

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	FITNESS APPLICATIONS II / FITNESS APPLICATIONS II	
Ders Kodu / Course Code	FİT102	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, toplum sağlığını korumak adına özel fiziksel aktiviteler için, bilimsel kanıtlara dayalı metotları ve teknikleri öğretmek ve geliştirmek, toplumun her kesimi için etkili ve güvenli fiziksel aktivitenin gerekliliklerini kavratmak ve duyarlı sağlık profesyonellerini yaratmaktır.	The aim of this course is to teach and develop scientific evidence-based methods and techniques for special physical activities in order to protect public health, to make them comprehend the requirements of effective and safe physical activity for all segments of the society, and to create sensitive health professionals.
İçeriği / Content	Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun tanımı, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenleri, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametrelerinde ölçümün önemi, değerlendirmenin temel prensipleri, taramanın ön değerlendirmesi için rasyonellik, vücut kompozisyonu, kassal uygunluk, esneklik. Egzersiz reçetesi için temel prensipler (kalp-solunum uygunluğu, kilo kaybı, kas kuvveti, yaşlı bireyler, kalp hastalıkları, şeker hastalığı, ve diğer özel durumlar için)	Definition of physical fitness related to health, components of physical fitness related to health, importance of measurement in parameters of physical fitness related to health, basic principles of assessment, rationality for the preliminary assessment of screening, body composition, muscular fitness, flexibility. Basic principles for exercise prescription (for cardio-respiratory fitness, weight loss, muscle strength, elderly individuals, heart disease, diabetes, and other special conditions)
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1. Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics 2. Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics 3. Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics 4. Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics 5. ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition 6. Serkan Yimsel, (2015). Fitness Hakkında Doğru Bilinen Yanlıklar	1. Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics 2. Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics 3. Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics 4. Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics 5. ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition 6. Serkan Yimsel, (2015). Fitness Hakkında Doğru Bilinen Yanlıklar

Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Faik Vural, Dr. Öğr. Üyesi Emine KUTLAY, Öğr. Gör. Ramazan Aydınoglu	
--	---	--

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1. Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratır,	1. Improves the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,
2	2. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrar,	2. Comprehends the basics/principles of physical activity,
3	3. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirir,	3. Develops the understanding of physical fitness in all segments of society,
4	4. Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit eder,	4. Identifies the characteristics of each age and the needs of sports performances,
5	5. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlar,	5. Designs different physical fitness methods before, during and after exercise related to different exercise types and their applications,
6	6. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip eder,	6. Follows the courses/seminars and updated information of international health organizations,
7	7. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanır,	7. Benefit from all approaches of high technology,
8	8. Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk risk faktörlerini tarar,	8. Scans physical fitness risk factors for health,
9	9. Her özel durum için egzersiz reçetesi planlar.	9. Plans an exercise prescription for each specific situation.

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	<p>1Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun tanımı, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenleri, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametrelerinde ölçümün önemi, değerlendirmenin temel prensipleri, fiziksel uygunluk mesleği</p> <p>2Taramanın ön değerlendirmesi için rasyonellik, bilgilendirilmiş olur belgesi, prosedürleri tarama, diğer sağlığa ilişkin hususları değerlendirmek</p> <p>3Risk faktörlerini değerlendirme, istirahat kan basıncı, kan testleri, şişmanlık, fiziksel aktivite, diğer hastalıklar ve şartlar, laboratuvar çalışmaları uygulama</p> <p>4Vücut kompozisyonu, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>5Kassal Uygunluk, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>6Esneklik, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>7Kalp-solunum sistemi uygunluğu- submaksimal ve maksimal testleri, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>8Ara sınav</p> <p>9Egzersiz reçetesi için temel prensipler, kalp-solunum sistemi uygunluğu için, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>10Kilo kaybı için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>1Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun tanımı, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenleri, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametrelerinde ölçümün önemi, değerlendirmenin temel prensipleri, fiziksel uygunluk mesleği</p> <p>2Taramanın ön değerlendirmesi için rasyonellik, bilgilendirilmiş olur belgesi, prosedürleri tarama, diğer sağlığa ilişkin hususları değerlendirmek</p> <p>3Risk faktörlerini değerlendirme, istirahat kan basıncı, kan testleri, şişmanlık, fiziksel aktivite, diğer hastalıklar ve şartlar, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>4Vücut kompozisyonu, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>5Kassal Uygunluk, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>6Esneklik, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>7Kalp-solunum sistemi uygunluğu- submaksimal ve maksimal testleri, laboratuvar çalışmalarıUygulama</p> <p>8Ara sınav</p> <p>9Egzersiz reçetesi için temel prensipler, kalp-solunum sistemi uygunluğu için, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>10Kilo kaybı için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>11Esneklik ve kas kuvveti için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>12Yaşlı insanları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>13Kalp hastalıkları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>14Şeker hastalıkları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>15Diğer özel durumlar için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme</p> <p>16Final Sınavı</p>				

<p>1 Definition of health-related physical fitness, health-related physical fitness components, importance of measurement in health-related physical fitness parameters, basic principles of evaluation, physical fitness profession</p> <p>2 Evaluate rationality, informed consent, screening procedures, other health-related issues for preliminary assessment of screening</p> <p>3 Evaluation of risk factors, resting blood pressure, blood tests, obesity, physical activity, other diseases and conditions, laboratory studies</p> <p>4 Body composition, laboratory studies Practice</p> <p>5 Muscular Fitness, laboratory studies Practice</p> <p>6 Flexibility, lab work Application</p> <p>7 Cardiac-respiratory system compatibility- submaximal and maximal tests, laboratory studies Application</p> <p>8 midterm exam</p> <p>9 Basic principles for exercise prescription, cardiorespiratory system compatibility, review of relevant research articles</p> <p>10 Exercise prescriptions for weight loss, review of relevant research articles</p> <p>11 Exercise prescriptions for flexibility and muscle strength, review of relevant research articles</p> <p>12 Exercise prescriptions for older people, review of relevant research articles</p> <p>13 Exercise prescriptions for heart diseases, review of relevant research articles</p> <p>14 Exercise prescriptions for diabetes, review of relevant research articles</p> <p>15 Exercise prescriptions for other special conditions, review of relevant research articles</p> <p>16 Final Exam</p>				
---	--	--	--	--

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	3.00	30.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	3.00	15.00
Proje Sunma / Project Presentation	5	3.00	15.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	10	3.00	30.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	14	1.00	14.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>60</b>	<b>18.00</b>	<b>148.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 148.00/30.00 = 4.93 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 148.00 / 30.00 = 4.93 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
1.1. Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratır, / 1. Improves the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,	2	2	2	1	1	5	2	1	1	3	2
2.2. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrar, / 2. Comprehends the basics/principles of physical activity,	4	5	5	2	2	2	5	1	3	2	2
3.3. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirir, / 3. Develops the understanding of physical fitness in all segments of society,	1	2	4	3	3	2	4	1	3	1	2

4.4. Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit eder, / 4. Identifies the characteristics of each age and the needs of sports performances,	2	1	4	4	4	3	4	4	1	4	
5.5. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlar, / 5. Designs different physical fitness methods before, during and after exercise related to different exercise types and their applications,	1	3	4	5	1	1	2	4	3	1	5
6.6. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/seminerlerini ve güncel bilgilerini takip eder, / 6. Follows the courses/seminars and updated information of international health organizations,	2	3	2	2	1	4	3	2	5	4	3
7.7. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanır, / 7. Benefit from all approaches of high technology,	3	5	4	2	1	1	3	4	2	5	2
8.8. Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk risk faktörlerini tarar, / 8. Scans physical fitness risk factors for health,	5	4	5	5	1	1	1	2	3	2	1
9.9. Her özel durum için egzersiz reçetesi planlar. / 9. Plans an exercise prescription for each specific situation.	1	4	5	4	5	3	5	5	5	3	4

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high