GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	FITNESS APPLICATIONS I / FITNESS APPLICATIONS I	
Ders Kodu / Course Code	AE213	
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	2	
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	Egzersizin insan organizmasını oluşturan sistemler üzerindeki etkilerinin ve organizmanın egzersize yanıtının bilinmesi antrenman bilimleri açısından temel oluşturacaktır.	The aim of this course is to provide the students with the information about the effects of exercise on the human organism and the organisms that make up systems.
İçeriği / Content	Vücut Geliştirme teknik ve taktik becerilerinin uygulamalı şekilde öğretimi konularına değinilecektir.	Teaching technical and tactical skills to practical issues fitness discussed.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Daryl S.: Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. McGrawHill, Usa, 2004. NASPE: Physical Education for Lifelong Fitnes. The Physical Best Teachers's Guide, Human Kinetics, USA, 2005 Ozer,Kamil,Fiziksel Uygunluk,Nobel yayinlari,Ankara,2001 Russell R., Richard C.Hohg: Health and Fitness Through Physical Education. Human Kinetics, USA 1994.	Daryl S.: Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. McGrawHill, Usa, 2004. NASPE: Physical Education for Lifelong Fitnes. The Physical Best Teachers's Guide, Human Kinetics, USA, 2005 Ozer,Kamil,Fiziksel Uygunluk,Nobel yayinlari,Ankara,2001 Russell R., Richard C.Hohg: Health and Fitness Through Physical Education. Human Kinetics, USA 1994.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğretim Üyesi Bülent YAPICIOĞLU	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fitnes düzeyini ölçer ve değerlendirir.	Measures and assesses the level of fitness
2	Fitnes testlerini bilir ve uygular.	Knows and performs fitness tests
3	Okul dönemindeki fiziksel aktivitenin önemini kavrar.	Comprehends the importance of physical activity during the school period
4	Spor ve Fitnes arasındaki ayrımı kavrar	Comprehends the difference between sports and fitness

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Fitnesın tanımı ve genel bakış				
	Introduction and overview to fitness				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Fiziksel Aktivite alışkanlıkları ve Motivasyon				
	Physical activity behaviour and motivation				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Temel Egzersiz Programları				
	Basic exercise programe				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Beden Eğitiminde fitnees programları				
	Fitness programe at Physical education classes				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Aerobik Fitnes				
	Aerobic fitness				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas kuvveti ve dayanıklılığı				
	Muscle strenght and muscle endurance				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik				
	Filexibility				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden kompozisyonu				
	Body composition				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize sınavı				
	Midterm exam				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes eğitiminde müfredat geliştirme				
	Curreculium development for fitness education				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Okul temelli fitnes örnekleri				
	School basic fitnes practice				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Değerlendirme prensipleri				
	Fitness evaulation principles				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporla ilgili fitnesın değerlendirilmesi				
	Sport - fitness related evaluation				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıkla ilgili fitnesın değerlendirilmesi				
	Health - Fitness related evaluation				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Test uygulamalarına örnekler				
	Test procedure samples				
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	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Tartışma / Discussion	14	1.00	14.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	14	1.00	14.00
Gösterme / Demonstration	14	1.00	14.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	5.00	10.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	1.00	2.00
Toplam / Total:	76	18.00	128.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 128.00/30.00 = 4.27 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 128.00 / 30.00 = 4.27 ~			

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.Fitnes düzeyini ölçer ve değerlendirir. / Measures and assesses the level of fitness	2							4			
2.Fitnes testlerini bilir ve uygular. / Knows and performs fitness tests		3		4		2	2				
3.Okul dönemindeki fiziksel aktivitenin önemini kavrar. / Comprehends the importance of physical activity during the school period			2								
4.Spor ve Fitnes arasındaki ayrımı kavrar / Comprehends the difference between sports and fitness					4						

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