

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	FITNESS APPLICATIONS I / FITNESS APPLICATIONS I	
Ders Kodu / Course Code	FİT101	
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 Laboratuvar 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	Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı bir duygusal çevre yaratabilme, toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensiplerini, fitnessin sağlıkla ilgili bileşenleri tanıma, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları, fiziksel aktivitenin etkili bir şekilde ölçümü, değerlendirme prensipleri, sedanter yaşam ve kronik hastalıkları, fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama, egzersiz programı hazırlayabilme, sağlık ve fitness'e ilişkin normları takip edebilme ve değerlendirme.	Increasing the quality of life, creating a healthy emotional environment, recognizing many basic principles for increasing physical activity in all parts of the society, health-related components of fitness, health screenings and risk classifications, effective measurement of physical activity, evaluation principles, sedentary life and chronic diseases, physical evaluating and planning activity programs, preparing exercise programs, following and evaluating norms regarding health and fitness.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	
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	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

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1. Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratır.	1. Improves the quality of life creates 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. Benefits from all approaches of high technology.

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>1. Yaşam kalitesi artırma. Fiziksel aktivite temelleri/ilkeleri kavrama. Sağlıklı bir duygusal/fiziksel çevre oluşturma. Fiziksel aktiviteye yönlendiren tanıtıcı materyalleri oluşturma, fiziksel aktivite önerileri, terimlerin tanımıRitmi ve müziği kullanma, temel koreografi, hareketler, temel kombinasyonlar</p> <p>2Toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensipleri tanıma, sağlıklı ilişkilendirilmiş fitnessin bileşenleri, sınıf hazırlığı, kas dengesi, kuvvet ve esneklik dengesi, eklem hareket genişliğiGüvenli ve etkili egzersiz, egzersizde solunum, grup egzersizleri</p> <p>3Geçmiş sorgulama ile elde edilen bilgilerle, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmalarıSınma ve gerdirmе ilkeleri, grup egzersizleri (Foam roller)</p> <p>4Fiziksel aktivite, sağlık ve kronik hastalıklarDüşük ve yüksek etkili egzersizler, aerobik dans, (Step egzersizleri)</p> <p>5Fiziksel aktiviteyi etkili bir şekilde ölçme ve değerlendirme ilkeleri Kas yapılandırma ve esneklik antrenmanı, elastik direnç egzersizleri (Stabilite topu)</p> <p>6Fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlamaSoft Ball egzersizleri</p> <p>7Kalp-solunum sistemini geliştirici egzersiz programlarını düzenleme, aerobik antrenmanın yöntemleri ve seviyeleri/çeşitleri, bireysel egzersiz programları, materyalleri gözden geçirmeSabit bisiklet kullanma</p> <p>8 Ara Sınav</p> <p>9Kassal uygunluğu değerlendirme, araçlar için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirmeElastik direnç egzersizleri (Bosu)</p> <p>10Direnç antrenman modellerini düzenleme, kassal yorgunluk ve materyalleri gözden geçirmeElastik bantlar ve lastikler</p> <p>11Vücut kompozisyonunu değerlendirme, araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirmePilates (Minder çalışması)</p> <p>12Vücut ağırlığını sürdürme, dengeleme düzenleme ve vücut kompozisyonu programları, materyalleri gözden geçirmeSu egzersizleri</p> <p>13Esnekliği değerlendirme, esneklik için program tasarlama araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirmeBody Bar çalışmaları, Gliding</p> <p>14Vücut dengesi, bel sağlığını koruma, materyalleri gözden geçirme Yoga, Thi chi, çalışmaları</p> <p>15Sağlık ve fitnessi değerlendirme yöntemleri ve normlarEğlenceli, maceraya yönelik aktiviteleri</p> <p>16 Final Sınavı</p>				

<p>1. Improving quality of life. Comprehending physical activity basics/principles. Creating a healthy emotional/physical environment. Creating promotional materials leading to physical activity, physical activity suggestions, definition of terms Using rhythm and music, basic choreography, movements, basic combinations</p> <p>2 Recognizing many basic principles for increasing physical activity in all parts of society, components of health-related fitness, class preparation, muscle balance, strength and flexibility balance, joint range of motion Safe and effective exercise, breathing in exercise, group exercises</p> <p>3 Information obtained by questioning the background, health screenings and risk classifications Warming and stretching principles, group exercises (Foam roller)</p> <p>4 Physical activity, health and chronic diseases Low and high impact exercises, aerobic dance, (Step exercises)</p> <p>5 Principles of measuring and evaluating physical activity effectively Muscle building and flexibility training, elastic resistance exercises (Stability ball)</p> <p>6 Evaluating and planning physical activity programs Soft Ball exercises</p> <p>7 Organizing cardio-respiratory system improving exercise programs, methods and levels/types of aerobic training, individual exercise programs, reviewing materials Using stationary bikes</p> <p>8 Mid term Examination</p> <p>9 Assessing muscular fitness, reviewing resources and materials for tools Elastic resistance exercises (Bosu)</p> <p>10 Editing resistance training models, muscular fatigue and reviewing materials Elastic bands and elastics</p> <p>11 Assessing body composition, reviewing resources and materials for tools Pilates (Cushion work)</p> <p>12 Maintaining body weight, balancing regulation and body composition programs, reviewing materials Water exercises</p> <p>13 Reviewing resources and materials for evaluating flexibility, program design tools for flexibility Body Bar studies, Gliding</p> <p>14 Body balance, maintaining low back health, reviewing materials Yoga, Thi chi, exercises</p> <p>15 Health and fitness assessment methods and norms Fun, adventurous activities</p> <p>16 Final Examination</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 Yükü (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
Toplam / Total:	60	18.00	148.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (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 creates a healthy emotional/physical environment.	5	2	1	4	4	1	5	2	1	2	4
2.2. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrar. / 2. Comprehends the basics/principles of physical activity.	2	5	3	4	3	2	2	4	4	4	4
3.3. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirir, / 3. Develops the understanding of physical fitness in all segments of society,	1	3	2	3	4	2	4	4	2	5	4

4.4. Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit eder, / 4. Identifies the characteristics of each age and the needs of sports performances,	1	3	4	1	1	3	1	1	5	1	2
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,	2	1	5	1	5	5	4	5	3	5	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	4	2	5	2	5	5	2	4	5	1
7.7. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanır. / 7. Benefits from all approaches of high technology.	3	5	2	1	2	4	2	3	5	1	3

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