

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	FITNESS INSTRUCTIONS / FITNESS INSTRUCTIONS	
Ders Kodu / Course Code	SYB433	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
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	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)	Defining health-related physical fitness, components of health-related physical fitness, the important of measuring health-related physical fitness, fundamental principles of assessment, rational for pre assessment screening, risk factor assessment, body composition, muscular fitness, flexibility. Basic principles for exercise prescription (for cardiorespiratory fitness, weight loss, muscular strength, older adult, heart disease, diabetes mellitus, and other special cases)
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
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. Emine Kutlay, Okt. Ramazan Aydınöglü	

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Yaşam kalitesini artırma, 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,
8	8.Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk risk faktörlerini tarayabilme	8.Screening of risk factors of health-related physical fitness,
9	9.Her özel durum için egzersiz reçetesi planlayabilme	9.Planning of exercise prescription each ages and special cases.

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun tanımı, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenleri, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametrelerinde ölçümün önemi, değerlendirmenin temel prensipleri, fiziksel uygunluk mesleği				
	Defining health-related physical fitness, components of health-related physical fitness, the important of measuring health-related physical fitness, fundamental principles of assessment, the physical fitness professional				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Taramanın ön değerlendirmesi için rasyonellik, bilgilendirilmiş olur belgesi, prosedürleri tarama, diğer sağlığa ilişkin hususları değerlendirmek				
	Rational for pre assessment screening, informed consent, screening procedures, other health issues to consider				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Risk faktörlerini değerlendirme, istirahat kan basıncı, kan testleri, şişmanlık, fiziksel aktivite, diğer hastalıklar ve şartlar, laboratuvar çalışmaları	Uygulama			
	Risk factor assessment, resting blood pressure, blood tests, obesity, physical activity, other diseases and conditions,	Laboratory activities			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut kompozisyonu, laboratuvar çalışmaları	Uygulama			
	Body composition	Laboratory activities			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kassal Uygunluk, laboratuvar çalışmaları	Uygulama			
	Muscular fitness	Laboratory activities			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Esneklik, laboratuvar çalışmaları	Uygulama			
	Flexibility	Laboratory activities			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp-solunum sistemi uygunluğu- submaksimal ve maksimal testleri, laboratuvar çalışmaları	Uygulama			
	Cardiorespiratory fitness- submaksimal and maximal exercise testing	Laboratory activities			
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
	Egzersiz reçetesi için temel prensipler, kalp-solunum sistemi uygunluğu için, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Basic principles for exercise prescription, for cardiorespiratory fitness, researching some papers in this subject				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kilo kaybı için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Exercise prescription for weight loss, researching some papers in this subject				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve kas kuvveti için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Exercise prescription for flexibility and muscular strength, researching some papers in this subject				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Yaşlı insanların için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Exercise prescription for the older adult, researching some papers in this subject				
13	Kalp hastalıkları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Exercise prescription for heart disease, researching some papers in this subject				
14	Şeker hastalıkları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Exercise prescription for diabetes mellitus, researching some papers in this subject				
15	Diğer özel durumlar için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme				
	Exercise prescription for other special cases and researching some papers in this subject				
16	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 Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	8	1.00	8.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	20.00	20.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	2.00	28.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	1.00	14.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	20.00	20.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>68</b>	<b>50.00</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	1.1.12	
1.1.Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, / 1.Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,													3
2.2.Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme, / 2.Thinking about the foundations of physical activity,													3

3.3.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme, / 3. Developing of concept about fitness in all populations,													3
4.4.Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme, / 4. Establishing of every age properties and its' needs on sports performance,													3
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
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,													3
7.7.Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme / 7.Following and to benefit from all approach, high-technology,													3
8.8.Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk risk faktörlerini tarayabilme / 8.Screening of risk factors of health-related physical fitness,													3
9.9.Her özel durum için egzersiz reçetesi planlayabilme / 9.Planning of exercise prescription each ages and special cases.													3

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