GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	FITNESS APPLICATIONS II / FITNESS APPLICATIONS II	
Ders Kodu / Course Code	AE310	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
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	4	
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 purpose of the course is to introduce and improve specific-evidence-based methods and techniques for physical activity interventions in public health, to conceive of requirements for safe and effective physical activity for all people and to create sensitive health professionals
İçeriği / Content	Yaşam kalitesini arttırma, sağlıklı bir duygusal çevre yaratabilme, toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensiplerini, fitnesin 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 fitnes'e ilişkin normları takip edebilme ve değerlendirme	Enhancing quality of life, creating a healthy emotional environment, Introduction of several basic principles for increasing physical activity in any population, health related components of fitness, health screening and risk classification, principles of assessment, effectively measuring physical activity, sedanter life and chronic diseases, planning and evaluating physical activity programs, designing exercise programs, following and assessing of health and fitness appraisal methods and norms
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Müzik seti, step bordu, stability topu, soft top, sabit bisiklet, bosu, elastik bant ve lastikler, minder, bar, gliding, foam roller, ip, su egzersizleri için değişik tipte araçlar, polar	CD/DVD player, step, stability balls, soft ball, stationary indoor cycle bisiklet, bosu, elastik bants and tubes, mats, body bar, gliding, foam roller, rope, different kind of material for water exercises, polar
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

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	•Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics •Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics •Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics •Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics •ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Asst.Prof.Dr. Faik Vural Lecturer Ramazan Aydınoğlu	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Yaşam kalitesini arttırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme,	1.Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,
2	2.Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme,	2.Thinking about the foundations of physical activity,
3	3.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme,	3.Developing of concept about fitness in all populations,
4	4.Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme,	4.Establishing of every age properties and its' needs on sports performance,
5	5.Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme,	5.Conceiving of different fitness methods practices at before, during and after various exercises and its' applications
6	6.Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme,	6.Following of courses/seminar International health organizations and its' advance information
7	7.Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme	7.Following and to benefit from all approach, 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	Yaşam kalitesi arttırma. Fiziksel aktivite temelleri/ilkeleri kavrama. Sağlıklı bir duygusal/fiziksel çevre oluşturma. Fiziksel aktiviteye yönlendiren tanıtıcı materyalleri oluşturma, fiziksel aktivite önerileri, terimlerin tanımı	Ritmi ve müziği kullanma, temel koreografi, hareketler, temel kombinasyonlar			
	Enhancing quality of life, thinking about the foundations of physical activity, creating a healthy emotional/physical environment, building on introductory material by addressing physical activity recommendations, definition of terms	Using the rhythm&music. Fundamental choreography, basic moves, building basic combinations			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensipleri tanıma, sağlıkla ilişkilendirilmiş fitnesin bileşenleri, sınıf hazırlığı, kas dengesi, kuvvet ve esneklik dengesi, eklem hareket genişliği	Güvenli ve etkili egzersiz, egzersizde solunum, grup egzersizleri			
	Introduction of several basic principles for increasing physical activity in any population, health related components of fitness, pre-class preparation, muscle balance, balancing strength and flexibility, range of motion,	Safe and effective exercise, breath in exercises, Group exercises			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Geçmişi sorgulama ile elde edilen bilgilerle, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları	Isınma ve gerdirme ilkeleri, grup egzersizleri (Foam roller)			
	Health screening and risk classification taking background information	Warm-up and stretching principles, Group exercises (Foam roller)			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Fiziksel aktivite, sağlık ve kronik hastalıklar	Düşük ve yüksek etkili egzersizler, aerobik dans, (Step egzersizleri)			
	Physical activity, health and chronic disease	Low and high impact exercises Aerobic &Dance, (Step exercises)			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Fiziksel aktiviteyi etkili bir şekilde ölçme ve değerlendirme ilkeleri	Kas yapılandırma ve esneklik antrenmanı, elastik direnç egzersizleri (Stabilite topu)			
	Principles of assessment, effectively measuring physical activity	Muscular conditioning and flexibility training, elastic resistance (Stability ball exercises)			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama	Soft Ball egzersizleri			
	Planning and evaluating physical activity programs	Soft ball exercises			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp-solunum sistemini geliştirici egzersiz programlarını düzenleme, aerobik antrenmanın yöntemleri ve seviyeleri/çeşitleri, bireysel egzersiz programları, materyalleri gözden geçirme	Sabit bisiklet kullanma			
	Designing cardiorespiratory exercise programs, aerobic training methods and modes, personalized exercises programs, review material	Stationary indoor cycling			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kassal uygunluğu değerlendirme, araçlar için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme	Elastik direnç egzersizleri (Bosu)			
	Assessing muscular fitness, sources for equipment and review material	Elastic resistance exercises (Bosu)			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Direnç antrenman modellerini düzenleme, kassal yorgunluk ve materyalleri gözden geçirme	Elastik bantlar ve lastikler			
	Designing resistance training programs, muscular soreness, review material	Elastic bands and tubes			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut kompozisyonunu değerlendirme, araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme	Pilates (Minder çalışması)			
	Assessing body composition, sources for equipment and review material	Pilates (mat work)			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut ağırlığını sürdürme, dengeleme düzenleme ve vücut kompozisyonu programları, materyalleri gözden geçirme	Su egzersizleri			
	Designing weight management and body composition programs, review material	Water exercises			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esnekliği değerlendirme, esneklik için program tasarlama araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme	Body Bar çalışmaları, Gliding			
	Assessing flexibility, sources for equipment and review material	Body bar, gliding			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut dengesi, bel sağlığını koruma, materyalleri gözden geçirme	Yoga, Thi chi, çalışmaları			
	Designing programs for flexibility and body balance, low back care, review material	Yoga, Thi chi			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlık ve fitnesi değerlendirme yöntemleri ve normlar	Eğlenceli, maceraya yönelik aktiviteleri			
	Health and fitness appraisal methods and norms	Adventure entertaining activities			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final Exam				

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
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	1.00	14.00
Bireysel Çalışma / Self Study	20	1.00	20.00
Performans / Performance	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	78	10.00	120.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 120.00/30.00 = 4.00 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 30.00 = 4.00 ~ 4.00

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 arttırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, / 1.Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,	4							3			
2.2.Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme, / 2.Thinking about the foundations of physical activity,			3			4					3
3.3.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme, / 3. Developing of concept about fitness in all populations,		4					3			3	
4.4.Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme, / 4. Establishing of every age properties and its' needs on sports performance,	4			3	3				4		
5.5.Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme, / 5.Conceiving of different fitness methods practices at before, during and after various exercises and its' applications			3					4			
6.6.Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme, / 6. Following of courses/seminar International health organizations and its' advance information	4							3			
7.7.Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme / 7.Following and to benefit from all approach, high-technology			3		4						4

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