YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK213	**Ders Adı: EGZERSİZ REÇETESİ**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS: 4**

Ders Dili:	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**GÜZ**		**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	0	1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

► ÖK1	Fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik temellere dayalı bireysel egzersiz reçetesi oluşturabilir.
► ÖK2	Egzersiz türlerini (aerobik, direnç, esneklik, denge vb.) sağlık ve performans amaçlarına göre sınıflandırabilir.
► ÖK3	Kardiyovasküler, kas-iskelet ve metabolik değerlendirme sonuçlarını analiz ederek uygun egzersiz planı geliştirir.
► ÖK4	Farklı yaş, cinsiyet, sağlık durumu ve fiziksel uygunluk düzeyine göre egzersiz dozunu (yoğunluk, süre, sıklık) belirleyebilir
► ÖK5	Egzersiz reçetesi oluştururken güvenlik, risk yönetimi ve etik ilkelere dikkat eder.
► ÖK6	Egzersiz programlarının etkilerini izleyip değerlendirme yaparak gerekli düzeltmeleri uygulayabilir.
► ÖK7	Egzersiz reçetelerinde teknoloji ve yapay zeka tabanlı ölçüm, analiz ve takip sistemlerini etkin biçimde kullanabilir.
► ÖK8	Multidisipliner sağlık ekibiyle iş birliği yaparak bireyin sağlık, performans ve yaşam kalitesini geliştirecek planlamalar yapabilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	3	3			
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4			
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3			
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	5			
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3			
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	5			
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3			
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Egzersiz Reçetesi dersi; bireylerin sağlık, performans ve yaşam kalitesini geliştirmek amacıyla, bilimsel temellere dayalı egzersiz planlama ve uygulama ilkelerini öğretir. Ders, farklı yaş grupları ve özel durumlarda (obezite, diyabet, kardiyak rehabilitasyon, sporcu performansı vb.) egzersiz reçetesi yazma becerisinin kazandırılmasını hedefler.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı; öğrencilere egzersiz biliminin temel ilkelerini kullanarak bireysel ihtiyaçlara uygun egzersiz reçetesi hazırlama, uygulama ve değerlendirme becerisi kazandırmaktır. Ayrıca öğrencilerin sağlık ve performans hedeflerine yönelik güvenli, sürdürülebilir ve bilimsel dayanaklı egzersiz planları geliştirebilmesi hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th Edition) – American College of Sports Medicine.
2	Heyward, V. H. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics.
3	Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2021). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.
4	Thompson, W. R. (2020). ACSM's Resources for the Exercise Physiologist. Lippincott Williams & Wilkins.
5	Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders, buluş yoluyla öğrenme yaklaşımına dayalı olarak; anlatım, tartışma, uygulama, vaka analizi ve teknoloji destekli ölçüm yöntemleriyle işlenir.

Ders İçeriği

Ders kapsamında; egzersiz biliminin temel ilkeleri, egzersiz türleri, bireysel değerlendirme, program tasarımı, özel popülasyonlar için egzersiz reçetesi ve teknoloji destekli izleme konuları ele alınır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Dersin tanıtımı ve amaçları	amın ve öğrenme kazanım	1&2&3
2	Temel kavramlar: FITT prensibi (Frekans, Yoğunluk, Süre, Tip)	Sözlü anlatım; temel kavr	1&2
3	Egzersiz biliminin temelleri	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2
4	Egzersiz reçetesi hazırlamada fizyolojik temeller	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3
5	Egzersiz reçetesi hazırlamada bireysel farklılıklar	İlgili araştırmaların tartış	1&2&3&4
6	Kardiyovasküler egzersiz reçetesi	Sözlü anlatım; araştırmalı	1&2&3&4
7	Tekrar	tekrar	
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
9	Aerobik egzersizler, yoğunluk belirleme yöntemleri (HRmax, VO2max, RPE)	Anket, gözlem ve test uyg	1&2&3&4
10	Direnç (kuvvet) antrenmanı reçetesi	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3&4
11	Set, tekrar, yük, dinlenme prensipleri	Excel ile veri girişi ve basi	1&2&3&5
12	Esneklik ve mobilite egzersiz reçetesi	Hipotez testleri, tanımlay	1&2&3&4
13	Denge, koordinasyon ve fonksiyonel egzersiz reçetesi	Kodlama, tema oluşturma	1&2&3&5
14	Sporcu popülasyonu için egzersiz reçetesi	Araştırma raporu yazımı;	1&2&3&5
15	Tekrar	Tekrar	1&2&3&6
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tar	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
2	Vücut bileşimi parametresi üzerine egzersiz planı	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
3	Dersten edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları

*	Yapay zeka algoritmaları, bireylerin yaş, sağlık durumu, performans seviyesi ve hedeflerine göre en uygun egzersiz reçetesini otomatik olarak oluşturur.
*	Yapay zeka destekli sistemler, kalp atım hızı, oksijen tüketimi, adım sayısı ve yüklenme düzeylerini analiz ederek anlık geri bildirim sağlar.
*	AI modelleri, yaralanma riski ve aşırı yüklenme olasılığını tahmin ederek antrenman güvenliğini artırır.
*	Makine öğrenimi, sporcu veya bireylerin gelişim trendlerini izleyerek egzersiz programında dinamik ayarlamalar yapar.
*	Yapay zeka tabanlı mobil uygulamalar, egzersiz formunu, hareket doğruluğunu ve antrenman motivasyonunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Problem Çözme	7	4x7	28		
Derse Hazırlık:	14	14x3	42						
Araştırma/Proje 1	0	0	0						
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0						
Genel Değerlendirme	1	6x1	6						
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	3x3	9						
Etkinliklere Hazırlık	1	1x6	6						
Toplam İş Yükü:		**119**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3.96666667**	**Yaklaşık:**			**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB121	**Ders Adı: SPOR BİLİMLERİNE GİRİŞ**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Spor eğitimi tanımlar.
►ÖK2	Spor eğitimin amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Spor eğitime ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Spor eğitim sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Spor eğitim sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki spor eğitim sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin spor eğitim sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, eğitim ve spor kurumları içindeki veri ve işleyi inceleyen bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin spor eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim politikaları, yapıları ve uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır.

Ders kapsamında öğrencilerin:
* Sporun örgütsel yapısını, işleyişini ve yöneticiliği sistemli bir yaklaşımla tanımış olma, Spor eğitimi ve örgütsel işlere ilişkin bulunan kaynaklara ilişkin bilgi sahibi oma, Spor kulüpleri ortamındaki ve okuldaki diğer etkinlikleri gözlem yoluyla tanıma.
* Spor eğitiminin işlenişi ve kullanılan yöntemler hakkında genel bir fikir edinme.
* Sporcuların bir günlerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin fikir sahibi olmadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği

Karşılaştırmalı Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Eğitimde Araştırma Süreci, ABD, İngiliz, Alman, Norveç, Finlandiya, İtalya, İspanya, Portekiz ve Japon Eğitim Sistemleri dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Spor eğitimi ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Spor eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Spor eğitimi modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Beden Eğitimi ve Sosyolojik Akımlar	Soru–cevap, genel değerlendirme	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Spor eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Sporda Medya Okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Karşılaştırmalı spor eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Spor Eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin Eğitim Sisteminin	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin Eğitim Sisteminin	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3 (Karşılaştırmalı Eğitim ile ilgili Makale Analizi)	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkla

*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5				
Genel Değerlendirme	1	4x1	5				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
REKREASYON BÖLÜMÜ
DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK101	**Ders Adı: REKREASYONA GİRİŞ**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Rekreasyon eğitimi tanımlar.
►ÖK2	Rekreasyon eğitimin amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Rekreasyon eğitime ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Rekreasyon eğitim sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Rekreasyon eğitim sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki spor eğitim sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin rekreasyon eğitim sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin rekreasyon eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Rekreasyon ile ilgili temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, eğitim ve spor kurumları içindeki yeri ve işleyi inceleyen bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin rekreatif etkinliklerle ilgili eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim politikaları, yapıları ve uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır.

Ders kapsamında öğrencilerin:
* Rekrasyonun örgütsel yapısını, işleyişini ve yöneticiliği sistemli bir yaklaşımla tanımış olma, Spor eğitimi ve örgütsel işlere ilişkin bulunan kaynaklara ilişkin bilgi sahibi oma, Spor kulüpleri ortamındaki ve okuldaki diğer etkinlikleri gözlem yoluyla tanıma.
* Rekreasyon eğitiminin işlenişi ve kullanılan yöntemler hakkında genel bir fikir edinme.
* Rekreasyon etkinliklerindeki öğrencilerin bir günlerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin fikir sahibi olmadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği

Rekrasyon Çerçevesinde; Rekreasyon Eğitimin Tanımı, Rekreasyon Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Eğitimde Araştırma Süreci, ABD, İngiliz, Alman, Norveç, Finlandiya, İtalya, İspanya, Portekiz ve Japon Eğitim Sistemleri dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Spor eğitimi ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Spor eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Spor eğitimi modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Beden Eğitimi ve Sosyolojik Akımlar	Soru–cevap, genel değerlendirme	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Spor eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Sporda Medya Okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Karşılaştırmalı spor eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Spor Eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin Eğitim Sistemimin	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin Eğitim Sistemimin	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3 (Karşılaştırmalı Eğitim ile ilgili Makale Analizi)	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkla

*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5				
Genel Değerlendirme	1	4x1	5				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB321	**Ders Adı: YÜZME**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:1**	**Dönem:1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	**3**	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK 1	Yüzme nefesi ve suda kalma becerisinin artması.
	►ÖK 2	Serbest stilde yüzme, suda duruş ve suda kaymayı öğrenmesi.
	►ÖK 3	Serbest yüzmede kol tekniğinin öğrenilmesi.
	►ÖK 4	Serbest yüzmede ayak vuruş tekniğinin öğrenilmesi.
	►ÖK 5	Serbest yüzme tekniğini analiz edebilme.
	►ÖK 6	Yüzme becerisi öğreniminin gerekliliğini tartışabilme becerilerini kazanır.
	►ÖK 7	
	►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Suya uyum. Suda rahat bir pozisyonda hareketsiz durma. Suda rahat bir pozisyonda veistenilen yönde yer değiştirebilme. Suya nefes verme alışkanlığı. Temel yüzme ayakvuruşu hareketi. Yan pozisyonda ayak vuruşu. Ayak vuruşu ve nefes koordinasyonu.Temel serbest stil (crawl) kol çekiş ve itiş hareketi. Nefes-kol-ayak koordinasyonu.Temel suya atlama teknikleri öğretimi ve uygulanması.
Dersin Amaçları	1. Öğrencileri fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden geliştirmek ve yüzme sporunu araç olarak kullanarak rekabet duygularını ve takım ruhunu geliştirmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Maglischo, EW, Swimming Fastest, Human Kinetics, [GV 838.67 T73 M34],2003.
2	Counsilman, JE, The New Science of Swimming, Prentice Hall [GV 837 C68],1994.
3	YMCA, Teaching Swimming Fundamentals, Human Kinetics Publishers Inc.[GV 836.35 T43], 1999.
4	Thomas, D, Swimming: Steps to Success. Human Kinetics Publishers Inc.[GV 837. T46 2005]
5	Laughlin, T, Swimming Made Easy: The Total Immersion Way for AnySwimmer to Achieve Fluency, Ease, and Speed in Any Stroke, Swimware Inc.[GV 837.7.L38 2001]

Dersin Öğretim Yöntemleri	Uygulama ve gösteri yöntemi
Ders İçeriği	Yüzme dersi, öğrencilerin yüzme tekniklerini doğru ve güvenli bir şekilde öğrenmelerini, su ortamında etkin hareket edebilme becerilerini geliştirmelerini ve performanslarını artırmalarını amaçlamaktadır. Su güvenliği, boğulma risklerinin önlenmesi ve temel kurtarma teknikleri üzerinde durulur. Serbest yüzme tekniği uygulamalı olarak öğrenir ve kol-bacak koordinasyonu, denge ve nefes kontrolü çalışmalarıyla akıcılık ve etkinlik kazandırılır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, havuz kurallarının anlatımı, temel su güvenliği bilgilendirmesi	1&2&3
2	Suya uyum çalışması, nefes çalışması	Suya giriş, yüz suya koyma, nefes alma–verme	1&2&4
3	Suya uyum çalışması, nefes çalışması, ayak vuruşu, makas hareketi	Havuz kenarında ayak vuruşu, tahtayla ayak vuruşu, makas hareketi uygulamaları	1&2&5
4	Nefes çalışması, ayak vuruşu, yan ayak vuruşu, makas hareketi, yandan nefes	Yüzüstü ayak vuruşu, yan pozisyonda ayak vuruşu, yandan nefes egzersizleri	1&2&4
5	Yandan nefes	Tek taraflı nefes alma çalışmaları, nefes–stroke koordinasyonu temeli	1&2&3&4&5
6	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu	10–15 m nefes–bacak koordinasyon yüzme, tahtayla denemeler	1&2&3&4&5
7	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu, hataların düzeltilmesi	Eğitmen geri bildirimli düzeltmeler, tekrar yüzme, video analiz	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav	
9	Serbest stilde kol çekişi tekniği	Kara çalışması + tek kol yüzme + kol çekişi drill çalışmaları	1&2&3&4&5
10	Yandan nefes, kol çekişi	Kol–nefes koordinasyonu, "catch–pull–recovery" drilleri	1&2&3&4&5
11	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu	Üçlü koordinasyon: kol + bacak + nefes yarı mesafe uygulamaları	1&2&3&4&5
12	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu, yan ayak	Tam serbest stilde teknik bütünlüğü drilleri	1&2&3&4&5
13	Serbest stilde kol çekişi, yandan nefes	Sol–sağ nefes denemeleri, bilateral breathing	1&2&3&4&5
14	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama)	Start atlama, suya giriş teknikleri, 25–50 m teknik yüzme	1&2&3&4
15	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama), hataların düzeltilmesi	Teknik Değerlendirme	1&2&3&4
16	Final Sınavı	Sınav	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenim Kazanımları (Çıktıları)
1	Teknik uygulama ve performans	60%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4
2	Güvenli uygulama ve disiplin	20%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5
3	Hata tespiti ve düzeltici uygulamalar	20%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Bireysel Farklılıkların Yansıtılamaması: Sporcuların fiziksel özellikleri, teknik stilleri ve deneyim seviyeleri farklıdır. Yapay zekâ modelleri genellikle ortalama verilere dayandığından, bireysel farklılıkları tam olarak yansıtamayabilir.
*	İnsan Faktörünün Yerini Alamaması: Yapay zekâ teknik hata tespiti yapabilir, fakat motivasyon, pedagojik yaklaşım ve bireysel geri bildirim gibi insan faktörlerini sağlayamaz.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati	14	14x3	42				
Ders öncesi hazırlık	14	14x3	42				
Final sınavına hazırlık	1	1x1	1				
Proje hazırlık	0	0	0				
Proje	0	0	0				
Alan yazısı inceleme	0	0	0				
Final sınavı	14	14x1	14				
Toplam İş Yükü:		**99**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3.3**	**Yaklaşık:**	**3.3**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB123	**Ders Adı: İnsan Anatomisi ve Kinesiyolojisi**	**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 3**	**AKTS: 4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,
►ÖK1	İnsan vücudunun temel anatomik yapılarını tanımlar.
►ÖK2	Kas-iskelet sisteminin fonksiyonlarını açıklar.
►ÖK3	Temel eklem hareketlerini ve düzlemlerini analiz eder.
►ÖK4	Kinesiyolojik prensipleri spora uyarlayarak değerlendirir.
►ÖK5	Hareket analizinde anatomik terminolojiyi doğru kullanır.
►ÖK6	Egzersizde oluşan biyomekanik yükleri yorumlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4
ÖK 2	4	3	4	4	2	5	2	2	2	2	2	4	3	3	4
ÖK 3	5	3	4	5	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4
ÖK 4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4
ÖK 5	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
ÖK 6	3	3	4	5	3	5	4	3	3	3	2	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, insan vücudunun temel anatomik yapıları ile kas-iskelet sisteminin kinesiyolojik özelliklerini beden eğitimi ve spor bağlamında incelemektedir. Öğrenciler, hareketin anatomik ve biyomekanik temellerini kavrayarak spor branşlarına uygun hareket analizleri yapmayı öğrenir.

Dersin Amaçları

Bu dersin temel amacı, beden eğitimi ve spor alanında görev alacak öğretmen adaylarına insan anatomisi ve kinesiyolojisi konusunda güçlü bir kuramsal temel kazandırmaktır. Ders sonunda öğrencilerin, kas-iskelet sistemine ilişkin yapı ve fonksiyonları anlamaları, temel eklem hareketlerini analiz edebilmeleri ve bu bilgileri spor uygulamalarına aktararak hareketi bilimsel temelde değerlendirebilmeleri hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Spor Anatomisi, N Ş Cankur, O Kanbir (Ekin Basım Yayın- 9786053276845)
2	Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2013). Clinically Oriented Anatomy. Lippincott Williams & Wilkins.
3	Hall, S. J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
4	Yayınlanmamış Ders Notları- Prof.. Dr. H. Ulaş Yavuz

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, soru-cevap, görsel materyal kullanımı, örnek olay incelemesi, sınıf içi uygulama ve hareket analizi.

Ders İçeriği

İnsan anatomisinin temel kavramları, hücre ve dokuların yapısı, iskelet ve kas sisteminin fonksiyonel özellikleri, eklem türleri ve hareket düzlemleri, sinir sisteminin hareket kontrolündeki rolü, üst ve alt ekstremitenin anatomik ve kinesiyolojik analizi, omurga ve postür ilişkisi, yürüme ve temel biyomekanik prensipleri ile fonksiyonel hareket analizlerinin uygulamaları.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Anatomiye giriş, terminoloji	Ders anlatımı, görsel materyal kullanımı, terminoloji çalışması	1,2
2	Hücre, dokular ve temel yapılar	Ders anlatımı, mikroskobik görüntü analizi	1,2
3	İskelet sistemi: kemikler ve eklemler	Ders anlatımı, iskelet modeli incelemesi, eklem hareket açıklama	1,2
4	Kas sistemi: kas türleri, yapı ve fonksiyon	Ders anlatımı, kas palpasyonu ve model üzerinde gösterim	2,3
5	Sinir sistemi: hareket kontrolü temelleri	diyagramları ve hareket kontrolü	1,2
6	Üst ekstremite anatomisi ve kinesiyolojisi	Ders anlatımı, eklem hareket açıklaması, video analizi	2,3,4
7	Alt ekstremite anatomisi ve kinesiyolojisi	Ders anlatımı, eklem hareket açıklaması, video analizi	2,3,4
8	Vize sınavı		
9	Omurga ve gövde anatomisi	Ders anlatımı, model incelemesi, postür analizi	2,3,4
10	Duruş analizi ve postürel bozukluklar	Ders anlatımı, postür değerlendirme uygulaması	2,3,4
11	Yürüme analizi ve temel biyomekanik	Ders anlatımı, yürüyüş analizi (video)	2,3
12	Egzersizde eklem yükleri	Ders anlatımı, yük ölçümü, vaka tartışması	3,4
13	Fonksiyonel hareket analizleri 1	s anlatımı, pratik uygulama, video ana	3,4,5
14	Fonksiyonel hareket analizleri 2	s anlatımı, pratik uygulama, video ana	3,4,5
15	Genel tekrar	Genel tekrar, soru-cevap ve tartışma	1,2,3,4,5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	40	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
2	Final Sınavı	60	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x3	42	Ara sınav	1	1x1	1
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1x1	1
Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x10	10
Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x16	16
Araştırma/Proje 3							
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	5x1	5				
Etkinliklere Hazırlık	3	3x1	3				
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık: 4**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB122	**Ders Adı: Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım**	**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 2**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Temel sağlık bilgisinin önemini açıklar.
►ÖK2	Acil durumlarda temel ilk yardım prensiplerini uygular.
►ÖK3	Spor yaralanmalarında ilk yardım yöntemlerini kullanır.
►ÖK4	Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sporcular üzerindeki etkilerini değerlendirir.
►ÖK5	Sporcularda hastalık belirtilerini tanır ve uygun yönlendirme yapar.
►ÖK6	Sağlık ve ilk yardım ile ilgili etik ve yasal sorumlulukları açıklar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	5	4	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2
ÖK 2	4	5	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
ÖK 4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3
ÖK 5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	3
ÖK 6	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım dersi, sporcuların ve antrenörlerin temel sağlık bilgisine hâkim olmalarını, acil durumlarda doğru ilk yardım müdahalelerini yapabilmelerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemini kavramalarını sağlayan kapsamlı bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı öğrencilere temel sağlık bilgisini kazandırmak, spor yaralanmaları ve acil durumlarda etkili ilk yardım uygulamalarını öğretmek, sağlıklı yaşamı teşvik eden tutumlar geliştirmek ve ilk yardımda etik ve yasal sorumluluklar hakkında farkındalık yaratmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Yıldırım, N., & Aşçı, A. (2021). Temel İlk Yardım ve Acil Bakım
2	Sağlık Bakanlığı (2020). Temel Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım El Kitabı.
3	Türk Kızılayı (2019). İlk Yardım Eğitim Kitabı.
4	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar.

Ders İçeriği

Ders kapsamında sağlık ve ilk yardımın temel kavramları, insan anatomisi ve sağlık terminolojisi, spor sakatlanmaları ve müdahale yöntemleri, kanamalar, şok, yanık, donma ve sıcak çarpması gibi acil durumlar, solunum ve dolaşım acilleri, hijyen ve enfeksiyon kontrolü, beslenme ve sağlıklı yaşam, sporcularda sağlık takibi, ilk yardım çantası ve ekipman kullanımı ile ilkyardımda etik ve yasal sorumluluklar ele alınır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Sağlık ve ilkyardımın temel ilkeleri	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1,2
2	İnsan anatomisine giriş ve sağlık terminolojisi	Ders anlatımı, anatomi modelleri üzerinden inceleme	1
3	Sporcularda yaygın yaralanmalar	Vaka analizi, grup tartışması	3
4	Yaralanmalarda ilk yardım uygulamaları (kırık, çıkık, burkulma)	Simülasyon ve uygulama çalışması	2,3
5	Kanamalar ve şok: Tanı ve müdahale	Sunum ve canlandırma	2
6	Yanıklar, donma ve sıcak çarpması: İlk yardım	Ders anlatımı, uygulama	2
7	Solunum ve dolaşım acilleri: CPR ve temel yaşam desteği	CPR uygulaması ve pratik	2
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Hastalık belirtileri, bilinç kaybı ve koma	Gözlem ve senaryo çalışması	2
10	Enfeksiyonlardan korunma ve hijyen	Grup çalışması, hijyen eğitimi	1
11	Sağlıklı yaşam ve beslenme ilkeleri	Ders anlatımı, beslenme örnekleri değerlendirmesi	1
12	Sporcularda sağlık takibi ve raporlama	Sağlık takip formlarının hazırlanması	3
13	İlk yardım çantası ve ekipman kullanımı	Uygulamalı ilk yardım kit tanıtımı	2
14	İlkyardımda etik ve yasal sorumluluklar	Tartışma, etik durum örnekleri	4
15	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	40		ÖK1,ÖK2,ÖK4,ÖK6
2	Final Sınavı	60		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28	Ara sınav	1	1x1	1
Derse Hazırlık:	14	14x1	14	Final sınavı	1	1x1	1
Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x8	8
Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x10	10
Araştırma/Proje 3							
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x2	28				
Etkinliklere Hazırlık							
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık: 3**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON YÖNETİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK104	**Ders Adı: SPOR VE REKREASYON YÖNETİMİ**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Sporda rekreasyon yönetim ve organizasyonu tanımlar.
►ÖK2	Sporda rekreasyon yönetim ve organizasyonu amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Sporda rekreasyon yönetim ve organizasyona ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Spor rekreasyon işletmeciliği eğitimi sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Spor ve rekreasyon sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki rekreasyon ve insan kaynakları yönetimi sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin rekreatif insan kaynakları yönetimi eğitimini sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin sporda rekreasyon yönetim ve organizasyon ve insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor e

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı Sporda rekreasyon, organizasyonu ve yönetimi ile ilgili temel kavramlar, eğitimi ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, eğitim ve spor kurumları içindeki yeri ve işleyi inceleyen bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin sporda rekreasyon yönetimi ve organizasyonu sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim politikaları, yapıları ve uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır.

Ders kapsamında öğrencilerin:
* Sporda rekreasyon örgütsel yapısını, işleyişini ve yöneticiliği sistemli bir yaklaşımla tanımış olma, Spor eğitimi ve örgütsel işlere ilişkin bulunan kaynaklara ilişkin bilgi sahibi oma, Spor kulüpleri ortamındaki ve okuldaki diğer etkinlikleri gözlem yoluyla tanıma.
* Sporda rekreasyon eğitiminin işlenişi ve kullanılan yöntemler hakkında genel bir fikir edinme.
* Sporcuların rekreasyon ile ilgili etkinliklerde bir günlerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin fikir sahibi olmadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği Rekreasyon Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Rekreasyon Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı rekreasyon Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Rekreasyon Eğitimde Araştırma Süreci, ABD, İngiliz, Alman, Norveç, Finlandiya, İtalya, İspanya, Portekiz ve Japon Eğitim Sistemleri dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Sporda rekreasyon yönetim ve organizasyonui ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Sporda rekreasyon yönetim ve organizasyonu amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Sporda rekreasyon işletmeciliği ve insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitimi modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde yönetim formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Avrupa Birliği'nde rekreasyon yönetimi süreci	Soru–cevap, genel değerlendirme	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Sporda rekreasyoneğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	İnsan kaynakları yönetiminin eğitimini eğitimin felsefe boyutu	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Rekreasyon ve Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Farklı boyutlarıyla spor rekreasyon eğitimi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Sporda rekreasyon yönetimi eğitimini ve öğrenme psikolojisi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	Karşılaştırmalı sporda rekreasyon yönetim ve organizasyonu spor işletmeciliği	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin Eğitim Sisteminin	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin Eğitim Sisteminin	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3 (Karşılaştırmalı Eğitim ile ilgili Makale Analizi)	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkla

*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5				
Genel Değerlendirme	1	4x1	5				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık: 3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB320	**Ders Adı: TENİS**		**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS:2**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
			2	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Tenis sporunun tarihsel gelişimi ve kullanılan malzemeler hakkında bilgileri açıklayabilecektir.
►ÖK2	Tenis oyun kurallarını açıklayabilecektir
►ÖK3	Tenis raket tutuş çeşitleri ve temel duruş tekniklerinin basamaklarınıgösterebilecektir.
►ÖK4	Forehand ve backhand flat vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebilecektir
►ÖK5	Forehand ve backhand vole vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebilecektir
►ÖK6	Forehand ve backhand servis ve smaç vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebilecektir
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 6	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Tenis dersi, tenis oynamak için temel vuruş tekniklerini (forehand, backhand, servis, vole) ve sahanın temel kurallarını öğreten bir eğitimdir. Ders içeriğinde raket tutuşu, vuruş pozisyonları ve stratejiler gibi temel beceriler de yer alır

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, tenis spor dalını oluşturan temel teknikleri, tenis oyun kurallarını öğretme, saha ve araç-gereçleri tanıtmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Emre, C (2008). A'dan Z'ye Tenis, Nobel Yayınevi, Ankara.
2	Rive, J and Williams, SC (2011). Tennis Skills & Drills. Human Kinetics. Champaign, IL.
3	United States Tennis Association (1996). Tennis Tactics: Winning Patterns of Play. Human Kinetics, IL.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, sunum, tartışma

Ders İçeriği

Tenisin tarihsel gelişimi, tenis oyun kuralları, tenis raketi seçme kuralları, tenisin tanımı ve kavramsal çerçevesi, tenisin temel teknikleri, forehand vuruş, backhand vuruş, smaç, vole, servis konuları dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Raket tutuşu, rakete alıştırma egzersizleri	anlatım, uygulama	1&2&3
2	Tenis raketi seçme kuralları, forhend tekniği	anlatım, uygulama	1&2&3
3	Tenis oyun kuralları, backhand tekniği	anlatım, uygulama	1&2&3
4	Tenis saha ölçüleri, küçük alan rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
5	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
6	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
7	Servis atma tekniği, forhend ve backhand drilleri, rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
8	Vize sınavı		
9	Smaç tekniği ve servis atma tekniği, rally çalışmaları	tım, uygulama, sınav değerlend	1&2&3
10	forhend, backhand, smaç ve servis drill çalışmaları	anlatım, uygulamaı	1&2&3
11	Vole tekniği, servis çalışmaları ve rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
12	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
13	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
14	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uyguluma	1&2&3
15	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Uygulamalı Vize Sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Uygulamalı Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				
Vize sınavı Hazırlık	1	3	3				
Vize sınavı	1	1	1				
Final sınavı Hazırlık	1	3	3				
Final sınavı	1	1	1				
Toplam İş Yükü:	**64**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2.133333**	**Yaklaşık: 2.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK106	**Ders Adı: Rekreasyon, Çevre ve Kentleşme**	**Dersin Statüsü:**	**Kredi:3**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	2	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Kentleşme süreçlerini, çevre sorunlarını ve rekreasyonla ilişkisini kuramsal temelde açıklar.
►ÖK 2	Rekreasyonel faaliyetlerin çevre üzerindeki ekolojik ayak izini analiz eder.
►ÖK 3	Kentsel yeşil alanlar, parklar, korunan alanlar ve rekreasyonel kullanım potansiyelini değerlendirir.
►ÖK 4	Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi ilkelerini (eko-verimlilik, döngüsel ekonomi, düşük karbon) bilir ve uygular.
►ÖK 5	Ekoturizm, doğa temelli rekreasyon ve kent rekreasyonu projeleri tasarlar.
►ÖK 6	Çevre koruma politikalarını (BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, Türkiye Çevre Politikaları) rekreasyon bağlamında yorumlar.
►ÖK 7	Gerçek bir kentsel veya doğal alan için sürdürülebilir rekreasyon projesi hazırlar ve sunar.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4			
ÖK 2	4	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	4			
ÖK 3	4	5	3	3	5	5	3	3	4	4	4	4			
ÖK 4	4	5	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4			
ÖK 5	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	4	4			
ÖK 6	4	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4			
ÖK 7	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

alan planlaması, doğal kaynakların rekreasyonel kullanımı, çevre koruma politikaları, ekoturizm, kent rekreasyonu, çevre bilinci geliştirme ve sürdürülebilir rekreasyon yönetimi konuları işlenir. Ders,

Dersin Amaçları

1. Kentleşme ve çevre sorunlarını rekreasyon bağlamında anlamalarını sağlamak.
2. Rekreasyonel faaliyetlerin çevre üzerindeki olumlu/olumsuz etkilerini analiz etme becerisi kazandırmak.
3. Sürdürülebilir rekreasyon yönetimi ve kentsel yeşil alan planlama yeterliliği geliştirmek.
4. Çevre koruma politikalarını ve ekoturizm uygulamalarını rekreasyon hizmetlerine entegre edebilmelerini sağlamak.
5. Rekreasyon uzmanlarının çevre bilinci yüksek, sürdürülebilir kentsel rekreasyon projeleri tasarlayabilmelerini sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Kılbaş. Ş. & Karakücük, S. (2023). Rekreasyonda Çevre ve Sürdürülebilirlik. Nobel Akademik Yayıncılık.
2	Özbek, O. & Güzel, Ü. (2022). Rekreasyon, Çevre ve Kentleşme. Detay Yayıncılık.
3	T.C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Yayınları (Ulusal Çevre Stratejisi, Yeşil Şehir Eylem Planları)
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.

Ders İçeriği

Ders, kentleşme ve çevre kavramlarının rekreasyonla ilişkisiyle başlar; kentleşme süreçlerinin yeşil alanlara etkisi, çevre kirliliği, biyoçeşitlilik kaybı gibi sorunlar rekreasyon örnekleriyle işlenir. Kentsel rekreasyon alanları (parklar, yeşil koridorlar, kent ormanları), doğal kaynakların rekreasyonel kullanımı, ekoturizm modelleri, sürdürülebilir rekreasyon yönetimi, çevre eğitimi ve bilinçlendirme programları ayrıntılı olarak ele alınır. Türkiye ve dünyadan örnek uygulamalar (İstanbul Yeşil Alan Projeleri, Ulusal Parklar, Avrupa Yeşil Başkentleri) vaka analiziyle incelenir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Giriş – Rekreasyon, Çevre ve Kentleşme İlişkisi, Ders Kapsamı	Anlatım Yöntemi	1,2,3
3	Kentleşme Süreci ve Çevresel Etkileri	Anlatım Yöntemi	1,2,3
4	Kentleşme ve Rekreasyon Alanları Üzerindeki Baskılar	Anlatım Yöntemi	1,2,3
5	Kentsel Yeşil Alanlar ve Rekreasyonel Kullanımı	Tartışma Yöntemi	1,2,3
6	Doğal Kaynakların Rekreasyonel Kullanımı ve Taşıma Kapasitesi	Tartışma Yöntemi	1,2,3
7	Ekoturizm ve Doğa Temelli Rekreasyon Modelleri	Tartışma Yöntemi	1,2,3
8	Ara Sınav		
9	Çevre Kirliliği ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Ekolojik Ayak İzi	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
10	Sürdürülebilir Rekreasyon Yönetimi İlkeleri	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
11	Çevre Eğitimi ve Rekreasyonda Bilinçlendirme Programları	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
12	Türkiye'de Çevre ve Kentleşme Politikaları	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
13	Dünya'dan Örnekler – Sürdürülebilir Kent Rekreasyonu Uygulamaları	Anlatım Yöntemi	1,2,3
14	İklim Değişikliği ve Rekreasyonun Geleceği	Anlatım Yöntemi	1,2,3
15	Genel Tekrar	Anlatım Yöntemi	1,2,3
16	Final Sınav		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	40%	1&2&3	ÖK1
2	Final Sınav	40%	1&2&3	ÖK2, ÖK3,ÖK4
3	Vaka Analizi	20%	1&2&4	ÖK5,ÖK6,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
*	
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*1	14				
Derse Hazırlık:	14	14*1	14				
Ara Sunum	1	1*30	30				
Final Sunumu	1	1*35	35				
Vaka Analizi	1	1*35	35				
Toplam İş Yükü:	**128**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.26666667**	**Yaklaşık:** **4.3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK 102	**Ders Adı:Rekreasyonda Girişimcilik ve Liderlik**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön Koşul:Önkoşul Yok**	**Yıl:2026**	**Dönem:Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Rekreasyon alanında girişimcilik kavramını ve temel ilkelerini açıklar.
►ÖK2	Rekreasyon sektöründeki fırsat alanlarını analiz eder.
►ÖK3	Temel liderlik türlerini ve özelliklerini ayırt eder.
►ÖK4	Rekreasyon ortamlarında etkili liderlik davranışları sergiler.
►ÖK5	Yenilikçi rekreasyon projeleri tasarlayabilir.
►ÖK6	Takım çalışması ve grup yönetimi becerilerini geliştirir.
►ÖK7	Girişimcilik sürecinde risk alma ve karar verme yetkinliği kazanır.
►ÖK8	Rekreasyon alanında kendi iş fikrini oluşturup sunabilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	2	3	3	2	4	3	2	3	4	2	5			
ÖK 2	4	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	5			
ÖK 3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	5	2	2			
ÖK 4	3	3	3	2	2	4	2	3	4	5	3	3			
ÖK 5	4	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	5			
ÖK 6	2	3	3	2	1	3	2	3	4	5	2	2			
ÖK 7	3	2	4	2	1	3	2	2	3	5	2	4			
ÖK 8	4	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	5			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, rekreasyon alanında girişimcilik ve liderlik kavramlarını teorik ve uygulamalı boyutlarıyla ele alır. Ders kapsamında; girişimciliğin temel ilkeleri, iş fikri geliştirme süreçleri, rekreasyon sektöründe yenilikçilik, liderlik yaklaşımları, ekip yönetimi, motivasyon, iletişim, karar verme ve problem çözme becerileri incelenir. Ayrıca, öğrencilerin rekreasyon alanına yönelik sürdürülebilir ve yenilikçi proje geliştirmelerine, girişimci bakış açısı kazanmalarına ve rekreasyon ortamlarında etkili liderlik davranışları sergileyebilmelerine yönelik bilgi ve beceriler kazanmaları hedeflenir.

Dersin Amaçları

Girişimcilik bilinci kazanmalarını,

Liderlik becerilerini geliştirmelerini,

Yenilikçi iş fikirleri oluşturabilmelerini,

Rekreasyon sektörüne yönelik yönetim ve organizasyon becerileri edinmelerini sağlamaktır.
Ayrıca öğrencilerin teorik bilgiyi uygulamaya aktarabilen, vizyon sahibi bireyler olarak yetişmeleri hedeflenir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Pehlivan, K. (2017). Rekreasyon yönetimi. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
2	KOSGEB. (2020). Uygulamalı girişimcilik. Ankara: KOSGEB Yayınları.
3	Cüceloğlu, D. (2018). Liderlik. İstanbul: Remzi Kitabevi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, Soru Cevap

Ders İçeriği

Bu ders kapsamında; girişimcilik ve liderlik kavramlarının temel kuramsal çerçevesi rekreasyon alanı bağlamında ele alınır. Girişimciliğin temel ilkeleri, özellikleri, iş fikri geliştirme süreçleri, fırsat analizi, yenilikçilik ve sürdürülebilirlik konuları incelenir. Rekreasyon sektöründe girişimcilik uygulamaları, kamu ve özel sektördeki rekreasyon işletmeleri, rekreasyon projelerinin planlanması ve yönetimi ele alınır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Rekreasyon Kavramı ve Önemi	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Girişimcilik Kavramı ve Türleri	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Rekreasyonda Girişimcilik Fırsatları	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	İş Fikri Geliştirme ve Pazar Analizi	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Liderlik Kavramı ve Temel Özellikleri	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Liderlik Türleri ve Rekreasyonda Uygulamaları	Soru–cevap, genel değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Takım Çalışması ve Motivasyon	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	Problem Çözme ve Karar Verme	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	Rekreasyon Projelerinde Planlama ve Yönetim	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Rekreasyon Tesislerinde Yönetim ve Hizmet Kalitesi	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Girişimcilikte Etik, Risk ve Sürdürülebilirlik	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Rekreasyonda Dijitalleşme ve İnovasyon	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Öğrenci Proje Sunumları	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu içerikleri mutlaka akademik kaynaklarla doğrulamaları gereklidir.
*	Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının doğrudan kullanılması intihal riskine yol açabilir ve akademik etik kurallarını ihlal edebilir.
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığı için, öğrencilerin YZ çıktıları üzerinde kendi analiz ve yorumlarını geliştirmeleri zorunludur.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x3	42	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	3	3x5	15	
Derse Hazırlık:	14	14x3	42					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x28	28					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x28	28					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**158**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5.266666667**	**Yaklaşık:**	**5.3**

***Etiklikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK225	**Ders Adı:** Seçmeli Sportif Uygulama I (Plaj Hentbolu)	**Dersin Statüsü:** Seçmeli	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 2025-2026	**Dönem:** Güz	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	0	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Plaj hentbolunun temel kurallarını, oyun yapısını ve puanlama sistemini açıklar.
►**ÖK2**	Plaj hentboluna özgü temel teknikleri (pas, şut, dripling, savunma) doğru biçimde uygular.
►**ÖK3**	Plaj hentbolunda hücum–savunma organizasyonlarını analiz eder ve basit taktik çözümler geliştirir.
►**ÖK4**	Farklı yaş ve düzey gruplarına uygun plaj hentbolu etkinliği/antrenmanı planlar ve uygular.
►**ÖK5**	Sahil ortamında güvenlik, risk yönetimi, saha düzeni ve ekipman kullanımını uygular.
►**ÖK6**	Plaj hentbolu etkinliklerinde iletişim, liderlik ve takım çalışmasını etkili biçimde yürütür.
►**ÖK7**	Plaj hentbolu etkinliklerinde etik, fair play ve sosyal sorumluluk ilkelerini uygular.
►**ÖK8**	Plaj hentbolu etkinliklerini değerlendirmek için basit ölçme–gözlem ve geri bildirim yöntemlerini kullanır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12			
ÖK 1	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1			
ÖK 2	3	5	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1			
ÖK 3	3	4	4	3	1	3	2	1	2	2	1	1			
ÖK 4	4	4	3	3	2	5	2	2	2	3	2	1			
ÖK 5	4	3	3	2	4	4	4	1	2	2	1	1			
ÖK 6	3	3	3	3	2	4	2	3	3	5	2	1			
ÖK 7	3	2	2	2	1	3	5	2	5	3	3	2			
ÖK 8	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2			
Katkı Düzeyi				**1: Yok**		**2: Zayıf**		**3: Orta**		**4: İyi**			**5: Çok iyi**		

Ders Tanımı

Bu ders, rekreasyon lisans programı kapsamında plaj hentbolunu sportif bir rekreasyon etkinliği olarak ele alır. Ders kapsamında plaj hentbolunun temel kuralları, oyun yapısı, teknik ve taktik özellikleri tanıtılır; sahil ortamına özgü güvenlik, risk yönetimi ve organizasyon ilkeleri ele alınır. Öğrencilerin plaj hentboluna özgü temel teknikleri uygulayabilmeleri, farklı yaş ve düzey gruplarına uygun etkinlik planlayabilmeleri ve takım çalışması, iletişim, liderlik gibi rekreasyonel becerileri geliştirmeleri hedeflenir. Ders, uygulama ağırlıklı olarak yürütülür ve plaj hentbolunun rekreasyon, boş zaman değerlendirme ve sosyal etkileşim boyutlarıyla bütüncül biçimde ele alınmasını amaçlar.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin plaj hentbolunu rekreasyonel bir sportif uygulama olarak tanımalarını, bu branşa özgü temel teknik ve oyun yapısını uygulamalı olarak öğrenmelerini ve farklı yaş, cinsiyet ve katılımcı profillerine uygun plaj hentbolu etkinlikleri planlayabilmelerini sağlamaktır. Ders kapsamında öğrencilerin güvenli ve kapsayıcı rekreasyon ortamları oluşturma, takım çalışması ve iletişim becerilerini geliştirme, sahil ortamına özgü riskleri tanıma ve yönetme yeterlilikleri kazanmaları hedeflenmektedir. Ayrıca plaj hentbolunun boş zaman değerlendirme, sosyal etkileşim ve aktif yaşam alışkanlığı kazandırma boyutlarının fark edilmesi ve rekreasyon alanında uygulanabilir bir sportif etkinlik olarak değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	IHF – International Handball Federation. Beach Handball Rules of the Game & Referees' Interpretations. (Plaj hentbolunun temel kuralları, oyun yapısı ve uygulama esasları)
2	Kiss, R., & Balogh, L. (2019). Beach Handball: Game, Training and Recreation. (Plaj hentbolunun teknik, taktik ve rekreasyonel boyutları)
3	Sevim, Y. (2002). Hentbol Antrenman Bilgisi. Bağırgan Yayınları. (Hentbolun temel teknik ve oyun ilkeleri; uyarlama için referans)
4	Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. Rekreasyon ve Sportif Etkinlik Modülleri. (Rekreasyonel spor uygulamaları ve etkinlik planlama örnekleri)
5	Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Recreation and Leisure in Modern Society. (Rekreasyonun sosyal, katılımcı ve boş zaman boyutları)

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste öğretim süreci; anlatım, gösterip-yaptırma, uygulama, istasyon çalışmaları, saha çalışmaları, küçük grup etkinlikleri ve performans temelli öğrenme yöntemleri kullanılarak yürütülür. Kuramsal bilgiler kısa anlatımlar ve görsel materyallerle desteklenirken, plaj hentboluna özgü teknik ve taktik beceriler uygulamalı çalışmalar yoluyla öğretilir. Öğrencilerin aktif katılımını sağlamak amacıyla oyun temelli öğrenme, problem çözme ve iş birliğine dayalı öğretim yaklaşımlarına yer verilir. Ders sürecinde gözlem, geri bildirim ve uygulama değerlendirmeleri ile öğrenme desteklenir.

Ders İçeriği

Bu ders; plaj hentbolunun tarihsel gelişimi, temel kuralları ve oyun yapısı ile başlar. Ders kapsamında plaj hentboluna özgü saha, ekipman ve güvenlik unsurları tanıtılır. Öğrencilere temel ve ileri düzey teknik beceriler (pas, şut, savunma hareketleri), hücum ve savunma prensipleri, oyun içi rol dağılımları ve takım organizasyonu uygulamalı olarak öğretilir. Ayrıca oyun temelli öğrenme yaklaşımıyla bireysel ve takım performansını geliştirmeye yönelik etkinlikler gerçekleştirilir. Ders sürecinde fair-play, etik ilkeler, sosyal etkileşim, liderlik ve takım çalışması vurgulanır; plaj hentbolunun rekreasyonel, eğitsel ve sportif kullanım alanları değerlendirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, beklenti paylaşımı	1
2	Plaj hentbolunun tarihçesi, gelişimi ve oyun yapısı	Anlatım, video izleme	1
3	Plaj hentbolunda temel teknikler I (pas, top kontrolü)	Gösterip-yaptırma, uygulama	2
4	Plaj hentbolunda temel teknikler II (şut, dripling)	Uygulamalı teknik çalışmaları	2
5	Hücum prensipleri ve temel hücum organizasyonları	Küçük grup oyunları	2
6	Savunma prensipleri ve savunma organizasyonları	Oyun temelli uygulamalar	2
7	Sahil ortamında güvenlik, risk yönetimi ve ekipman kullanımı	Senaryo çalışması, saha düzeni	4
8	Vize sınavı	Yazılı / uygulamalı değerlendirme	1
9	Farklı yaş ve düzey grupları için plaj hentbolu uyarlamaları	Etkinlik planlama çalışması	3
10	Oyun yönetimi ve hakemlik esasları	Uygulamalı oyun yönetimi	1
11	Takım çalışması, iletişim ve liderlik	Grup oyunları ve geri bildirim	5
12	Fair play, etik ve sosyal sorumluluk	Tartışma, örnek olay analizi	5
13	Rekreasyonel plaj hentbolu etkinliği planlama	Dönem projesi hazırlığı	4
14	Dönem projelerinin sunumu	Öğrenci sunumları	4
15	Genel tekrar ve uygulama değerlendirmeleri	Oyun ve performans analizi	2
16	Final Sınavı	Uygulama / performans değerlendirmesi	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	10	2, 4, 5	ÖK2, ÖK4, ÖK6, ÖK7
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	3, 4, 5	ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK8
3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2	ÖK1, ÖK2, ÖK3
4	Final Sınavı	40	1, 2, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK8

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14
Okuma / Kaynak İnceleme	14	2	28
Ara Sınav Hazırlığı	1	8	8
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınavı Hazırlığı	1	15	15
Final Sınavı	1	1	1
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	20	20
Sunum Hazırlığı	1	5	5

Toplam İş Yükü:	**120**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB320	**Ders Adı: TENİS**		**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS:2**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
			2	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Tenis sporunun tarihsel gelişimi ve kullanılan malzemeler hakkında bilgileri açıklayabilecektir.
►ÖK2	Tenis oyun kurallarını açıklayabilecektir
►ÖK3	Tenis raket tutuş çeşitleri ve temel duruş tekniklerinin basamaklarınıgösterebilecektir.
►ÖK4	Forehand ve backhand flat vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebilecektir
►ÖK5	Forehand ve backhand vole vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebilecektir
►ÖK6	Forehand ve backhand servis ve smaç vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebilecektir
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 6	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Tenis dersi, tenis oynamak için temel vuruş tekniklerini (forehand, backhand, servis, vole) ve sahanın temel kurallarını öğreten bir eğitimdir. Ders içeriğinde raket tutuşu, vuruş pozisyonları ve stratejiler gibi temel beceriler de yer alır

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, tenis spor dalını oluşturan temel teknikleri, tenis oyun kurallarını öğretme, saha ve araç-gereçleri tanıtmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Emre, C (2008). A'dan Z'ye Tenis, Nobel Yayınevi, Ankara.
2	Rive, J and Williams, SC (2011). Tennis Skills & Drills. Human Kinetics. Champaign, IL.
3	United States Tennis Association (1996). Tennis Tactics: Winning Patterns of Play. Human Kinetics, IL.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, sunum, tartışma

Ders İçeriği

Tenisin tarihsel gelişimi, tenis oyun kuralları, tenis raketi seçme kuralları, tenisin tanımı ve kavramsal çerçevesi, tenisin temel teknikleri, forehand vuruş, backhand vuruş, smaç, vole, servis konuları dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Raket tutuşu, rakete alıştırma egzersizleri	anlatım, uygulama	1&2&3
2	Tenis raketi seçme kuralları, forhend tekniği	anlatım, uygulama	1&2&3
3	Tenis oyun kuralları, backhand tekniği	anlatım, uygulama	1&2&3
4	Tenis saha ölçüleri, küçük alan rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
5	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
6	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
7	Servis atma tekniği, forhend ve backhand drilleri, rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
8	Vize sınavı		
9	Smaç tekniği ve servis atma tekniği, rally çalışmaları	tım, uygulama, sınav değerlend	1&2&3
10	forhend, backhand, smaç ve servis drill çalışmaları	anlatım, uygulamaı	1&2&3
11	Vole tekniği, servis çalışmaları ve rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
12	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
13	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
14	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uyguluma	1&2&3
15	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Uygulamalı Vize Sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Uygulamalı Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				
Vize sınavı Hazırlık	1	3	3				
Vize sınavı	1	1	1				
Final sınavı Hazırlık	1	3	3				
Final sınavı	1	1	1				
Toplam İş Yükü:	**64**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2.133333**	**Yaklaşık: 2.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

REK 229	Ders Adı: Spor Eğitmenliği ve Rehberlik	Dersin Statüsü: ZORUNLU	Kredi: 2	AKTS: 4	
Ders Dili:	Dersin Türü: YÜZYÜZE	Ön Koşul: YOK	Yıl: 2026	Dönem: BAHAR	Devam: 70%

Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
	2	0	0	*PÇ	*BP	*D	*Ö
				1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
►ÖK1	Spor Spor eğitmenliğinin temel ilke ve kavramlarını açıklar ve farklı spor branşlarındaki eğitmenlik rollerini ayırt eder.ortamlarında oluşabilecek risk türlerini tanımlar ve sınıfl
►ÖK2	Eğitmen–sporcu iletişiminde etkili rehberlik yöntemlerini uygular, yaş gruplarına göre iletişim stratejilerini doğru şekilde seçer.
►ÖK3	Sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını analiz ederek uygun yönlendirme ve destek planı oluşturur.
►ÖK4	Eğitim–öğretim sürecinde rehberlik ilkelerine uygun şekilde sporcu gelişimini takip eder ve gerekli durumlarda müdahale stratejileri geliştirir.
►ÖK5	Antrenman süreçlerinde karşılaşılabilecek problem durumlarını değerlendirir ve rehberlik temelli çözüm önerileri üretir.
►ÖK6	Sporcularda motivasyon, disiplin ve öz düzenleme becerilerinin gelişimini destekleyecek eğitsel uygulamaları planlar ve uygular.
►ÖK7	Etik ilkeler, sporcu sağlığı ve güvenliği çerçevesinde karar verme becerisi gösterir, riskli durumlarda doğru rehberlik yaklaşımını seçer.
►ÖK8	Spor eğitmenliği ve rehberlik sürecinde kullanılan ölçme–değerlendirme araçlarını uygular, sporcu performansı ve gelişimini sistematik şekilde raporlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3			
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3			
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3			
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4			
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2			
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4			
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2			
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, spor eğitmenlerinin sporculara teknik, fiziksel ve psikolojik açıdan rehberlik edebilme becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Spor eğitmenliğinin temel ilkeleri, iletişim ve yönlendirme yöntemleri, sporcu gelişiminin takibi ve etik yaklaşımlar ele alınır.
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, spor eğitmenlerinin sporcuların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim süreçlerini doğru şekilde yönlendirebilecek rehberlik becerilerini kazandırmak; etkili iletişim, problem çözme, motivasyon sağlama ve etik karar verme yetkinliklerini geliştirmektir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2	Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
3	Weinberg, R. & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
4	Gill, D. L. & Williams, L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
5	Jones, R., Armour, K., & Potrac, P. (2004). *Sports Coaching Cultures*. Routledge.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yoluyla Öğretim - Küçük Grup Çalışması-Tartışma - Soru Cevap
Ders İçeriği	Bu ders, spor eğitmenliğinin temel ilkeleri, sporcuya rehberlik yöntemleri, antrenör–sporcu iletişimi, motivasyon ve yönlendirme stratejileri, sporcu gelişiminin fiziksel ve psikolojik açıdan değerlendirilmesi, problem çözme ve etik karar verme süreçlerini kapsamaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Spor eğitmenliğine giriş ve temel kavramlar	ıamın ve öğrenme kazanı	1&2&3
2	Eğitmenin rol ve sorumlulukları	Sözlü anlatım; temel kavr	1&2
3	Sporcu–eğitmen iletişimi ve etkili rehberlik ilkeleri	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2
4	Sporcularda fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların analizi	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3
5	Antrenman sürecinde rehberlik yaklaşımları	İlgili araştırmaların tartış	1&2&3&4
6	Motivasyon, disiplin ve sporcu davranış yönetimi	Sözlü anlatım; araştırmalı	1&2&3&5
7	Sorunlu sporcu davranışları ve çözüm stratejileri	tekrar	1&2&3&4
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
9	Aile, okul ve kulüp iletişiminde eğitmenin rehberlik rolü	Anket, gözlem ve test uyg	1&2&3&4
10	Farklı yaş gruplarında eğitmenlik ve rehberlik yöntemleri	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3&4
11	Etik ilkeler, sporcu sağlığı ve güvenliği	Excel ile veri girişi ve basi	1&2&3&5
12	Eğitimde ölçme–değerlendirme ve sporcu takibi	Hipotez testleri, tanımlay	1&2&3&4
13	Sporcularda psikolojik dayanıklılık ve performans gelişimi	Kodlama, tema oluşturma	1&2&3&5
14	Vaka analizleri: Rehberlik temelli problem çözme	Araştırma raporu yazımı;	1&2&3&6
15	Genel değerlendirme, dönem sonu proje/uygulama sunumları	Tekrar	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tar	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
2	Ders veya bir branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkla

*	Veri güvenliği riski
*	Yanıltıcı tahminler
*	Tam otomasyon mümkün değildir
*	Hukuki sorumluluk boşlukları
*	Her tesis için uygun altyapı yoktu

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	7	4x7	28	
Derse Hazırlık:	14	14x3	42					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	1	4x3	12					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2x3	6					
Etkinliklere Hazırlık	1	1x4	4					
Toplam İş Yükü:		120		Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :	4	Yaklaşık:		4

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK221	**Ders Adı: Animasyonda Makyaj ve Kostüm**	**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Makyajın tarihsel gelişimini ve temel tekniklerini (günlük, sahne, özel efekt, yaşlandırma, yaralanma, fantastik karakter vb.) bilir ve uygular.
►ÖK 2	Kostümün tarihçesini, malzeme bilgisini, tasarım ve dikim tekniklerini öğrenir ve özgün kostümler üretir.
►ÖK 3	Rekreasyonel etkinlik türlerine uygun karakter yaratır, kostüm ve makyaj bütünlüğünü sağlar.
►ÖK 4	Temalı etkinlikler (çocuk animasyonu, gece şovları, plaj partileri, kültürel gösteriler) için komple makyaj-kostüm-animasyon konsepti hazırlar.
►ÖK 5	Animasyon oyunculuğu tekniklerini (vücut dili, ses kullanımı, doğaçlama, pandomim) sahne üzerinde sergiler.
►ÖK 6	Profesyonel animatör standartlarında performans sergiler ve ekip çalışmasıyla gösteri yönetir.
►ÖK 7	
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	3	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4			
ÖK 2	2	4	3	3	4	5	3	3	5	5	4	4			
ÖK 3	2	5	3	3	5	5	3	3	5	5	4	4			
ÖK 4	2	5	3	3	5	5	3	4	5	5	4	4			
ÖK 5	2	5	3	3	5	5	3	4	5	5	4	4			
ÖK 6	2	5	3	3	5	5	3	4	5	5	4	4			
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

teknikleri, kostüm tasarımı ve üretimi, karakter yaratma, animasyon oyunculuğu ve sahne uygulamaları işlenir. Öğrenciler teorik bilgi yanında uygulamalı çalışmalarla rekreatif etkinlikler (gece gösterileri,

Dersin Amaçları

Öğrencilerin turizm ve rekreasyon sektöründe animatörlük mesleğinin gerektirdiği makyaj ve kostüm becerilerini kazanmalarını sağlamak.
Karakter yaratma, sahne makyajı, kostüm tasarımı ve animasyon oyunculuğu tekniklerini öğretmek.
Rekreatif etkinliklerde kullanılmak üzere özgün makyaj ve kostüm tasarımları geliştirebilme yetkinliği kazandırmak.
Öğrencilerin yaratıcılık, sahne présence, ekip çalışması ve performans becerilerini geliştirmek.
Sektörel ihtiyaçlara uygun, profesyonel standartlarda animasyon gösterileri hazırlayabilmelerini sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Hazar, A. (2014). Turizm Animasyonu ve Animatörlük. Detay Yayıncılık, Ankara.
2	Özcan, D. & Kervankıran, İ. (2020). Turizm Animasyon Hizmetleri. Detay Yayıncılık, Ankara.
3	Gündüz, N. & Öztürk, F. (2018). Rekreasyon ve Animasyon Yönetimi. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
4	Royston, A. (2019). Sahne Makyajı Teknikleri (Çev.). Alfa Yayınları.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Sunum Yöntemi.

Ders İçeriği

Ders, makyajın ve kostümün tarihçesiyle başlar; temel yüz anatomisi, renk bilgisi, malzeme tanıma, hijyen kuralları işlenir. Ardından sahne makyajı teknikleri (düzeltici, karakter, yaşlandırma, fantastik, özel efekt makyajı), kostüm tasarımı (kumaş-malzeme bilgisi, kroki çizimi, basit dikim teknikleri, hazır kostüm uyarlama) ve animasyon oyunculuğu (karakter analizi, vücut dili, ses-mimik kullanımı, doğaçlama) uygulamalı olarak öğretilir. Öğrenciler dönem boyunca çocuk animasyonu, gece şovları, temalı partiler gibi farklı etkinlik türleri için makyaj + kostüm + performans bütünlüğünde projeler hazırlar ve sahnede sunar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Anlatım Yöntemi	1
2	Animatörlük Mesleği, Makyaj ve Kostümün Animasyondaki Yeri ve Önemi	Tartışma Yöntemi	2,3
3	Makyajın Tarihçesi, Yüz Anatomisi, Renk Teorisi, Malzeme Tanıma ve Hijyen Kuralları	Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2
4	Temel Makyaj Teknikleri – Günlük, Düzeltici ve Sahne Makyajı Tanımları	Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,3
5	Karakter Makyajı – Yaşlandırma, Cinsiyet Değişimi, Hayvan Karakterler	Problem Çözme Yöntemi	1,4
6	Kostümün Tarihçesi, Kumaş ve Malzeme Bilgisi, Kostüm Türleri	Soru Cevap Yöntemi	4
7	Kostüm Tasarımı	Soru Cevap Yöntemi	4
8	Ara Sunum		
9	Gece Şovları ve Temalı Partiler İçin Makyaj ve Kostüm Tasarımı	Sunum Yöntemi	1,2,3,4
10	Animasyon Oyunculuğu – Vücut Dili, Mimik, Ses Kullanımı, Doğaçlama	Sunum Yöntemi	1,2,3,4
11	Animasyon Oyunculuğu – Vücut Dili, Mimik, Ses Kullanımı, Doğaçlama	Sunum Yöntemi	1,2,3,4
12	Karakter Analizi ve Kostüm-Makyaj Bütünlüğü Sağlama	Sunum Yöntemi	1,2,3,4
13	Karakter Analizi ve Kostüm-Makyaj Bütünlüğü Sağlama	Sunum Yöntemi	1,2,3,4
14	Sektörden Örnekler	Sunum Yöntemi	1,2,3,4
15	Genel Tekrar	Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3,4
16	Final Sunumu		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sunum	50%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3
2	Final Sunumu	50%	1&2&3&4	ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Sunum çalışmaları için literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
*	Makyaj, kostüm ve kumaş türleri bilgileri için yapay zekadan yararlanılabilir.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14*1	14				
Derse Hazırlık:	14	14*1	14				
Ara Sunum	1	1*50	50				
Final SunumU	1	1*50	50				
Toplam İş Yükü:	**128**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.26666667**	**Yaklaşık:** **4.3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

REKRASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK218	**Ders Adı: TURİZM REKRASYONU**	**Dersin Statüsü: SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	0	1	1	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Turizm olgusunu ve ilgili kavramları açıklayabilir.
►ÖK 2	Turizm türlerini ve bu türlerin gelişimini etkileyen faktörleri analiz edebilir.
►ÖK 3	Turizm sektörünün yapısını ve turizm işletmelerinin işlevlerini tanımlayabilir.
►ÖK 4	Turizm arzı ve talebini etkileyen unsurları değerlendirebilir.
►ÖK 5	Turistik ürünün bileşenlerini ve turizm pazarlaması süreçlerini açıklayabilir.
►ÖK 6	Turizmin ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerini analiz edebilir.
►ÖK 7	Turizmin tarihsel gelişimini dünya genelinde ve Türkiye ile KKTC özelinde karşılaştırabilir.
►ÖK 8	Dünyada, Türkiye ve KKTC'de turizminin önemini ve ülke ekonomisindeki rolünü tartışabilir.
►ÖK 9	Uluslararası turizm kuruluşlarının işlevlerini ve küresel turizm üzerindeki etkilerini açıklayabilir.
►ÖK 10	Turizm sektöründeki geleceğe yönelik eğilimleri tanımlayabilir ve bu eğilimlerin sektöre olası etkilerini değerlendirebilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2
ÖK 2	3	3	2	3	3	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2
ÖK 3	2	4	2	4	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3
ÖK 4	2	3	2	4	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2
ÖK 5	2	3	2	3	4	3	1	2	2	1	2	1	3	1	3
ÖK 6	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	1	4
ÖK 7	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	2	2	1	2
ÖK 8	2	2	2	3	2	3	1	3	1	1	3	2	2	1	3
ÖK 9	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2
ÖK 10	2	2	3	2	3	5	2	3	2	2	4	3	3	2	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders turizm endüstrisinin tüm bileşenlerini ve kavramlarını açıklayan ve karşılaştırmalası analiz eden bir ders niteliğindedir.

Dersin Amaçları

Turizmin temel kavramları öğrenilir
Turizm ve seyahat endüstrisinin genel, tarihsel gelişimini açıklar
Turizmin ekonomik, sosyo- kültürel ve çevresel etkilerini öğrenilir
Turizm çekiciliklerini ve pazarlama stratejilerini öğrenilir
Turizmde gelecekteki eğilimleri ve sorunları öğrenme

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Kozak, N., Kozak, M.A., Kozak M. (2014), "Genel Turizm", Detay Yayıncılık
2	Goeldner C. R., Ritchie J. R. (2012), "Tourism", Wiley
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sınıf içi tartışmalar-araştırma-sunum-vaka analizleri-sınav

Ders İçeriği

Bu ders, turizm endüstrsine genel bir giriş yapmak amacını taşır. Öğrencilere turizm alanında genel ve tarihi bilginin yanısıra turizmi motive edici öğeler ve turizm endüstisinin alt sistemleri hakkında bilgiler kazandırır. Bu derste ayrıca, turizm işletmeleri de ayrıntılı olarak incelenir ve gerekli terminoloji verilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler		Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Dersin Tanıtımı ve İçeriği			
2	Turizm ve Turist Kavramları		1,2	
3	Turizmin Tarihi ve Gelişmesine Etki Eden Faktörler		1,2	
4	Turizm Sektörü ve Bileşenleri	PÇ	1,2	
5	Turizm İşletmeleri		1,2	
6	Turizm Arz ve Talebi		1,2	
7	Turistik Ürün		1,2	
8	Turizmin Ekonomik, Sosyal ve Fiziksel Çevre İlişkisi	BP	1,2	
9	Turizmin Ekonomik, Sosyal ve Fiziksel Çevre İlişkisi	BP	1,2	
10	Proje Sunum	D,Ö	1,2	
11	Dünyada, Türkiye'de ve KKTC'de Turizm Gelişimi		1,2	
12	Uluslararası Turizm ve Uluslararası Turizm Kuruluşları		1,2	
13	Turizm Hareketlerinde Geleceğe Yönelik Eğilimler		1,2	
14	Turizm Hareketlerinde Geleceğe Yönelik Eğilimler		1,2	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (Turizm Çekiciliklerinin Tanıtımı ve Sunumu)	20	1,2	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11, PY12,PY13,PY14, PY15
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Ödevler	20	1,2	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11, PY12,PY13,PY14, PY15
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Kısa Sınav	20	1,2	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11, PY12,PY13,PY14, PY15
4	Final Sınavı	40	1,2	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11, PY12,PY13,PY14, PY15
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Proje 1 ve ödevler kapsamında araştırma konularının dil kontrolü için kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar		Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)				
Ders Saati:	14		14x2	28							
Derse Hazırlık:	14		14x1	14							
Araştırma/Proje+Sunum Hazırlık	1		1x10	10							
Araştırma/Proje+Sunum	1		1x8	8							
Ödevler	5		5x2	10							
Kısa Sınav Hazırlık	2		2x1	2							
Kısa Sınaz	2		2x6	12							
Final sınavı	1		1x1	1							
Final sınavı hazırlık	1		1x20	20							
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	7		7x2	14							
Sınıf Dışı Çalışma süresi	14		14X1	14							
Toplam İş Yükü:			**133**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4.43333333**		**Yaklaşık:**		**4.4**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB401	**Ders Adı: Sporcu Beslenmesi**	**Dersin Statüsü: Zorunlu**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2			1	2		

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Sporda doğru beslenmenin genel sağlık, performans, toparlanma ve hastalık riskleri üzerindeki etkisini açıklar; yeterli ve dengeli beslenme prensiplerini tanımlar.
►ÖK 2	Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini tanımlar; farklı egzersiz tür ve şiddetlerinde enerji kullanımını açıklar.
►ÖK 3	Makro besin öğelerinin enerji metabolizmasındaki işlevlerini, performansa etkilerini ve sporcular için gerekli miktarları açıklar.
►ÖK 4	Mikro besin öğelerinin fizyolojik işlevlerini, eksiklik–fazlalık durumlarını ve hidrasyonun performans ile sağlık üzerindeki etkilerini açıklar.
►ÖK 5	Antrenman süreci, toparlanma dönemi, enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri açıklar; beslenme–performans ilişkisini değerlendirir.
►ÖK 6	Müsabaka dönemlerine uygun beslenme stratejilerini planlar; yarışma stratejilerinde makro besin, sıvı ve takviye planlamasını açıklar.
►ÖK 7	Yasal ve yasaklı ergojenik yardımcıları tanımlar; performans artırıcı maddelerin etki mekanizmalarını ve etik kuralları açıklar.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	2	1	1	2	4	2	2	3	2	2			
ÖK 2	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	2	3			
ÖK 3	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	2	3			
ÖK 4	4	3	2	1	1	2	4	2	3	3	2	2			
ÖK 5	5	4	3	1	2	2	4	2	3	4	3	3			
ÖK 6	5	4	2	1	2	3	3	2	4	5	3	4			
ÖK 7	4	3	3	1	1	2	3	5	3	3	3	2			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, sporcularda enerji gereksinimi, besin öğeleri ihtiyacı ve performans ilişkisini bilimsel temellerle ele alır. Spor beslenmesinin temel kavramları, enerji sistemleri, makro ve mikro besin öğeleri, hidrasyon stratejileri, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre beslenme planlaması işlenir. Beslenmenin performans, toparlanma ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri incelenir. Ayrıca ergojenik destekler, doping ve etik kurallar tartışılır. Bu dersin sonunda öğrenciler, sporcuya özgü beslenme gereksinimlerini belirleyebilecek, performansı destekleyen beslenme stratejileri oluşturabilecek bilgi altyapısına sahip olur.

Dersin Amaçları

Bu ders ile öğrencilerin:

Sporcu beslenmesi ile ilgili temel kavramları kavraması,
Enerji gereksinimi ve enerji sistemlerini anlaması,
Makro ve mikro besin öğelerinin işlevlerini ve ihtiyaçlarını değerlendirmesi,
Antrenman ve yarışma dönemlerine göre beslenme stratejileri geliştirmesi,
Hidrasyon ve toparlanma beslenmesinin önemini kavraması,
Ergojenik destek ve doping konularında bilinçlenmesi,
Sporcu sağlığı ve etik çerçevede beslenme yaklaşımı geliştirmesi

amaçlanmaktadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Williams, M. H., Anderson, D. E., & Rawson, E. S. (2017). Nutrition for health, fitness, and sport (11th ed.). McGraw-Hill.
2	Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (5th ed.). McGraw-Hill Medical.
3	Ersoy, G. (2012). Sporcu beslenmesi (4. baskı). Ankara: Spor Yayınevi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.

Ders İçeriği

Bu ders, sporcularda beslenmenin temel ilkelerini ve enerji gereksinimini bilimsel temellere dayalı olarak ele alır. Sporcu beslenmesinde makro ve mikro besin öğelerinin rolü, enerji metabolizması, hidrasyon, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre beslenme stratejileri incelenir. Egzersize bağlı fizyolojik adaptasyon süreçleri, performans ve toparlanma üzerine beslenmenin etkileri değerlendirilir. Ayrıca farklı spor branşlarında beslenme ihtiyaçları, kilo yönetimi, ergojenik destekler ve doping konuları ele alınır. Öğrenciler, sporcuya özgü beslenme programı oluşturma, performans gereksinimlerine göre besin planlaması yapma ve beslenmenin etik, sağlıklı ve bilimsel prensiplerine uygun karar verebilme becerisi kazanır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı		
2	Sporcu beslenmesine giriş, temel kavramlar		
3	Enerji dengesi ve enerji gereksinimi		
4	Enerji sistemleri ve egzersiz metabolizması		
5	Karbonhidratlar ve performans		
6	Proteinler, aminoasitler ve kas gelişimi		
7	Yağ metabolizması ve dayanıklılık performansı	BP	
8	Vize sınavı		
9	Vitamin ve minerallerin sportif performanstaki rolü	PÇ	
10	Sıvı dengesi, hidrasyon, elektrolitler		
11	Antrenman dönemine göre beslenme (hazırlık–yarışma-geçiş)		
12	Müsabaka öncesi beslenme stratejileri		
13	Müsabaka sonrası toparlanma beslenmesi ve ergojenik destekler		
14	Proje sunumları		
15	Genel tekrar	BP	
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1.2	PY1, PY2, PY3, PY7
2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	40	1,2,3	PY1, PY2, PY3, PY6, PY7, PY9, PY10, PY11, PY12
3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1,2,3	PY1, PY2, PY5, PY6, PY7, PY8, PY9, PY10, PY11, PY12
4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullan
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	1x5	5					
Olay Analizi ve Sunum								
Genel Değerlendirme	2	2x1	2					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2x3	6					
Etkinliklere Hazırlık	3	3x7	21					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK217	**Ders Adı: Rekreasyon Yönetimi**	**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Rekreasyon yönetiminin temel kavramlarını, tarihçesini ve güncel yaklaşımlarını açıklar.
►ÖK 2	Yönetim fonksiyonlarını (planlama, örgütleme, yönlendirme, koordinasyon, denetim) rekreasyon örgütlerinde uygular.
►ÖK 3	Rekreasyon örgüt türlerini (kamu, özel, STK) karşılaştırır ve örgüt şeması tasarlar.
►ÖK 4	İnsan kaynakları yönetimi (personel seçme, eğitim, motivasyon, performans değerlendirme) süreçlerini rekreasyon bağlamında yönetir.
►ÖK 5	Rekreasyon programlarını planlar, bütçelendirir, pazarlar ve değerlendirir.
►ÖK 6	Rekreasyon hizmetlerinde risk yönetimi, kriz iletişimi ve kalite standartlarını (ISO 9001, müşteri memnuniyeti) uygular.
►ÖK 7	Gerçek bir rekreasyon işletmesi veya etkinliği için kapsamlı yönetim planı hazırlar ve sunar.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4			
ÖK 2	4	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	4			
ÖK 3	4	5	3	3	5	5	3	3	4	4	4	4			
ÖK 4	4	5	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4			
ÖK 5	4	5	3	3	5	4	3	4	4	4	4	4			
ÖK 6	4	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4			
ÖK 7	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

(planlama, örgütleme, yönlendirme, koordinasyon, denetim), insan kaynakları yönetimi, finansal yönetim, program geliştirme, pazarlama, risk ve kriz yönetimi, kalite standartları gibi konular kamu, özel

Dersin Amaçları

1. Rekreasyon yönetiminin temel prensiplerini ve fonksiyonlarını öğretmek.
2. Rekreasyon örgütlerinde insan kaynakları, finans, pazarlama ve program yönetimini spor-turizm-rekreasyon bütünlüğü içinde kavratmak.
3. Rekreasyon lideri/yöneticisi rolünü, liderlik stillerini ve ekip yönetimini geliştirmek.
4. Rekreasyon hizmetlerinde kalite yönetimi, risk analizi ve sürdürülebilirlik ilkelerini kazandırmak.
5. Öğrencilerin gerçekçi bir rekreasyon işletmesi veya programı için yönetim planı hazırlayabilmelerini sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Kılbaş, Ş. (2023). Rekreasyon Yönetimi (3. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
2	Güzel, Ü. & Özbek, O. (2022). Rekreasyon ve Animasyon Yönetimi. Detay Yayıncılık, Ankara.
3	Demir, C. & Demir, S. (2021). Rekreasyon Yönetimi. Dora Yayıncılık, Bursa.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.

Ders İçeriği

Ders, rekreasyon yönetimi kavramı ve tarihsel gelişimiyle başlar; klasik, neo-klasik ve modern yönetim kuramları rekreasyon örnekleriyle işlenir. Rekreasyon örgüt yapıları, insan kaynakları yönetimi, finansal yönetim (bütçe, maliyet analizi), program planlama ve değerlendirme, pazarlama ve tanıtım stratejileri, liderlik ve ekip yönetimi, risk-kriz yönetimi, kalite güvence sistemleri ayrıntılı olarak ele alınır. Türkiye ve dünyadan başarılı rekreasyon işletmeleri (belediye parkları, otel animasyon birimleri, gençlik kampları, spor kulübü rekreasyon departmanları) vaka analiziyle incelenir. Öğrenciler dönem boyunca gruplar halinde bir rekreasyon işletmesi/etkinliği için tam yönetim planı hazırlar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Rekreasyon Yönetimi Kavramı, Tarihçesi ve Güncel Yaklaşımlar	Anlatım Yöntemi	1,2,3
3	Yönetim Kuramları ve Rekreasyon Örgütlerindeki Uygulamaları	Anlatım Yöntemi	1,2,3
4	Yönetim Kuramları ve Rekreasyon Örgütlerindeki Uygulamaları	Anlatım Yöntemi	1,2,3
5	Rekreasyon Örgüt Türleri ve Örgüt Yapıları	Anlatım Yöntemi	1,2,3
6	Planlama Fonksiyonu – Stratejik Planlama, Hedef Belirleme, Program Geliştirme	Tartışma Yöntemi	1,2,3
7	Örgütleme ve Koordinasyon – Görev Dağılımı, Departmanlaşma	Tartışma Yöntemi	1,2,3
8	Ara Sınav		
9	İnsan Kaynakları Yönetimi – Personel Seçme, Eğitim, Motivasyon, Performans Değerlendirme	Tartışma Yöntemi	1,2,3
10	Liderlik ve Ekip Yönetimi	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
11	Finansal Yönetim – Bütçe Hazırlama, Maliyet Analizi, Gelir Çeşitlendirme	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
12	Pazarlama ve Tanıtım Stratejileri	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
13	Risk ve Kriz Yönetimi	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
14	Sürdürülebilir Rekreasyon Yönetimi ve Güncel Trendler	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
15	Genel Tekrar	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
16	Final Sınav		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK3,ÖK5
2	Final Sınav	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
*	
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*1	14				
Derse Hazırlık:	14	14*1	14				
Ara Sunum	1	1*50	50				
Final SunumU	1	1*50	50				
Toplam İş Yükü:	**128**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.26666667**	**Yaklaşık:** **4.3**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK207	**Ders Adı: ETKİNLİK YÖNETİMİ**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:3**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:1**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Rekreasyon etkinliklerinin temel kavramlarını açıklar.
►ÖK 2	Etkinlik planlama sürecinin aşamalarını uygular.
►ÖK 3	Organizasyon yönetimi, görev dağılımı ve liderlik ilkelerini kullanır.
►ÖK 4	Etkinliklerde risk ve kriz yönetiminin önemini analiz eder.
►ÖK 5	Bütçe hazırlama, lojistik ve kaynak yönetimi tekniklerini uygular.
►ÖK 6	Etkinlik değerlendirme raporu hazırlar ve iyileştirme önerileri sunar.
►ÖK 7	
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	1	4	1	2	2	5	2	1	1			
ÖK 2	5	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	2			
ÖK 3	5	1	1	1	4	2	1	2	5	2	1	1			
ÖK 4	5	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	2			
ÖK 5	5	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
ÖK 6	5	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, rekreasyon alanında düzenlenen etkinliklerin planlanması, organizasyonu, uygulanması ve değerlendirilmesine yönelik temel yönetim ilkelerini öğretir. Öğrencilerin; spor, kültür, sanat, toplum ve doğa temelli rekreasyon etkinliklerini bilimsel bir yaklaşımla planlayabilme, sürdürülebilir ve etkili yönetim stratejileri geliştirebilme yeterliliklerini kazandırmayı hedefler.

Dersin Amaçları

Rekreasyon kavramı ve etkinlik yönetimi alanına ilişkin teorik altyapıyı kazandırmak.

Farklı rekreasyon etkinlik türlerinin planlama süreçlerini analiz etmek.

Etkinlik yönetimi için gerekli olan organizasyon, liderlik, risk yönetimi ve bütçe oluşturma becerilerini geliştirmek.

Etkinlik değerlendirme ölçütlerini öğrenerek uygulamalı etkinlik tasarım becerisi kazandırmak.

Sürdürülebilir ve toplumsal etkiye sahip rekreasyon etkinlikleri oluşturmayı öğretmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Goldblatt, J. (2014). Special Events: Creating and Sustaining a New World for Celebration
2	Watt, D. (2003). Event Management in Leisure and Tourism.
3	Türkiye Spor Bakanlığı Yayınları – Rekreasyon Uygulamaları Raporları.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş öğretim modeli kulanılacaktır.

Ders İçeriği

Rekreasyon kavramı, etkinlik yönetimi süreçleri, hedef kitle analizi, program geliştirme, organizasyon ve liderlik, risk yönetimi, bütçe planlaması, iletişim ve tanıtım stratejileri, sürdürülebilir etkinlik uygulamaları, değerlendirme teknikleri ve proje sunumları.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Soru-cevap, ders beklentileri tartışması	1&2&3
2	Rekreasyon ve Etkinlik Yönetimine Giriş	Kavram analizi ve kısa tartışma etkinliği	1&2&3
3	Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi ve Türkiye'de Rekreasyon	Soru cevap	1&2&3
4	Etkinlik Yönetimi Süreci: Temel Model ve Aşamalar	Süreç şeması hazırlama uygulaması	1&2&3
5	Hedef Kitle Analizi ve İhtiyaç Belirleme	Sözlü öğretim	1&2&3
6	Etkinlik Tasarımı ve Program Geliştirme	Tasarım çalışması	1&2&3
7	Organizasyon Yapısı ve Görev Dağılımı	Rol dağılımı simülasyonu	1&2&3
8	Vize sınavı	Sınav haftası	
9	Mekân, Lojistik ve Altyapı Planlaması	Alan planı hazırlama uygulaması	1&2&3
10	Bütçe Yönetimi ve Finansal Planlama	Örnek bütçe oluşturma çalışması	1&2&3
11	Risk Yönetimi ve Güvenlik Planlaması	Risk analizi tablosu oluşturma uygulaması	1&2&3
12	Halkla İlişkiler, İletişim ve Tanıtım	Etkinlik tanıtım metni hazırlama	1&2&3
13	Rekreasyon Etkinliklerinde Sürdürülebilirlik	Sürdürülebilirlik stratejisi çalışması	1&2&3
14	Etkinlik Uygulama Süreci (Simülasyon)	Simülasyon uygulaması ve rol paylaşımı	1&2&3
15	Etkinliğin Değerlendirilmesi	Değerlendirme formu ve analiz uygulaması	1&2&3
16	Final Sınavı	Sınav haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK6
2	Rekratif etkinlik düzenleme	40%	1&2&3	ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÇK5,ÖK6
3	Final Sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK6
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati	14	14x2	28				
Ders öncesi Hazırlık	14	14x2	28				
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14				
Proje hazırlık	0	0	0				
Proje	0	0	0				
Alan yazısı inceleme	5	5x8	40				
Final sınavı	6	6x2	12				
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.06666667**	**Yaklaşık:** **4.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB106	**Ders Adı: Ritim Eğitimi ve Dans**	**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	2	2	2	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Ritim kavramını, türlerini ve müzikle hareket ilişkisini açıklar.
►ÖK 2	Temel ritim egzersizlerini (vurmalı çalgılarla, vücut perküsyonuyla, adım ritimleri) doğru olarak uygular.
►ÖK 3	Yaratıcı dans ve modern dans tekniklerıyle özgün hareket kompozisyonları hazırlar.
►ÖK 4	Modern dansın temel prensiplerini bilir ve uygular.
►ÖK 5	Okul şarkıları ve ritmik eşlik araçlarını kullanarak yaş gruplarına uygun dans etkinlikleri tasarlar ve yönetir.
►ÖK 6	Ritim eğitimi ve dansı beden eğitimi dersi kazanımlarına entegre eder ve örnek ders planı hazırlar.
►ÖK 7	Grup içinde koreografi oluşturur, liderlik yapar ve performans sergiler.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	1	1	2	2	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 2	2	1	1	2	3	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 3	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 4	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 5	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 6	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 7	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

ortaöğretim beden eğitimi dersi müfredatına entegre edebilme yeterliklerini kazandırmayı amaçlar. Ders kapsamında ritim çalışmaları, yaratıcı dans, modern dans teknikleri, ritmik jimnastik ve okul şarkıları

Dersin Amaçları

Öğrencilerin ritim duygusunu ve müzikal işitme becerisini geliştirmek.
Yaratıcı dans ve modern dans teknikleri konusunda uygulama becerisi kazandırmak.
Müzik eşliğinde hareket oluşturma, koreografi hazırlama ve grup çalışması becerilerini geliştirmek.
Beden eğitimi ve spor derslerinde ritim eğitimi ve dansı (yaratıcı ve modern dans ağırlıklı) etkili bir öğretim aracı olarak kullanabilmelerini sağlamak.
Öğrencilerin farklı yaş gruplarına uygun ritim ve dans etkinlikleri tasarlayıp uygulayabilme yeterliliği kazandırmak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Çolakoğlu, F. F. & Kirazoğlu, E. (2022). Beden Eğitimi ve Sporda Ritim Eğitimi ve Dans. Nobel Akademik Yayıncılık.
2	Mirzaoğlu, N. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenliği İçin Ritim Eğitimi ve Dans. Anı Yayıncılık.
3	Pehlivan, Z. & Pehlivan, A. (2021). Okullarda Ritim Eğitimi ve Dans Uygulamaları. Pegem Akademi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Uygulama Yöntemi.

Ders İçeriği

Ders, ritim eğitimi kuramsal temelleriyle başlar; vücut perküsyonu, vurmalı çalgılar, adım ve hareket ritimleri uygulamaları yapılır. Ardından yaratıcı dans), modern dans teknikleri, sosyal danslar ve dans-drama birleşimleri işlenir. Öğrenciler dönem boyunca bireysel ve grup koreografileri hazırlar, okul şarkılarıyla ritmik hareket etkinlikleri tasarlar ve mikro öğretim uygulamaları yapar. Ders tamamen uygulamalı ağırlıklıdır; modern dans teknikleri ve yaratıcı yaklaşımlar ön plandadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Ritim Eğitimi ve Dansın Beden Eğitimindeki Yeri, Ders Beklentileri	Düz Anlatım, tartışma yöntemi	1,2,3
3	Temel Ritim Çalışmaları	Düz Anlatım, tartışma yöntemi	1,2,3
4	Temel Ritim Çalışmaları	Düz Anlatım, tartışma yöntemi	1,2,3
5	Modern Dans Tanımı ve Özellikleri	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
6	Modern Dans Türleri	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
7	Modern Dans Teknikleri	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
8	Vize sınavı		
9	Modern Dans – İfade, Partnering ve Koreografi Oluşturma	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
10	Sosyal Danslar Adım Çalışmaları	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
11	Sosyal Danslar Adım Çalışmaları	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
12	Yaratıcı Dans Teknikleri	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
13	Yaratıcı Dans Teknikleri	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
14	Örnek Dans Uygulamaları	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
15	Örnek Dans Uygulamaları	Düz anlatım, uygulama yöntemi	1,2,3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları
1	Ara Sınav	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3
2	Final Sınavı	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7, ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Dans koreografisi oluştururken yapay zekadan yararlanılabilir.
*	
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*1	14				
Derse Hazırlık:	14	14*1	14				
Ara Sınav	1	1*35	35				
Final Sınavı	1	1*35	35				
Toplam İş Yükü:	**98**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.26666667**	**Yaklaşık: 3.3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK210	**Ders Adı: Terapi Rekreasyonu**	**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Terapötik rekreasyonun tanımını, tarihçesini, modellerini ve süreçlerini açıklar.
►ÖK 2	Zihinsel engel, bedensel engel, yaşlılık, ruhsal bozukluklar ve bağımlılık gibi grupların özelliklerini terapötik rekreasyon bağlamında analiz eder.
►ÖK 3	Bireysel değerlendirme araçlarını bilir ve kullanır.
►ÖK 4	Özel gereksinimli bireyler için bireyselleştirilmiş terapötik rekreasyon programı tasarlar, uygular ve değerlendirir.
►ÖK 5	Kapsayıcı rekreasyon uygulamaları ve uyarlama tekniklerini spor, sanat, doğa, macera temelli aktivitelerde kullanır.
►ÖK 6	Terapötik rekreasyon hizmetlerinde etik ilkeleri ve meslekî standartları (NCTRC, ATRA) bilir.
►ÖK 7	Gerçek vaka örnekleri üzerinden terapötik rekreasyon müdahalesi önerisi geliştirir.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4			
ÖK 2	5	4	3	3	4	5	3	3	5	5	4	4			
ÖK 3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	4	4			
ÖK 4	5	5	3	3	5	5	3	4	5	5	4	4			
ÖK 5	5	5	3	3	5	5	3	4	5	5	4	4			
ÖK 6	5	5	3	3	5	5	3	4	5	5	4	4			
ÖK 7	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

modelleri, süreçleri, farklı özel gereksinimli gruplar (zihinsel engel, bedensel engel, yaşlılar, ruhsal bozukluklar, bağımlılık vb.) için uyarlanmış rekreasyonel müdahaleler ve program tasarımı konuları işlenir.

Dersin Amaçları

1. Terapötik rekreasyonun temel kavramlarını, tarihçesini ve modellerini öğretmek.
2. Farklı engel ve özel gereksinim gruplarının özelliklerini rekreasyon bağlamında tanımalarını sağlamak.
3. Terapötik rekreasyon programı planlama, uygulama ve değerlendirme becerisi kazandırmak.
4. Kapsayıcı ve bireyselleştirilmiş rekreasyon hizmetleri tasarlayabilmelerini sağlamak.
5. Rekreasyon liderlerinin terapötik süreçlerdeki rolünü ve etik sorumluluklarını geliştirmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Kılbaş, Ş. & Özbek, O. (2022). Terapötik Rekreasyon. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
2	Belir, M. & Çelik, Ö. (2021). Özel Gereksinimli Bireyler İçin Terapötik Rekreasyon Uygulamaları. Pegem Akademi.
3	NCTRC (National Council for Therapeutic Recreation Certification) Standartları ve Sertifikasyon Kılavuzu
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Sunum Yöntemi.

Ders İçeriği

Ders, terapötik rekreasyonun tanımı, tarihçesi ve modelleriyle başlar; bireysel değerlendirme süreçleri, program planlama (APIED süreci) ve farklı özel gereksinimli gruplar için uyarlanmış rekreasyonel müdahaleler ayrıntılı olarak işlenir. Zihinsel engel, bedensel engel, yaşlılık, ruhsal bozukluklar, madde bağımlılığı gibi gruplara yönelik örnek programlar incelenir. Doğa temelli, macera, sanat, müzik, spor ve oyun temelli terapötik uygulamalar ele alınır. Öğrenciler dönem boyunca seçtikleri bir grup için kapsamlı terapötik rekreasyon programı tasarlar ve sunar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Terapötik Rekreasyon Kavramı, Tarihçesi, Önemi ve Meslekî Rol	Anlatım Yöntemi	1,2,3
3	Terapötik Rekreasyon Modelleri	Anlatım Yöntemi	1,2,3
4	Terapötik Rekreasyon Modelleri	Anlatım Yöntemi	1,2,3
5	Terapötik Rekreasyon Süreci	Anlatım Yöntemi	1,2,3
6	Planlama, Uygulama ve Değerlendirme	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
7	Zihinsel ve Gelişimsel Engellilerde Terapötik Rekreasyon	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
8	Ara Sunum		
9	Bedensel Engellilerde ve Kronik Hastalıklarda Terapötik Rekreasyon	Tartışma Yöntemi	1,2,3
10	Yaşlılarda Terapötik Rekreasyon	Tartışma Yöntemi	1,2,3
11	Ruhsal Bozukluklar ve Madde Bağımlılığında Terapötik Rekreasyon	Tartışma Yöntemi	1,2,3
12	Doğa ve Macera Temelli Terapötik Rekreasyon Uygulamaları	Sunum Yöntemi	1,2,3
13	Sanat, Müzik ve Drama Temelli Terapötik Rekreasyon	Sunum Yöntemi	1,2,3
14	Spor ve Oyun Temelli Terapötik Rekreasyon Programları	Sunum Yöntemi	1,2,3
15	Kapsayıcı Rekreasyon, Etik ve Yasal Boyutlar	Sunum Yöntemi	1,2,3
16	Final Sunumu		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sunum	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK3,ÖK5
2	Final Sunumu	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Sunum çalışmaları için literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
*	
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*1	14				
Derse Hazırlık:	14	14*1	14				
Ara Sunum	1	1*50	50				
Final Sunumu	1	1*50	50				
Toplam İş Yükü:	**128**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.26666667**	**Yaklaşık: 4.3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB204	**Ders Adı: Spor Psikolojisi**	**Dersin Statüsü: Zorunlu**	**Kredi: 2**	**AKTS: 4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Psikoloji biliminin tanımını, alt alanlarını ve spor psikolojisinin kapsamını açıklar.
►ÖK 2	Spor psikolojisinde görülen temel problem alanlarını tanımlar ve sportif bağlamda örneklendirir.
►ÖK 3	Öğrenmenin genel ilkelerini ve klasik koşullanma süreçlerini açıklar; sportif davranışlarla ilişkilendirir.
►ÖK 4	Güdü ve güdülenme kavramlarını açıklar; sporcularda motivasyonu etkileyen faktörleri analiz eder.
►ÖK 5	Kaygı türlerini tanımlar; kaygının sportif performans üzerindeki etkilerini değerlendirir.
►ÖK 6	Stres kavramını açıklar; sporda stres yaratan durumları analiz eder ve baş etme yöntemlerini uygular.
►ÖK 7	Uyarılmışlık düzeyini ve performansla ilişkisini açıklar; sporcularda optimal uyarılmışlık düzeyini belirleyen faktörleri değerlendirir.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	2	2	1	2	3	4	2	1	2	1	2	3	3	2
ÖK 2	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 3	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 4	4	4	3	1	3	4	4	2	2	3	1	2	4	3	3
ÖK 5	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 6	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 7	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, sporcularda davranış, performansı ve zihinsel süreçleri etkileyen psikolojik faktörleri bilimsel bir bakış açısıyla ele alır. Spor psikolojisinin temel kavramları, problem alanları, öğrenme süreçleri, motivasyon, kaygı, stres ve uyarılmışlık gibi performansı belirleyen unsurlar incelenir. Öğrenciler, spor ortamında karşılaşılan psikolojik durumları analiz etmeyi, performansı artırmaya yönelik psikolojik becerileri kullanmayı ve sporculara uygun zihinsel hazırlık stratejileri geliştirmeyi öğrenirler.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin sporcuların psikolojik süreçlerini anlamalarını, sporda performansı etkileyen zihinsel faktörleri analiz edebilmelerini ve uygun psikolojik beceri stratejilerini uygulayabilmelerini sağlamaktır. Bu kapsamda ders, öğrencilerin;

Psikoloji biliminin temel kavramlarını ve spor psikolojisinin çalışma alanlarını anlamalarını,
Sporcularda karşılaşılan psikolojik problem alanlarını tanımlayabilmelerini,
Öğrenme süreçlerini ve klasik koşullanma prensiplerini sportif davranışlarla ilişkilendirebilmelerini,
Motivasyonun performans üzerindeki rolünü analiz etmelerini ve sporcularda motivasyonu etkileyen değişkenleri değerlendirmelerini,
Kaygı ve stres kavramlarını açıklayarak sportif performansa etkilerini değerlendirmelerini,
Stres ve kaygı ile baş etme yöntemlerini uygulayabilmelerini,
Uyarılmışlık düzeyi ve performans ilişkisini yorumlayarak sporcuya uygun optimal uyarılmışlık düzeyini belirleyebilmelerini amaçlar.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	1. The Psychology of Coaching Team Sports. SportBooks Publisher. Larry M, L.
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders İçeriği

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Beklenti Analizi + Proje Yönergesi Tanıtımı	1
2	Psikoloji ve Alt Alanları	Sunum + Kavram Haritalama + Grup Tartışması: Klinik psikoloji, spor	1
3	Spor Psikolojisinde Problem Alanları	Örnek Olay Tartışması: Performans düşüşü, motivasyon eksikliği, kaygı	1
4	Öğrenmenin GenelTanımı	Kavram Haritalama: Öğrenme	1
5	Klasik Koşullanma	Analizi + Soru-Cevap: Pavlov deneyi, sportif refleksler	1
6	Güdü (Motiv) ve Güdülenme Kavramları	Rol-Play + İçsel-Dışsal Motivasyon Tartışması + Mini Anket Uygulaması	1
7	Kaygı Kavramı	Tartışması + Duygu Derecelendirme	1
8	Vize sınavı	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	1
9	Kaygının Sportif Performansa Etkileri	Vaka Analizi + Grafik İnceleme + Pe	1
10	Stres Kavramı	Sunum + Güncel Araştırma İncelemes	1
11	Sporda Stres Yaratan Faktörler	Grup Çalışması + Problem Senaryosu	1
12	Kaygı ve Stresle Baş etme Yolları	Nefes-Pratik Uygulama + Regülasyon	1
13	Uyarılmışlık Kavramı	Düzey Belirleme Etkinliği + Soru-Cev	1
14	Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi	Yerkes-Dodson Eğrisi Çizimi + Vaka	1
15	Ders Tekrarı ve Bilgi Pekiştirici Oturumlar	Soru-Cevap + Quiz + Bilgi Pekiştirm	1
16	Final Sınavı	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1	ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	40	1	ÖK4, ÖK7
3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1	ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10	1	
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullan
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	1x20	20				
Genel Değerlendirme	2	2x1	2				
Etkinliklere Hazırlık	3	14x3	42				
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık: 4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK 214	**Ders Adı:Park ve Açık Alan Rekreasyonu**	**Dersin Statüsü:Seçmeli**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön Koşul:Önkoşul Yok**	**Yıl:2026**	**Dönem:Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Park ve açık alan rekreasyonunun temel kavramlarını açıklar.
►ÖK2	Park ve açık alanların tarihsel gelişimini değerlendirir.
►ÖK3	Farklı park ve açık alan türlerini sınıflandırır.
►ÖK4	Park ve açık alanların planlama ve tasarım ilkelerini açıklar.
►ÖK5	Açık alan rekreasyonunda güvenlik ve risk yönetimi ilkelerini uygular.
►ÖK6	Farklı kullanıcı gruplarına yönelik (çocuk, yaşlı, engelli vb.) erişilebilir alan tasarımı yapar.
►ÖK7	Park ve açık alanlarda sürdürülebilirlik ve çevre bilincini değerlendirir.
►ÖK8	Park ve açık alanların bakım, işletme ve yönetim süreçlerini analiz eder.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	1	3	2	1	3	3	2	4	2	3	2			
ÖK 2	3	1	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2			
ÖK 3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2			
ÖK 4	4	2	3	3	2	5	3	2	3	3	3	3			
ÖK 5	4	3	4	2	2	4	3	2	4	3	3	2			
ÖK 6	4	2	3	3	2	4	3	2	4	3	5	2			
ÖK 7	4	1	4	4	1	3	4	2	4	3	5	4			
ÖK 8	4	2	4	3	2	5	3	2	4	4	3	3			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, park ve açık alan rekreasyonunun temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve kent yaşamındaki önemini ele alır. Ders kapsamında; park ve açık alan türleri, planlama ve tasarım ilkeleri, rekreasyonel donatılar, güvenlik, erişilebilirlik, sürdürülebilirlik, bakım ve yönetim süreçleri incelenir. Öğrencilerin park ve açık alanların kullanıcı ihtiyaçlarına uygun biçimde değerlendirilmesine yönelik kuramsal bilgi ve uygulama becerisi kazanmaları hedeflenir.

Dersin Amaçları

Park ve açık alan rekreasyonunun temel kavramlarını öğrenmelerini,

Kent yaşamında park ve açık alanların önemini kavramalarını,

Park ve açık alanların planlanması, tasarlanması ve yönetilmesine ilişkin bilgi edinmelerini,

Farklı kullanıcı gruplarına (çocuklar, yaşlılar, engelliler vb.) uygun rekreasyon alanları oluşturma bilinci kazanmalarını,

Açık alan rekreasyonunda güvenlik, sürdürülebilirlik ve çevre bilinci geliştirmelerini,

Park ve açık alanlarda gerçekleştirilen rekreatif etkinlikleri tanımalarını,

Alan kullanımı, bakım ve işletme süreçlerine yönelik temel yönetim becerileri kazanmalarını,

Kuramsal bilgileri saha uygulamalarıyla ilişkilendirebilmelerini sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Pehlivan, K. (2017). Rekreasyon yönetimi. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
2	Sönmez, M. (2018). Açık ve yeşil alan sistemleri. İstanbul: Beta Yayınları.
3	Gümüş, H. (2014). Rekreasyon ve boş zaman yönetimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, Soru Cevap

Ders İçeriği

Bu ders kapsamında; park ve açık alan rekreasyonunun temel kavramları, tarihsel gelişimi ve kent yaşamındaki yeri ele alınır. Park ve açık alan türleri, kullanım amaçlarına göre sınıflandırılması, planlama ve tasarım ilkeleri incelenir. Kentsel açık alanlar, yeşil alan sistemleri, çocuk oyun alanları, spor alanları ve dinlenme alanlarının rekreasyonel açıdan değerlendirilmesi yapılır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş ve Park–Açık Alan Rekreasyonu Kavramı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Park ve Açık Alan Rekreasyonunun Tarihsel Gelişimi	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Kentleşme, Çevre ve Açık Alan İlişkisi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Park Türleri ve Açık Alan Rekreasyon Alanları	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	Park ve Açık Alanların Planlama İlkeleri	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Peyzaj Tasarımı ve Rekreasyonel Donatılar	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Açık Alan Rekreasyonunda Güvenlik ve Risk Yönetimi	Soru–cevap, genel değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Park ve Açık Alanlarda Rekreatif Etkinlik Türleri	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	Çocuk Oyun Alanları ve Spor Alanları Planlaması	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	Engelliler ve Dezavantajlı Gruplar için Erişilebilir Alanlar	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Parklarda Sürdürülebilirlik ve Çevre Bilinci	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Park ve Açık Alanların Yönetimi ve Bakımı	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Akıllı Parklar, Dijitalleşme ve Teknoloji Kullanımı	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Alan İncelemeleri ve Öğrenci Proje Sunumları	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu içerikleri mutlaka akademik kaynaklarla doğrulamaları gereklidir.
*	Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının doğrudan kullanılması intihal riskine yol açabilir ve akademik etik kurallarını ihlal edebilir.
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığı için, öğrencilerin YZ çıktıları üzerinde kendi analiz ve yorumlarını geliştirmeleri zorunludur.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x3	42	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	3	3x1	3	
Derse Hazırlık:	14	14x3	42					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x10	10					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x20	20					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:		**120**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK212	**Ders Adı:** Özel Gruplarda Rekreasyon	**Dersin Statüsü:** Seçmeli	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 2	**Dönem:** 4	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Özel grupların (engelliler, yaşlılar, çocuklar, kronik hastalığı olan bireyler vb.) rekreasyonel özelliklerini ve ihtiyaçlarını açıklar.
►**ÖK2**	Farklı özel gruplara yönelik rekreasyon etkinliklerini planlama ilkelerini açıklar.
►**ÖK3**	Bireysel farklılıklara göre rekreasyon etkinliklerinde uyarlama yapar.
►**ÖK4**	Güvenli ve kapsayıcı rekreasyon ortamları oluşturur.
►**ÖK5**	Özel gruplarla çalışırken etkili iletişim ve rehberlik becerilerini kullanır.
►**ÖK6**	Toplum temelli rekreasyon uygulamalarını değerlendirir.
►**ÖK7**	Rekreasyon uygulamalarında etik ilkeleri ve sosyal sorumluluk bilincini uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**			
ÖK 1	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2			
ÖK 2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2			
ÖK 3	3	4	4	3	5	4	3	2	3	3	2	2			
ÖK 4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2			
ÖK 5	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2			
ÖK 6	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3			
ÖK 7	2	2	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3			

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı

Bu ders, özel gruplara yönelik rekreasyonel etkinliklerin tasarımını ve uygulanmasını öğretmeyi amaçlar. Engelli bireyler, yaşlılar, çocuklar ve kronik hastalıkları olan bireyler gibi özel grupların gereksinimlerini anlamak ve onlara uygun etkinlikler planlamak için gerekli becerileri kazandırır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, özel gruplara yönelik rekreasyon etkinliklerinin tasarımını ve uygulanmasını öğretmektir. Öğrenciler, engelliler, yaşlılar, çocuklar ve kronik hastalıkları olan bireyler gibi özel grupların rekreasyonel ihtiyaçlarını ve özelliklerini anlayacak; bu gruplara uygun etkinlikler planlamayı öğreneceklerdir. Ayrıca, bireysel farklılıklara göre etkinlikleri uyarlama, güvenli ve kapsayıcı ortamlar oluşturma becerileri kazanacak, etkili iletişim ve rehberlik becerilerini geliştireceklerdir. Dersin sonunda, öğrenciler toplum temelli rekreasyon uygulamalarını değerlendirebilecek ve etik ilkelere dayalı olarak sosyal sorumluluk bilinciyle hareket edebileceklerdir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Karaküçük, S. Rekreasyon Bilimi
2	Özer, D. S. Engellilerde Rekreasyon ve Spor
3	Koca, C. Toplumsal Cinsiyet ve Spor
4	Winnick, J. Adapted Physical Activity
5	WHO – Physical Activity Guidelines
6	Güncel bilimsel makaleler

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste öğretim süreci, öğrenci merkezli ve uygulama ağırlıklı bir yaklaşımla yürütülmektedir. Ders kapsamında anlatım ve sunum yöntemiyle kuramsal bilgiler aktarılmakta, soru–cevap ve tartışma yöntemleriyle öğrencilerin derse aktif katılımı sağlanmaktadır. Vaka analizi ve örnek olay incelemeleri aracılığıyla özel gruplara yönelik rekreasyon uygulamaları değerlendirilmektedir. Grup çalışmaları, proje ve araştırma ödevleri ile iş birliğine dayalı öğrenme desteklenmekte; uygulama temelli etkinlikler sayesinde öğrencilerin planlama, uyarlama ve rehberlik becerileri geliştirilmektedir. Gerektiğinde video inceleme ve görsel materyal kullanımıyla öğrenme süreci zenginleştirilmektedir.

Ders İçeriği

Bu ders, rekreasyon alanında özel gruplara yönelik kuramsal ve uygulamalı bilgileri kapsamaktadır. Ders içeriğinde özel grupların (engelliler, yaşlılar, çocuklar, kronik hastalığı olan bireyler vb.) fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal özellikleri ele alınmakta; bu grupların rekreasyonel ihtiyaçları ve beklentileri incelenmektedir. Özel gruplara yönelik rekreasyon etkinliklerinin planlanması, uyarlanması ve uygulanmasına ilişkin ilkeler açıklanmakta; güvenli ve kapsayıcı rekreasyon ortamlarının oluşturulmasına odaklanılmaktadır. Ders kapsamında ayrıca iletişim ve rehberlik becerileri, etik ilkeler, sosyal sorumluluk anlayışı ve toplum temelli rekreasyon uygulamaları değerlendirilmekte; öğrencilerin farklı özel gruplar için uygun rekreasyon programları geliştirme yeterlikleri desteklenmektedir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım, tartışma	1
2	Özel gruplar kavramı ve sınıflandırılması	Anlatım, örnek olay	1.2
3	Engelli bireylerde rekreasyon	Sunum, video izleme	2.3
4	Yaşlı bireylerde rekreasyon	Grup çalışması	1.4
5	Çocuklar ve gençlerde rekreasyon	Oyun tasarımı	1
6	Kronik hastalığı olan bireylerde rekreasyon	Vaka analizi	2
7	Sosyal açıdan dezavantajlı gruplar	Tartışma	3
8	Vize sınavı	-	–
9	Rekreasyon etkinliklerinde uyarlama ilkeleri	Uygulama	1.2
10	Güvenlik ve risk yönetimi	Senaryo çalışması	4
11	Kapsayıcı rekreasyon ve erişilebilirlik	Sunum	1.3
12	Toplum temelli rekreasyon uygulamaları	Alan örneği analizi	5
13	Etik ilkeler ve sosyal sorumluluk	Tartışma	6
14	Proje sunumları	Öğrenci sunumları	–
15	Genel değerlendirme	Geri bildirim	–
16	Final Sınavı	-	Tüm Kaynaklar

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10	1, 2, 3	ÖK1, ÖK4, ÖK5
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 2, 3, 4, 5	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7
3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK3
4	Final Sınavı	40	1, 2, 3, 4, 5, 6	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28
Okuma / Kaynak İnceleme	10	2	20
Ara Sınav Hazırlığı	1	10	10
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınavı Hazırlığı	1	12	12
Final Sınavı	1	1	1
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	14	14
Sunum Hazırlığı	1	6	6

Toplam İş Yükü:	**120**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK216	**Ders Adı: YAŞLILARDA REKREASYON**		**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2**	**Dönem:4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Yaşlanma sürecindeki fizyolojik ve fonksiyonel değişiklikleri bilimsel temelleriyle açıklar.
►ÖK 2	Yaşlılarda egzersiz güvenliği, risk değerlendirmesi ve sağlık taraması süreçlerini uygular.
►ÖK 3	Aerobik, kuvvet, denge, esneklik ve mobilite çalışmalarını yaşlı bireylerde doğru tekniklerle planlar ve uygular.
►ÖK 4	Kronik hastalıkları olan yaşlı bireylerde egzersiz tedavisi ilkelerini uygular.
►ÖK 5	Düşme riskini azaltmaya yönelik egzersiz programları tasarlar.
►ÖK 6	Yaşlılarda sosyal katılımı ve motivasyonu artıran grup egzersiz modelleri oluşturur.
►ÖK 7	Yaşlı bireye özel bütüncül bir egzersiz programı hazırlar ve sunar.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
ÖK 7	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, yaşlı bireylerde görülen fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin egzersiz bilimi perspektifinden ele alınmasını; dayanıklılık, kuvvet, denge, esneklik ve fonksiyonel hareketlilik gibi temel motor özelliklerin bilimsel yöntemlerle geliştirilmesini; kronik hastalıklar, düşme riski ve mobilite kaybı gibi yaşlanmaya bağlı sorunların egzersiz temelli yaklaşımlarla yönetilmesini; ayrıca güvenli egzersiz programı oluşturma, sahada uygulama, risk analizi ve iyileştirici hareket ilkelerini kapsamlı biçimde öğretmeyi amaçlayan uygulamalı bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amaçları şunlardır:

Yaşlılık dönemine özgü anatomik, fizyolojik ve psikolojik değişimleri anlamak.

Yaşlı bireylere yönelik güvenli, etkili ve kişiselleştirilmiş egzersiz programları oluşturabilmek.

Dayanıklılık, kuvvet, denge, koordinasyon ve esneklik gibi motor becerilerin yaşlılarda geliştirilmesini öğretmek.

Kronik hastalıkların (HT, DM, osteoporoz vb.) egzersizle ilişkisini kavramak ve uygulamada doğru egzersiz seçimlerini yapabilmek.

Düşme riskini azaltmaya yönelik bilimsel temelli egzersiz stratejileri uygulamak.

Yaşlılarda fiziksel aktivitenin sosyal bağ, yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerini değerlendirmek.

Yaşlı birey için 8–12 haftalık bütüncül bir egzersiz programı tasarlayabilmek

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	ACSM. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition.
2	WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
3	Peterson, M. D. (2019). Resistance Training for Older Adults. Sports Medicine.
4	Spirduso, W., Francis, K., & MacRae, P. Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics.
5	Nelson, M. E. et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Journal of Aging and Physical Activity.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yöntemi kullanılacaktır.

Ders İçeriği

Bu ders, yaşlanma sürecine ilişkin fizyolojik ve psikolojik değişimlerin egzersiz bilimi açısından değerlendirilmesini; dayanıklılık, kuvvet, denge, koordinasyon ve esneklik çalışmalarının bilimsel temellere dayalı olarak uygulanmasını; hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, artrit ve nörolojik bozukluklar gibi kronik hastalıklarda egzersiz prensiplerini; düşme riskini azaltmaya yönelik denge ve propriosepsiyon çalışmalarını; yaşlılara özel bireyselleştirilmiş egzersiz programı tasarımı ve grup temelli uygulamaları; ayrıca sağlık taraması, egzersiz güvenliği ve performans değerlendirme süreçlerini kapsayan teorik ve uygulamalı bir eğitim sunar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sözlü anlatım	1&2&3&4&5
2	Dersin Tanıtımı ve Yaşlılık Kavramı	Sözlü anlatım, kavramların açıklanması	1&2&3&4&5
3	Yaşlılarda Fizyolojik Değişimler	Sözlü anlatım	1&2&3&4&5
4	Yaşlılarda Egzersiz Güvenliği ve Risk Değerlendirmesi	Egzersiz güvenliği	1&2&3&4&5
5	Yaşlılarda Dayanıklılık Antrenmanları	Sözlü anlatım,antreman planlanması	1&2&3&4&5
6	Yaşlılarda Dayanıklılık Antrenmanları	Yaşlılarda dayanıklılık antrenman özellikleri	1&2&3&4&5
7	Yaşlılarda Kuvvet Antrenmanı Programlaması	Yaşlılarda kuvvet egzersizleri nasıl olmalı ve uygulanmalı	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Vize sınavında yapılan hatalar/ Yaşlılarda Kuvvet Antrenmanı Programlaması	Kuvvet antrenmanı planlanması	1&2&3&4&5
10	Denge ve Koordinasyon Egzersizleri	Koordinasyon çalışmaları	1&2&3&4&5
11	Esneklik ve Mobilite Antrenmanları	Mobilitenin önemi ve egzersizleri	1&2&3&4&5
12	Kronik Hastalıklar ve Egzersiz 1	Sözlü anlatım ve uygulamalı	1&2&3&4&5
13	Kronik Hastalıklar ve Egzersiz 2	Sözlü anlatım ve uygulamalı	1&2&3&4&5
14	Yaşlılarda Egzersiz Programı Tasarımı	Sözlü anlatım ve uygulamalı program tasarımı	1&2&3&4&5
15	Yaşlılarda Egzersiz Programı Tasarımı	Program tasarımı ve program üzerinde düzeltme	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4
2	Sunum	40%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5
3	Final Sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati	14	14x2	28				
Ders öncesine Hazırlık	14	14x2	28				
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14				
Proje hazırlık	0	0	0				
Proje	0	0	0				
Alan yazısı inceleme	5	5x8	40				
Final sınavı	6	6x2	12				
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4.06666667**	**Yaklaşık:**	**4.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB306	**Ders Adı:** Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi	**Dersin Statüsü:** Seçmeli	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** YüzYüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 2	**Dönem:** 4	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	0	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

► **ÖK1**	Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımının temel kavramlarını, ilkelerini ve aşamalarını açıklar.
► **ÖK2**	Çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim özelliklerini sporcu gelişimi bağlamında analiz eder.
► **ÖK3**	Sporcu gelişim modellerini beden eğitimi ve okul sporları uygulamalarıyla ilişkilendirir.
► **ÖK4**	Yaş, gelişim düzeyi ve bireysel farklılıklara uygun antrenman ve fiziksel etkinlik planlaması yapar.
► **ÖK5**	Uzun vadeli sporcu gelişimi sürecinde erken özelleşme, sakatlık riski ve tükenmişlik gibi sorunları değerlendirir ve önleyici yaklaşımlar geliştirir.
► **ÖK6**	Okul beden eğitimi, okul sporları ve performans sporu arasındaki ilişkiyi uzun vadeli sporcu gelişimi perspektifiyle açıklar.
► **ÖK7**	Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımını temel alarak güvenli, kapsayıcı ve sürdürülebilir spor ortamları tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**			
ÖK 1	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2			
ÖK 2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2			
ÖK 3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2			
ÖK 4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2			
ÖK 5	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2			
ÖK 6	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3			
ÖK 7	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3			

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı

Bu ders, sporcuların çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar uzanan gelişim sürecini uzun vadeli bir bakış açısıyla ele alarak, fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim boyutlarını bütüncül biçimde incelemeyi amaçlar. Ders kapsamında uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri, yaşa ve gelişim düzeyine uygun antrenman ve fiziksel etkinlik ilkeleri, okul temelli beden eğitimi uygulamalarıyla ilişkili olarak ele alınır. Öğrenciler, farklı gelişim dönemlerinde sporcu sağlığı, performans sürekliliği, sakatlıkların önlenmesi ve sporcu katılımının sürdürülebilirliği konularında bilgi edinerek, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bağlamında uygun öğretim ve etkinlik planları geliştirme becerisi kazanır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımını beden eğitimi ve spor öğretmenliği bağlamında kavramalarını sağlamak, farklı yaş ve gelişim dönemlerine özgü fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor özellikleri tanıyabilmelerini desteklemektir. Ders, öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun fiziksel etkinlik ve spor programlarını planlayabilme, uygulayabilme ve değerlendirebilme becerilerini geliştirmeyi; sporcu sağlığı, güvenliği ve sürdürülebilir katılım ilkelerini öğretim süreçlerine entegre edebilmelerini amaçlar. Ayrıca öğrencilerin, uzun vadeli gelişimi esas alan pedagojik yaklaşımları kullanarak kapsayıcı, güvenli ve gelişim odaklı öğrenme ortamları oluşturabilmeleri hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics. Uzun vadeli sporcu gelişimi modelinin kuramsal temelleri, gelişim evreleri ve uygulama örnekleri.
2	Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Yaşa ve gelişim düzeyine uygun planlama, yüklenme ve periyotlama ilkeleri.
3	Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2012). The Youth Physical Development Model. Strength and Conditioning Journal. Çocuk ve ergenlerde fiziksel gelişim, hassas dönemler ve güvenli antrenman ilkeleri.
4	Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics. Büyüme, olgunlaşma ve fiziksel aktivite ilişkisi.
5	Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway, J. (2012). Understanding Motor Development. McGraw-Hill. Motor gelişim evreleri ve öğretim sürecine yansımaları.
6	Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programları ve Kılavuzları. Okul temelli uygulamalar, yaş gruplarına uygun kazanımlar ve öğretmenlik bağlamı.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste anlatım, soru–cevap, tartışma, örnek olay incelemesi, grup çalışması ve uygulama temelli öğretim yöntemleri kullanılacaktır. Kuramsal bilgiler sunum ve etkileşimli anlatım yoluyla aktarılırken, uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri örnek olaylar üzerinden tartışılacaktır. Öğrencilerin aktif katılımını sağlamak amacıyla grup çalışmaları, planlama etkinlikleri ve sınıf içi uygulamalar yapılacak; yaşa ve gelişim düzeyine uygun sporcu gelişim planları hazırlanacaktır. Öğretim sürecinde görsel–işitsel materyaller ve güncel bilimsel kaynaklardan yararlanılarak öğretmenlik mesleğine yönelik analitik düşünme ve uygulama becerileri desteklenecektir.

Ders İçeriği

Bu ders, uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımının kuramsal temelleri ve beden eğitimi öğretmenliği bağlamındaki uygulamalarını kapsamaktadır. Ders kapsamında sporcu gelişim modelleri, büyüme ve olgunlaşma süreçleri, yaşa ve gelişim düzeyine uygun fiziksel, bilişsel ve duyuşsal özellikler, çok yönlü hareket eğitimi, branşlaşma süreçleri ve okul temelli sporcu gelişimi ele alınır. Ayrıca yetenek gelişimi, yüklenme–dinlenme dengesi, sakatlık riskinin azaltılması, sürdürülebilir spor katılımı ve yaşam boyu fiziksel aktivite anlayışı incelenir. İçerik, öğretmen adaylarının okul ortamında güvenli, kapsayıcı ve gelişimsel olarak uygun beden eğitimi programları planlayıp uygulayabilmelerini destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse giriş, dersin amacı ve UVSG kavramına genel bakış	Anlatım, sunum,	1
2	Uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri (UVSG, SKGM, GDFGM)	Sunum, karşılaştırmalı tablo çalışması	1, 2
3	Büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleri	Anlatım, örnek olay incelemesi	2
4	Fiziksel gelişim ve kritik gelişim dönemleri	Sunum, yaş grubu analiz çalışması	1, 3
5	Psikomotor gelişim ve temel hareket becerileri	Anlatım, uygulama örnekleri	3
6	Bilişsel ve duyuşsal gelişim özellikleri	Tartışma, sınıf içi etkinlik	2
7	Çok yönlü hareket eğitimi ve erken uzmanlaşma tartışmaları	Sunum, grup tartışması	1, 4
8	Ara değerlendirme / Ara sınav	Yazılı değerlendirme	1–4
9	Okul temelli sporcu gelişimi ve beden eğitiminin rolü	Anlatım, öğretmen uygulama örnekleri	4
10	Yetenek gelişimi ve yetenek seçimi yaklaşımları	Sunum, örnek analiz	1, 2
11	Antrenman yüklenmesi, dinlenme ve sakatlık riskleri	Anlatım, vaka analizi	1, 3
12	Uzun vadeli planlama ve öğretim programı uyarlamaları	Grup çalışması, taslak plan hazırlama	1
13	Sürdürülebilir spor katılımı ve yaşam boyu fiziksel aktivite	Tartışma, sınıf içi sunum	4
14	Etik, güvenlik ve kapsayıcılık boyutu	Anlatım, senaryo temelli tartışma	2, 4
15	Genel tekrar ve öğrenci sunumları	Öğrenci sunumları, geri bildirim	1–4
16	Final sınavı	Yazılı / uygulamalı değerlendirme	1–4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10	1, 2	ÖK1, ÖK2
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 2, 3, 4	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6
3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2	ÖK1, ÖK2, ÖK5
4	Final Sınavı	40	1, 2, 3, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK5, ÖK7

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28
Okuma / Kaynak İnceleme	14	2	28
Ara Sınav Hazırlığı	1	8	8
Ara Sınav	1	2	2
Final Sınavı Hazırlığı	1	10	10
Final Sınavı	1	2	2
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	10	10
Sunum Hazırlığı	1	4	4

Toplam İş Yükü:	**120**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

REK 215	**Ders Adı: EGZERSİZ VE YAŞAM KOÇLUĞU**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS: 4**
Ders Dili:	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**2025**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	0	1	3	3	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Egzersiz biliminin temel kavramlarını tanımlar ve yaşam koçluğu sürecinde bu kavramları uygular.
►ÖK2	Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerini analiz eder ve bireye uygun egzersiz planları oluşturur
►ÖK3	Davranış değişikliği modellerini açıklar ve bireysel hedef belirleme sürecine uygular.
►ÖK4	Egzersiz reçetesi hazırlama becerisi geliştirir ve farklı yaş gruplarına uygun uygulamalar yapar.
►ÖK5	Stres yönetimi, motivasyon ve iletişim tekniklerini yaşam koçluğu sürecinde etkili şekilde kullanır.
►ÖK6	Beslenme, uyku, zihinsel sağlık ve egzersiz arasındaki etkileşimi değerlendirir.
►ÖK7	Yapay zekâ destekli egzersiz ve yaşam koçluğu uygulamalarını tanır ve etik çerçevede kullanır.
►ÖK8	Yaşam tarzı değişiminde koçluk yaklaşımlarını (bilişsel-davranışsal, motivasyonel vb.) uygular ve bireyin sürdürülebilir performansını artırır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 115
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3			
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3			
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3			
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4			
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2			
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4			
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2			
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Egzersiz ve Yaşam Koçluğu dersi; bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hâllerini geliştirmeye yönelik egzersiz temelli yaşam tarzı değişim süreçlerini öğretir. Öğrencilere, egzersiz bilimi, davranış değişikliği, motivasyonel koçluk ve sağlıklı yaşam planlaması alanlarında teorik bilgi ile uygulama becerisi kazandırır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal iyi oluşunu desteklemek için egzersiz bilimi, davranış değişikliği ve yaşam koçluğu ilkelerini birleştirerek sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma ve sürdürülebilir performans gelişimini sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	ACSM (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition. American College of Sports Medicine.
2	O'Connor, P. J., & Puetz, T. W. (2020). Exercise and Well-Being: Enhancing Mental Health through Physical Activity. Human Kinetics.
3	Moore, M., & Tschannen-Moran, B. (2019). Coaching Psychology Manual. Wolters Kluwer.
4	Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-Change in Smoking: Toward an Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390–395.
5	Eker, L. (2018). Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Gazi Kitabevi.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders; anlatım, uygulamalı öğrenme, buluş yoluyla öğrenme, grup çalışmaları ve yapay zekâ destekli analiz yöntemleriyle yürütülür.

Ders İçeriği

Ders, egzersiz bilimi temelleri, yaşam koçluğu ilkeleri, davranış değişikliği modelleri, motivasyon teknikleri ve sağlıklı yaşam planlamasını kapsar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Dersin tanıtımı, amaç ve kapsam	amın ve öğrenme kazanım	1&2&3
2	Koçluk ile antrenörlük/rehberlik arasındaki farklar	Sözlü anlatım; temel kavr	1&2
3	Koçlukta temel ilkeler ve etik kurallar	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2
4	Aktif dinleme teknikleri	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3
5	Hedef belirleme teknikleri (SMART hedefler)	İlgili araştırmaların tartış	1&2&3&4
6	Yaşam koçluğunda kısa, orta ve uzun vadeli hedef planlaması	Sözlü anlatım; araştırmalı	1&2&3&4
7	tekrar	tekrar	
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
9	Egzersiz ve yaşam koçluğunda danışan profilleri	Anket, gözlem ve test uyg	1&2&3&4
10	Koçlukta empati ve güven ilişkisi kurma	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3&4
11	Beslenme alışkanlıkları ve yaşam koçluğu	Excel ile veri girişi ve basi	1&2&3&5
12	Egzersiz-beslenme-uyku ilişkisi	Hipotez testleri, tanımlay	1&2&3&4
13	Egzersiz programı tasarlamada koçun rolü	Kodlama, tema oluşturma	1&2&3&5
14	Kendi koçluk stillerini keşfetme	Araştırma raporu yazımı;	1&2&3&5
15	Tekrar	Tekrar	
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tar	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
2	Öğrencinin belirli bir oralığı veya performans parametresi üzerine antrenman planı hazırlaması	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları

*	Kişisel veri analizi: Yapay zekâ, bireylerin egzersiz, uyku ve beslenme verilerini analiz ederek kişiye özgü öneriler sunar.
*	Performans takibi: Akıllı bileklik ve sensörlerden gelen verilerle egzersiz performansını anlık olarak değerlendirir.
*	Motivasyon desteği: Yapay zekâ tabanlı koçluk uygulamaları bireyin hedeflerine göre geri bildirim ve hatırlatmalar sağlar.
*	Risk analizi: Egzersiz sırasında aşırı yüklenme veya sakatlık riskini önceden tahmin edebilir.
*	Kişisel planlama: Bireyin yaşam tarzı ve sağlık geçmişine uygun egzersiz ve yaşam planlarını otomatik olarak optimize eder

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Problem Çözme	7	4x7	28		
Derse Hazırlık:	14	14x3	42						
Araştırma/Proje 1	0	0	0						
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0						
Genel Değerlendirme	1	6x1	6						
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	3x3	9						
Etkinliklere Hazırlık	1	1x6	6						
Toplam İş Yükü:		**119**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3.96666667**	**Yaklaşık:**			**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK220	**Ders Adı: SPORTİF UYGULAMALARDA II (YÜZME TEKNİK EĞİTİMİ)**	**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2**	**Dönem:4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
1	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Yüzme nefesi ve suda kalma becerisinin artması.
►ÖK 2	Serbest stilde yüzme, suda duruş ve suda kaymayı öğrenmesi.
►ÖK 3	Serbest yüzmede kol tekniğinin öğrenilmesi.
►ÖK 4	Serbest yüzmede ayak vuruş tekniğinin öğrenilmesi.
►ÖK 5	Serbest yüzme tekniğini analiz edebilme.
►ÖK 6	Yüzme becerisi öğreniminin gerekliliğini tartışabilme becerilerini kazanır.
►ÖK 7	
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Suya uyum. Suda rahat bir pozisyonda hareketsiz durma. Suda rahat bir pozisyonda veistenilen yönde yer değiştirebilme. Suya nefes verme alışkanlığı. Temel yüzme ayakvuruşu hareketi. Yan pozisyonda ayak vuruşu. Ayak vuruşu ve nefes koordinasyonu.Temel serbest stil (crawl) kol çekiş ve itiş hareketi. Nefes-kol-ayak koordinasyonu.Temel suya atlama teknikleri öğretimi ve uygulanması.

Dersin Amaçları

Öğrencileri fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden geliştirmek ve yüzme sporunu araç olarak kullanarak rekabet duygularını ve takım ruhunu geliştirmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Maglischo, EW, Swimming Fastest, Human Kinetics, [GV 838.67 T73 M34],2003.
2	Counsilman, JE, The New Science of Swimming, Prentice Hall [GV 837 C68],1994.
3	YMCA, Teaching Swimming Fundamentals, Human Kinetics Publishers Inc.[GV 836.35 T43], 1999.
4	Thomas, D, Swimming: Steps to Success. Human Kinetics Publishers Inc.[GV 837. T46 2005]
5	Laughlin, T, Swimming Made Easy: The Total Immersion Way for AnySwimmer to Achieve Fluency, Ease, and Speed in Any Stroke, Swimware Inc.[GV 837.7.L38 2001]

Dersin Öğretim Yöntemleri

Uygulama ve gösteri yöntemi

Ders İçeriği

Yüzme dersi, öğrencilerin yüzme tekniklerini doğru ve güvenli bir şekilde öğrenmelerini, su ortamında etkin hareket edebilme becerilerini geliştirmelerini ve performanslarını artırmalarını amaçlamaktadır. Su güvenliği, boğulma risklerinin önlenmesi ve temel kurtarma teknikleri üzerinde durulur. Serbest yüzme tekniği uygulamalı olarak öğrenir ve kol-bacak koordinasyonu, denge ve nefes kontrolü çalışmalarıyla akıcılık ve etkinlik kazandırılır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, havuz kurallarının anlatımı, temel su güvenliği bilgilendirmesi	1&2&3
2	Suya uyum çalışması, nefes çalışması	Suya giriş, yüz suya koyma, nefes alma–verme	1&2&4
3	Suya uyum çalışması, nefes çalışması, ayak vuruşu, makas hareketi	Havuz kenarında ayak vuruşu, tahtayla ayak vuruşu, makas hareketi uygulamaları	1&2&5
4	Nefes çalışması, ayak vuruşu, yan ayak vuruşu, makas hareketi, yandan nefes	Yan pozisyonda ayak vuruşu, yandan nefes egzersizleri	1&2&4
5	Yandan nefes	Tek taraflı nefes alma çalışmaları	1&2&3&4&5
6	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu	Yan nefes çalışması tahtayla denemeler	1&2&3&4&5
7	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu, hataların düzeltilmesi	Geri bildirimli düzeltmeler	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Serbest stilde kol çekişi tekniği	Kara çalışması + tek kol yüzme + kol çekişi drill çalışmaları	1&2&3&4&5
10	Yandan nefes, kol çekişi	Kol–nefes koordinasyonu, "catch–pull–recovery" drillleri	1&2&3&4&5
11	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu	Üçlü koordinasyon: kol + bacak + nefes yarı mesafe uygulamaları	1&2&3&4&5
12	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu, yan ayak	Tam serbest stilde teknik bütünlüğü drillleri	1&2&3&4&5
13	Serbest stilde kol çekişi, yandan nefes	Sol–sağ nefes denemeleri, bilateral breathing	1&2&3&4&5
14	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama)	Start atlama, suya giriş teknikleri, 25–50 m teknik yüzme	1&2&3&4&5
15	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama), hataların düzeltilmesi	Hataların düzeltilmesi	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Teknik uygulama ve performans	60%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4
2	Güvenli uygulama ve disiplin	20%	1&2&3&4&5	ÖK5
3	Hata tespiti ve düzeltici uygulamalar	20%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Bireysel Farklılıkların Yansıtılamaması: Sporcuların fiziksel özellikleri, teknik stilleri ve deneyim seviyeleri farklıdır. Yapay zekâ modelleri genellikle ortalama verilere dayandığından, bireysel farklılıkları tam olarak yansıtamayabilir.
*	İnsan Faktörünün Yerini Alamaması: Yapay zekâ teknik hata tespiti yapabilir, fakat motivasyon, pedagojik yaklaşım ve bireysel geri bildirim gibi insan faktörlerini sağlayamaz.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati	14	14x1	14				
Ders öncesi Hazırlık	14	14x3	42				
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14				
Proje hazırlık	0	0	0				
Proje	0	0	0				
Alan yazısı inceleme	5	5x5	25				
Final sınavı	5	5x5	25				
Toplam İş Yükü:		**120**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık: 4**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK206	**Ders Adı: Fitness II (Kuvvet)**	**Dersin Statüsü: Seçmeli**	**Kredi: 3**	**AKTS: 5**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Var**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3		2	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını öğrenir.
►ÖK 2	Kuvvet üretimini etkileyen faktörleri öğrenir.
►ÖK 3	Kas kasılması ve Kuvvet üretimi için nöral, hormonal ve kassal adaptosyanları öğrenir.
►ÖK 4	Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman program hazırlık aşlamalarını öğrenir.
►ÖK 5	Antrenman sonrası kas yenilenme ve toparlanma sistemlerini öğrenir.
►ÖK 6	İleri antrenman tekniklerini öğrenir.
►ÖK 7	Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman programlarını uygular ve öğretir.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	4	4			
ÖK 2	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	4	4			
ÖK 3	5	4	3	1	1	2	4	1	3	3	4	4			
ÖK 4	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	4	4			
ÖK 5	5	3	2	1	1	2	3	1	3	3	4	4			
ÖK 6	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	4	4			
ÖK 7	5	5	4	2	5	4	3	3	5	5	4	4			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temelleriyle ele alarak, sporcu performansının geliştirilmesine yönelik antrenman prensiplerini kapsamaktadır. Öğrenciler, kuvvet üretimini etkileyen nöromüsküler, hormonal ve yapısal faktörleri; farklı seviyelerde antrenman programlama aşamalarını ve ileri antrenman tekniklerini öğrenir. Ayrıca antrenman sonrası toparlanma süreçleri, kas yenilenmesi ve adaptasyon mekanizmaları dersin önemli bileşenleridir. Öğrenciler teorik bilgilerini uygulamaya aktararak başlangıç, orta ve ileri seviyede bireylere uygun kuvvet antrenmanı programları planlar, uygular ve öğretir.

Dersin Amaçları

Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temellere dayanan biçimde kavratmak,
Kuvvet üretimini etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri tanıtmak,
Nöral, hormonal ve kas dokusuna yönelik adaptasyon süreçlerini açıklamak ve antrenman programlarına uyarlamak,
Başlangıç, orta ve ileri seviye kuvvet antrenman programlama ilkelerini ve hazırlık süreçlerini öğretmek,
Antrenman sonrası toparlanma, yenilenme ve süperkompansasyon mekanizmalarını tanıtmak,
İleri seviyede kuvvet antrenmanı yöntemleri ve tekniklerini uygulamalı olarak öğretmek,
Öğrencilere bireysel farklılıklara uygun kuvvet antrenmanı programı hazırlama, uygulama ve öğretme becerisi kazandırmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics
2	Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Human Kinetics.
3	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). NSCA.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Öğrencinin antrenman prensiplerini, kuvvet değişkenlerini (set, tekrar, tempo, dinlenme vb.), farklı programlama yaklaşımlarını deneyerek keşfetmesi sağlanır.

Tartışma Yöntemi (Discussion Method)

Güncel araştırmalar, kuvvet antrenman teknikleri, sporcu profillerine göre program örnekleri sınıf içinde tartışılır.

Uygulamalı Öğretim / Laboratuvar Çalışması

Ders İçeriği

Bu ders; kas yapısı, kas kasılması ve kuvvet üretimi mekanizmalarını, kuvveti etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri, kuvvet antrenmanına bağlı nöral, hormonal ve yapısal adaptasyonları kapsamaktadır. Başlangıç, orta ve ileri düzey kuvvet antrenmanı programlama prensipleri; set-tekrar-yoğunluk gibi yüklenme değişkenleri; periodizasyon yaklaşımları ve ileri antrenman teknikleri ele alınır. Ayrıca toparlanma stratejileri, hareket tekniği öğretimi ve güvenli uygulama becerileri geliştirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Tanıtımı + Beklenti Analizi: Ders yapısı, dönem planı, proje yönergesi açıklaması	1,2,3
2	Kas Fizyolojisi I	Sunum + Kavram Haritalama + Tartışma: Kas yapısı, lif tipleri, sarkomer organizasyonu	3
3	Kas Fizyolojisi II – Kas Kasılma Mekanizmaları	filament modeli, Ca++ rolü	2
4	Kuvvet Üretim Mekanizmaları	hız-gerilim ilişkileri	2
5	Nöral Adaptasyonlar	nöromüsküler adaptasyon örnekleri	2.3
6	Hormonal & Kassal Adaptasyonlar	hormon yanıtları	3.1
7	Kuvvet Türleri & Enerji Sistemleri	dayanıklılık ayrımı, sistem kullanımı	2.3
8	Vize sınavı	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	3
9	Kuvvet Antrenmanı Program Değişkenleri	Program Yazımı + Parametre Hesapla	1,2,3
10	Temel Kuvvet Egzersizleri ve Uygulama	Uygulama + Teknik Gösterim + Video	1
11	Başlangıç – Orta Seviye Program Tasarımı	Sporcu Profili Analizi + Haftalık Pla	3.1
12	İleri Seviye Antrenman Teknikleri	Workshop + Demonstrasyon + Tartışı	1
13	Periodizasyon Modelleri Toparlanma Stratejileri & Genel Değerlendirme	Karşılaştırma Tablosu + Dönemsel Pl	2.3
14	Proje Sunumları	Karşılaştırma Tablosu + Dönemsel Pl	1,2,3
15	Genel Ders Tekrarı	Soru-Cevap + Vaka Analizi + Mini Sı	1,2,3
16	Final Sınavı	Bilişsel+Psikomotor - Performans Oda	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1,2,3	ÖK1, ÖK3
2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınav	40	1,2,3	ÖK1, ÖK6
3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1,2,3	ÖK4, ÖK7
4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		ÖK4, ÖK7
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullanı
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x3	42				
Derse Hazırlık:	14	14x3	42				
Araştırma/Proje 1	1	1x15	15				
Araştırma/Proje 2	1	1x15	15				
Genel Değerlendirme	2	2x1	2				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	3x3	9				
Etkinliklere Hazırlık	3	3x10	30				
Toplam İş Yükü:	**155**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**5.16666667**	**Yaklaşık:**	**5.2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK 208	**Ders Adı:Rekreasyon Felsefesi**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön Koşul:Önkoşul Yok**	**Yıl:2026**	**Dönem:Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Rekreasyon felsefesinin temel kavramlarını açıklar.
►ÖK2	Boş zaman ve oyun kavramlarını felsefi açıdan yorumlar.
►ÖK3	Rekreasyonun tarihsel gelişimini farklı dönemler açısından değerlendirir.
►ÖK4	Rekreasyonun insan yaşamındaki bireysel ve toplumsal rolünü analiz eder.
►ÖK5	Mutluluk, özgürlük, haz ve yaşam kalitesi kavramlarını rekreasyon ile ilişkilendirir.
►ÖK6	Rekreasyon ve etik değerler arasındaki ilişkiyi yorumlar.
►ÖK7	Rekreasyonun sürdürülebilirlik ve çevre bilinciyle olan bağını açıklar.
►ÖK8	Rekreasyona ilişkin güncel felsefi yaklaşımları eleştirel bakış açısıyla değerlendirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	1	3	3	1	2	4	2	4	2	3	2			
ÖK 2	3	1	4	3	1	2	3	2	3	2	4	2			
ÖK 3	3	1	3	3	1	2	4	2	3	2	3	2			
ÖK 4	4	1	4	3	1	3	4	3	4	3	5	3			
ÖK 5	4	1	3	3	1	2	3	2	4	2	4	2			
ÖK 6	4	1	3	3	1	2	5	2	5	3	4	2			
ÖK 7	4	1	4	4	1	3	4	2	4	3	5	4			
ÖK 8	3	1	5	4	1	2	4	3	4	3	3	3			
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Bu ders, rekreasyonun felsefi temellerini, boş zaman kavramının tarihsel gelişimini ve insan yaşamındaki anlamını incelemeyi amaçlar. Ders kapsamında; özgürlük, mutluluk, haz, yaşam kalitesi, etik, toplumsal değerler ve kendini gerçekleştirme kavramları rekreasyon bağlamında ele alınır. Öğrencilerin rekreasyona eleştirel, bütüncül ve anlam temelli bir bakış açısı kazanmaları hedeflenir.

Dersin Amaçları

Bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını desteklemek

Yaşam kalitesini artırmak

Toplumsal uyum ve sosyalleşmeyi güçlendirmek

İnsanların mutlu, üretken ve dengeli bireyler olmasını sağlamak

Boş zamanın anlamlı ve bilinçli kullanılması

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Pehlivan, K. (2017). Rekreasyon yönetimi. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
2	Maslow, A. H. (2018). İnsan olmanın psikolojisi (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
3	Gümüş, H. (2014). Rekreasyon ve boş zaman yönetimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri Anlatım, Soru Cevap

Ders İçeriği

Bu ders kapsamında; rekreasyonun felsefi temelleri, boş zaman kavramının tarihsel gelişimi ve farklı uygarlıklardaki yeri ele alınır. Felsefenin temel alanları (varlık, bilgi, değer, etik ve estetik) rekreasyon bağlamında incelenir. Antik Çağ'dan günümüze rekreasyon ve boş zaman anlayışındaki değişimler değerlendirilir. Rekreasyonun insan yaşamındaki psikolojik, sosyal, kültürel ve etik boyutları tartışılır. Mutluluk, özgürlük, haz, kendini gerçekleştirme, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi kavramlarının rekreasyon ile ilişkisi incelenir. Ayrıca rekreasyonun toplumsal işlevleri, sürdürülebilirlik, etik değerler ve çağdaş rekreasyon felsefesi yaklaşımları ele alınarak, öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri geliştirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş ve Rekreasyon Felsefesinin Tanımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Rekreasyon, Boş Zaman ve Oyun Kavramları	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Felsefe Nedir? Felsefenin Temel Alanları	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	Antik Çağda Rekreasyon ve Boş Zaman Anlayışı	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Orta Çağ ve Rönesans Döneminde Rekreasyon	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Modern Çağda Rekreasyon Anlayışı	Soru–cevap, genel değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Rekreasyonun İnsan Yaşamındaki Yeri ve Önemi	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	Rekreasyonun Psikolojik, Sosyal ve Kültürel Boyutu	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi İlişkisi	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Rekreasyon ve Etik Değerler	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Rekreasyonun Toplumsal İşlevleri	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Rekreasyon ve Sürdürülebilirlik	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Genel Tekrar	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu içerikleri mutlaka akademik kaynaklarla doğrulamaları gereklidir.
*	Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının doğrudan kullanılması intihal riskine yol açabilir ve akademik etik kurallarını ihlal edebilir.
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığı için, öğrencilerin YZ çıktıları üzerinde kendi analiz ve yorumlarını geliştirmeleri zorunludur.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x3	42	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	3	3x1	3	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x10	10					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x10	10					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:		**96**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**			**3.2**	**Yaklaşık:**	**3.2**

***Etiklikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK224	**Ders Adı: SPORTİF UYGULAMALAR II-YOGA**		**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2**	**Dönem:4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Yoga'nın temel kavramlarını, tarihsel ve felsefi altyapısını açıklar.
►ÖK 2	Temel asanaları doğru hizalanma ve nefes uyumuyla uygulayabilir.
►ÖK 3	Pranayama tekniklerini günlük pratikte kullanabilir.
►ÖK 4	Meditasyon yöntemleriyle odaklanma, gevşeme ve farkındalık geliştirebilir.
►ÖK 5	Yoga uygulamalarında duruş analizi yapabilir, güvenli uygulama ilkelerini uygular.
►ÖK 6	Vinyasa ve restoratif yoga serilerini planlayabilir ve uygulayabilir.
►ÖK 7	Bireysel bir yoga ders planı hazırlayabilir ve sunabilir.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
ÖK 7	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1			
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, yoga'nın tarihsel gelişimini, felsefesini, temel kavramlarını ve modern uygulama biçimlerini akademik ve uygulamalı bir bakış açısıyla ele alarak öğrencilerin yoga pratiğini bilinçli, güvenli ve bilimsel temellere dayalı şekilde gerçekleştirmelerini amaçlar. Ders, temel asana (duruş), pranayama (nefes teknikleri), meditasyon, duruş analizi, beden farkındalığı, akış dizileri ve restoratif uygulamaları kapsayarak öğrencilerin hem teorik hem de pratik düzeyde bütüncül bir yoga deneyimi kazanmasını sağlar.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı;

Yoga'nın tarihsel ve felsefi temellerini öğretmek,

Temel asana, pranayama ve meditasyon tekniklerini kazandırmak,

Yoga uygulamalarında doğru hizalanma, güvenlik ve farkındalığı geliştirmek,

Zihin–beden bütünlüğünü destekleyen uygulamaları öğretmek,

Yoga akış dizilerini planlama, uygulama ve analiz etme becerisi kazandırmak,

Yoga antrenmanının esneklik, denge, nefes kapasitesi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak,

Öğrencilerin kendi yoga seanslarını oluşturabilecek düzeye gelmesini sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. Iyengar, B.K.S. (2005). Light on Yoga. Schocken Books.
2. Swami Satchidananda (2012). The Yoga Sutras of Patanjali. Integral Yoga Publications.
3. Saraswati, S. (2008). Asana Pranayama Mudra Bandha. Yoga Publications Trust.
4. Kaminoff, L., & Matthews, A. (2021). Yoga Anatomy. Human Kinetics.
5. Farhi, D. (2000). The Breathing Book. Henry Holt & Co.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim modeli ve uygulamalı öğretim modeli kullanılacaktır.

Ders İçeriği

Bu ders, yoga felsefes+B37:Q41inin temel kavramlarını, beden–zihin bütünlüğünü destekleyen nefes tekniklerini (pranayama), meditasyon uygulamalarını ve farklı yoga stillerine ait temel duruşları (asanalar) kapsayarak öğrencilerin fiziksel esneklik, denge, güç, odaklanma ve farkındalık becerilerini geliştirmeyi hedefler; ders süresince öğrenciler anatomi ve biyomekanik açısından güvenli duruş hizalamalarını öğrenir, mindfulness temelli stres yönetimi tekniklerini detaylı şekilde uygular, yoga akış serileri oluşturur ve grup çalışmalarıyla öğretim becerilerini deneyimler; ayrıca modern spor bilimleri ışığında yoganın fizyolojik, psikolojik ve performans artırıcı etkileri incelenerek öğrencilerin yoga pratiğini bilimsel temellere dayalı olarak anlayıp kendi yaşamlarına uyarlayabilmeleri sağlanır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sözlü Tanıtım, kavramların açıklanması	1&2&3&4&5
2	Derse Giriş ve Yoga'nın Temel Kavramları	Teorik Anlatım	1&2&3&4&5
3	Yoga'nın Tarihsel ve Felsefi Temelleri	Sözlü Sunum	1&2&3&4&5
4	Temel Nefes Teknikleri	Nefes tekniklerinin uygulanması	1&2&3&4&5
5	Temel Asanalar I: Duruşlar ve Hizalanma	Duruş çalışması	1&2&3&4&5
6	Denge Pozları ve Güç Geliştiren Asanalar	Duruş çalışması ve basamaklama	1&2&3&4&5
7	Akış Serileri (Vinyasa) I	Seri uygulaması	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav haftası	
9	Akış Serileri (Vinyasa) I	Seri uygulaması	1&2&3&4&5
10	Akış Serileri (Vinyasa) II	Seri uygulaması	1&2&3&4&5
11	Akış Serileri (Vinyasa) II	Seri uygulaması	1&2&3&4&5
12	Pranayama II ve Meditasyon Teknikleri	Uygulamalı	1&2&3&4&5
13	Restoratif Yoga ve Esneklik Çalışmaları	Esneklik çalışması	1&2&3&4&5
14	Yin Yoga Temelleri	Temel çalışmalar	1&2&3&4&5
15	Yoga ve Sağlık: Biyomekanik, Nefes ve Anatomi	Temel çalışmalar	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı	Sınav haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4
2	Uygulama	40%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5
3	Final Sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati	14	14x2	28					
Ders öncesi Hazırlık	14	14x2	28					
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazın incelemesi	5	5x8	40					
Final sınavı	6	6x2	12					
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.06666667**	**Yaklaşık:**	**4.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB202	**Ders Adı: Egzersiz Fizyolojisi**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:2**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:2**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
1	2	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Egzersiz ve Fizyoloji arasında ilişki kurar
►ÖK2	Egzersiz Fİzyolojisini anlar,sorulan sorulara değerlendirme ölçütlerinde cevap verir.
►ÖK3	Egzersiz fizyolojisi temel alanlarını tanır
►ÖK4	Egzersiz fizyolojisi ve performans arasında ilişki kurar
►ÖK5	Egzersiz fizyolojisi ile Antrenman bilimi arasında ilişki kurar
►ÖK6	Egzersiz fizyolojisi oluşturan sistemleri bilir.
►ÖK7	Egzersiz fizyolojisinde sistemler Sportif performans arasında ilişki kurar.
►ÖK8	Uygulamalı egzersiz fizyolojisini bilir ve Sporlara uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Antrenör adaylarının Egzersiz fizyolojisi ilkeleri doğrultusunda sporda performans ile egzersiz fizyolojisi temellerini geliştirmeye yönelik yöntemleri öğreneceği ders

Dersin Amaçları

İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, eğzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik temelleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarında ortaya çıkan akut ve kronik uyumlar, egzersizde cinsiyet farkı, yükselti, sıcak ve soğuk ortamda egzersiz, egzersiz fizyolojisinde temel laboratuvar uygulamaları ve performansın değerlendirilmesi.

İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, eğzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik temelleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarında ortaya çıkan akut ve kronik uyumlar, egzersizde cinsiyet farkı, yükselti, sıcak ve soğuk ortamda egzersiz, egzersiz fizyolojisinde temel laboratuvar uygulamaları ve performansın değerlendirilmesi.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Necati Akgün
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,Test sınav

Ders İçeriği

Egzersiz ve Performans arasındaki insan metabolizmasını anlamak ve değerlendirmek

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	sunum	1
2	Temel Kavramlar	sunum	1
3	Temel Kavramlar	sunum	1
4	Enerji Sistemi	sunum	1
5	Enerji Sistemi	sunum	1
6	Enerji Sistemi	sunum	1
7	Kas Sistemi	sunum	1
8	Vize sınavı	Test sınav	
9	Kas Sistemi	sunum	1
10	Kas Sistemi	sunum	1
11	Solunum sistemi	sunum	1
12	Solunum sistemi	sunum	1
13	dolaşım sistemi	sunum	1
14	dolaşım sistemi	sunum	1
15	endokrin sistemi	sunum	1
16	Final Sınavı	Test sınav	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15
2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Vize Sınavına hazırlık	1	1x1	1				
Final Sınavına hazırlık	1	1x1	1				
Toplam İş Yükü:	**58**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**1.93333333**	**Yaklaşık: 1.9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:0SB303	**Ders Adı: TOPLUMA HİZMET UYGULAMALARI**		**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: GÜZ**	**Dönem: 2025-2026**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**2**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,
►ÖK 1	Toplumsal ihtiyaçları belirlemek için çevre/okul/kurum analizleri yapar ve bu ihtiyaçlara yönelik çözüm önerileri geliştirir.
►ÖK 2	Topluma hizmet uygulamaları kapsamında proje planlama süreçlerini (amaç, hedef, yöntem, zaman çizelgesi) etkili bir şekilde yürütür.
►ÖK 3	Geliştirdiği sosyal sorumluluk projelerinde ekip çalışmasına aktif olarak katılır ve iş birliği becerilerini kullanır.
►ÖK 4	Hazırlanan projeleri uygulama sürecinde toplumsal, etik, kültürel ve çevresel değerlere uygun davranır.
►ÖK 5	Projelerin yürütülmesi sırasında iletişim, koordinasyon ve liderlik becerilerini etkili bir şekilde kullanır.
►ÖK 6	Toplumsal fayda sağlayan etkinliklerin sonuçlarını değerlendirir ve geliştirilmesine yönelik öneriler sunar.
►ÖK 7	Topluma hizmet uygulamalarında dijital araçları, iletişim teknolojilerini ve çevrim içi ortamları amaca uygun şekilde kullanır.
►ÖK 8	Topluma hizmet etkinliklerini raporlama, sunma ve paylaşma süreçlerini yazılı ve sözlü iletişim kurallarına uygun biçimde gerçekleştirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12
ÖK 1	4	3	4	2	3	3	4	5	3	4	4	3
ÖK 2	5	4	5	3	4	4	5	4	5	5	5	5
ÖK 3	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	5	3
ÖK 4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4
ÖK 5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5
ÖK 6	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5
ÖK 7	3	4	3	3	4	4	5	5	4	4	5	4
ÖK 8	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, öğrencilerin toplumsal sorunlara yönelik farkındalık geliştirmelerini, toplumun ihtiyaçlarını analiz etmelerini ve bu ihtiyaçlara yönelik sosyal sorumluluk projeleri planlayıp uygulamalarını amaçlayan uygulamalı bir derstir. Ders kapsamında öğrenciler; okul, çevre ve toplumla iş birliği içinde çeşitli sosyal, kültürel, sportif veya çevresel projelerde aktif rol alır, çözüm üretme, iletişim kurma, ekip çalışması ve liderlik becerilerini geliştirir. Ayrıca öğrencilerin etik, sosyal sorumluluk ve toplumsal duyarlılık alanlarında bilinç kazanmaları desteklenir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin topluma hizmet bilinci kazanmalarını, toplumsal sorunları tanıyıp analiz etmelerini, sosyal sorumluluk projeleri geliştirmelerini ve bu projeleri ekip çalışması içinde planlayıp uygulamalarını sağlamaktır. Ders, öğrencilerin liderlik, iletişim, iş birliği, problem çözme, dijital araç kullanımı ve toplumsal duyarlılık becerilerini geliştirmeyi; aynı zamanda etik, kültürel ve sosyal değerlere uygun davranışlar sergilemelerini desteklemeyi hedeflemektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Aksu, M., & Karaman, S. (2019). Topluma Hizmet Uygulamaları. Pegem Akademi Yayıncılık.
2	Akarsu, B. & İnal, S. (2020). Sosyal Sorumluluk Projeleri ve Toplumsal Katılım. Nobel Yayıncılık.
3	UZEBİM ders notları
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Proje tabanlı öğrenme, Uygulamalı saha çalışmaları, Grup çalışmaları ve iş birliği, Problem çözme ve tartışma teknikleri, Sunum ve raporlama, Dijital araçların kullanımı, Gözlem ve değerlendirme, Etik ve sosyal sorumluluk tartışmaları ,

Ders İçeriği

Bu ders; toplumsal sorunların tanınması, toplumun ihtiyaçlarının belirlenmesi, sosyal sorumluluk bilincinin geliştirilmesi ve toplum yararına projeler hazırlanması süreçlerini kapsamaktadır. Öğrenciler, çeşitli kurum ve kuruluşlarla iş birliği içinde çevre, eğitim, sağlık, kültür, spor ve sosyal yardım gibi alanlarda projeler planlar, yürütür ve değerlendirir. Ders kapsamında proje yönetimi, ekip çalışması, iletişim, liderlik, etik ilkeler, dijital araç kullanımı ve toplumsal duyarlılığın geliştirilmesine yönelik uygulamalı çalışmalar yapılır. Öğrenciler, dönem boyunca hazırladıkları topluma hizmet projelerini raporlayarak sunar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sözlü anlatım, Tanışma, soru-cevap	1,2,3
2	Topluma hizmet uygulamalarının tanımı ve önemi	Sözlü anlatım&Tartışma	1,2,3
3	Toplumun güncel sorunlarını belirleme; Bu ders kapsamında toplum ile ilgili hangi alanlarda çalışılabileceğinin tartışılmas	Beyin fırtınası, grup çalışması,	1,2,3
4	Ulusal Topluma Hizmet Uygulamaları (THU) çalışmaları	Vaka analizi, grup tartışması,	1,2,3
5	Uluslararası Topluma Hizmet Uygulamaları çalışmaları	Vaka analizi, grup tartışması	1,2,3
6	Toplumun güncel sorunları için çözüm üretmeye yönelik yeni projeler hazırlama, proje öneri	tartışması, soru-cevap, beyin	1,2,3
7	Uygulama	grup çalışması, saha uygulaması	1,2,3
8	Vize sınavı Haftası	sınav hafatsı	1,2,3
9	Projenin tanımı ve proje hazırlama aşamaları	Sözlü anlatım, Tartışma	1,2,3
10	Bireysel rapor, etkinlik raporu ve proje raporu ve analiz raporu hazırlamaya ilişkin bilgiler	n, Tartışma, problem çözme, örnek	1,2,3
11	Uygulama	grup çalışması, saha uygulaması	1,2,3
12	Topluma hizmet çalışmalarının okullarda uygulanmasına yönelik temel bilgi ve becerilerin kazanılması	sözlü anlatım, tartışma	1,2,3
13	Toplumun güncel sorunlarına çözüm üretmeye yönelik projelerin tartışılması	bilgi pekiştirme oturumu, tartışma	1,2,3
14	Projelerin yürütülmesine yönelik çalışmalar yapılması	urumları ve Uygulama sahası, T	1,2,3
15	Proje bilgisi: Raporlaştırma hakkında genel bilgilendirme ve düzenleme	reysel/grup çalışması, soru-ceva	1,2,3
16	Final Sınavı Haftası	Değerlendirme	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Proje Önerisi	20%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3
3	Proje Dosyası	30%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
4	Uygulama Değerlendirme	40%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.
*	Yapay Zeka çıktıları doğrudan kopyalanarak ödev, proje veya rapor metni olarak kullanılmamalıdır.
*	Yapay Zeka tarafından sağlanan içerikler mutlaka öğrenci tarafından doğrulanmalı, düzenlenmeli ve kişisel özgün katkı eklenmelidir.
*	Veri güvenliği ve gizliliği gerektiren kişi, kurum veya proje bilgileri Yapay Zeka sistemlerine yüklenmemelidir.
*	

Öğrenme Programı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Eğitim Aracı							
Ders Saati:	14	14*2	28	Problem çözme oturumları	1	1*1	1
Derse Hazırlık:	14	14*2	28	Bilgi pekiştirme oturumları	1	1*1	1
Uygulama	2	2*10	20	Düzeltmeci oturumlar	1	1*1	1
Proje Dosyası/ Proje Öneri	1	1*10	10	Öğretici oturumlar	1	1*1	1
	90			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık: 3**
Toplam İş Yükü:							

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK311	**Ders Adı: PLAJ TENİSİ**		**Dersin Statüsü: Seçmeli**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2			0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Plaj tenis sporunun tarihsel gelişimini ve kullanılan malzemelerin hakkında bilgileri açıklayabilecektir.
	►ÖK2	Plaj tenis oyun kuralını açıklayabilecektir
	►ÖK3	Plaj tenisi tutuş çeşitleri ve temel duruş tekniklerinin basamaklamasını yapabilecektir
	►ÖK4	Forhand ve backhand vuruş tekniklerini teorik anlatımını ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ile öğretim basamaklarını gösterebilecektir.
	►ÖK5	Smaç tekniği ve servis atma tekniklerini teorik anlatımını ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ile öğretim basamaklarını gösterebilecektir.
	►ÖK6	Vole tekniği teorik anlatımını ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ile öğretim basamaklarını gösterebilecektir.
	►ÖK7	
	►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 6	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Plaj tenis dersi, tenis oynamak için temel vuruş tekniklerini (forehand, backhand, servis, vole) ve sahanın temel kurallarını öğreten bir eğitimdir. Ders içeriğinde raket tutuşu, vuruş pozisyonları ve stratejiler gibi temel beceriler de yer alır

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, plaj tenis spor dalını oluşturan temel teknikleri, tenis oyun kurallarını öğretme, saha ve araç-gereçleri tanıtmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Emre, C (2008). A'dan Z'ye Tenis, Nobel Yayınevi, Ankara.
2	Rive, J and Williams, SC (2011). Tennis Skills & Drills. Human Kinetics. Champaign, IL.
3	United States Tennis Association (1996). Tennis Tactics: Winning Patterns of Play. Human Kinetics, IL.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, sunum, tartışma

Ders İçeriği

Plaj tenisin tarihsel gelişimi, tenis oyun kuralları, tenis raketi seçme kuralları, tenisin tanımı ve kavramsal çerçevesi, tenisin temel teknikleri, forehand vuruş, backhand vuruş, smaç, vole, servis konuları dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Raket tutuşu, rakete alıştırma egzersizleri	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
2	Tenis raketi seçme kuralları, forhend tekniği	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
3	Tenis oyun kuralları, backhand tekniği	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
4	Tenis saha ölçüleri, küçük alan rally çalışmaları	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
5	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
6	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
7	Servis atma tekniği, forhend ve backhand drilleri, rally çalışmaları	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
8	Vize sınavı		
9	Smaç tekniği ve servis atma tekniği, rally çalışmaları	m, soru- cevap, sınav değerlend	1&2&3&4
10	forhend, backhand, smaç ve servis drill çalışmaları	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
11	Vole tekniği, servis çalışmaları ve rally çalışmaları	Anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
12	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	Anlatım, soru- cevap	1&2&3
13	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	Anlatım, soru- cevap	1&2&3
14	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	Anlatım, soru- cevap	1&2&3
15	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	Anlatım, soru- cevap	1&2&3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Vize sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				
Okuma/Kaynak İnceleme	14	4	56				
Vize Sınavı Hazırlık	1	5	5				
Vize Sınavı	1	1	1				
Final Sınavı Hazırlık	1	5	5				
Final Sınavı	1	1	1				
Toplam İş Yükü:	**124**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.133333**	**Yaklaşık: 4.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 301	**Ders Adı:Bilim Tarihi ve Felsefesi**	**Dersin Statüsü:Seçmeli**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön Koşul:Önkoşul Yok**	**Yıl:2025**	**Dönem:Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Bilimin doğasını, temel kavramlarını ve bilimsel bilginin özelliklerini açıklar
►ÖK2	Bilimin tarihsel gelişim sürecini Antik Çağ'dan günümüze kadar kronolojik olarak yorumlar.
►ÖK3	Bilim insanlarının bilimsel düşünceye yaptığı katkıları değerlendirir.
►ÖK4	Bilimsel yöntemin aşamalarını ve bilimsel araştırma süreçlerini açıklar.
►ÖK5	Bilimsel devrimleri ve paradigmaları (Kopernik, Newton, Einstein, Kuhn vb.) analiz eder.
►ÖK6	Bilim ile felsefe arasındaki ilişkiyi ve bilimsel bilginin epistemolojik temellerini tartışır.
►ÖK7	Bilimsel düşünceyi günlük yaşam ve toplumsal gelişim bağlamında eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir.
►ÖK8	Bilimsel etik ilkeleri ve bilimsel sorumluluk kavramını açıklayarak bilimsel faaliyetlerde etik duyarlılık gösterir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	2	2	2	4	3	1	2	2	1	2	2	1
ÖK 2	3	2	2	1	1	2	4	3	1	1	2	1	2	2	1
ÖK 3	3	3	3	1	1	2	4	3	1	2	2	1	2	2	1
ÖK 4	4	4	4	2	2	3	5	3	1	3	2	1	2	2	1
ÖK 5	3	4	4	2	2	2	4	3	1	3	2	1	2	2	1
ÖK 6	3	3	3	1	1	2	4	4	1	1	2	1	2	2	1
ÖK 7	3	4	4	1	2	3	5	3	1	3	2	1	3	2	1
ÖK 8	2	3	3	2	2	2	4	5	1	1	1	1	2	3	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, bilimin tarihsel gelişimini, bilimsel düşüncenin oluşum sürecini ve bilim ile felsefe arasındaki ilişkileri ele alır. Antik Çağ'dan modern döneme kadar bilimsel bilgi üretiminin nasıl şekillendiği, bilimsel devrimler, paradigmalar, bilimsel yöntem ve bilimin toplumsal etkileri incelenir. Öğrencinin bilimsel yaklaşımı, eleştirel düşünme becerisini ve bilimsel etik farkındalığını geliştirmesi hedeflenmektedir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı; bilimin tarihsel gelişimini, bilimsel düşüncenin evrimini, bilimsel yöntemin oluşum sürecini ve bilim ile felsefe arasındaki ilişkiyi öğrencinin kavramasını sağlamaktır. Öğrencinin bilimsel yaklaşım, eleştirel düşünme, bilgi üretimi, bilimsel devrimler ve paradigmalar gibi konularda analitik bir bakış açısı kazanması hedeflenir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Unat, Y. & Topdemir, H.G. (2019). Bilim Tarihi ve Felsefesi. Pegem Akademi Yayıncılık.
2	Osman Çetintaş yayınlanmamış ders notları
3	Chalmers, A. F. (2013). Bilim Dedikleri Şey Nedir? (Çev. S. Koca). Ankara: Gazi Kitabevi
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim , Tartışma , Soru Cevap

Ders İçeriği

Bilim, teknoloji ve felsefe kavramları, bilim, teknoloji ve felsefe ilişkisi, eski uygarlıklarda bilim, ortaçağ Avrupası ve İslam dünyasında bilim, rönesans, reform ve modern bilim, aydınlanma çağında bilim, endüstri devrimi ve bilim, çağdaş bilim, çağdaş bilimsel yöntem ve aşamaları, bilimin önemi, bilimin mühendislikteki yeri, üniversite kavramı ve gelişimi.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Bilim ile İlgili Tanımlar	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Bilimsel Yöntem	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Felsefe ile İlgili Tanımlar	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	Antik Grek Öncesi Dönemde Bilim	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Antik Grek Döneminde Bilim ve Felsefe	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Orta Çağda Bilim ve Felsefe	Soru–cevap, genel değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Rönesans ve Aydınlanma	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	19 ve 20 yy. Bilim	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	19 ve 20 yy. Bilim	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Bilim Tarihinin Doğuşu	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Bilim Felsefesinin Doğuşu	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Frankurt Okulu	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Bilim-Etik İlişkisi	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu içerikleri mutlaka akademik kaynaklarla doğrulamaları gereklidir.
*	Yapay zekâ, özgün içerik üreteme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının doğrudan kullanılması intihal riskine yol açabilir ve akademik etik kurallarını ihlal edebilir.
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığı için, öğrencilerin YZ çıktıları üzerinde kendi analiz ve yorumlarını geliştirmeleri zorunludur.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	3	3x1	3	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x15	15					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x20	20					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:		**97**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.23333333333333**	**Yaklaşık:**	**3.2**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: SPY 203	**Ders Adı: Kamu ve Yerel Yönetimler Rekreasyonu**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:2**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüz Yüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025**	**Dönem: Güz**	**Devam:%70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Kamu yönetiminin temel kavramlarını ve spor yönetimi ile ilişkisini açıklar.
►ÖK2	Türkiye'de spor alanını düzenleyen hukuki yapı, kurumlar ve mevzuat hakkında bilgi sahibi olur.
►ÖK3	Kamu politikalarının sporun gelişimi üzerindeki etkilerini analiz eder.
►ÖK4	Spor yönetiminde kamu, özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarının rollerini karşılaştırır.
►ÖK5	Yerel yönetimlerin (belediyeler vb.) spor hizmetleri ve spor tesis yönetimi süreçlerini değerlendirir.
►ÖK6	Spor kurumlarında planlama, örgütleme, koordinasyon ve denetim gibi yönetim süreçlerini açıklar.
►ÖK7	Spor yönetiminde etik ilkeleri, adalet, eşitlik ve kamu yararı kavramlarını tartışır.
►ÖK8	Sporun toplumsal, ekonomik ve kültürel boyutlarının kamu politikaları üzerindeki etkisini yorumlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	5	4	3	3	3	2	3	4	3	1	1	2	2	1
ÖK 2	4	4	4	3	3	3	3	5	3	3	1	1	2	2	1
ÖK 3	4	5	5	3	3	4	2	4	4	4	1	1	2	2	1
ÖK 4	4	4	5	3	2	4	2	3	4	4	1	1	3	2	1
ÖK 5	4	4	4	3	3	5	2	3	4	5	1	1	2	3	1
ÖK 6	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	1	1	3	3	1
ÖK 7	4	4	4	5	3	3	4	5	3	3	1	1	5	4	1
ÖK 8	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	1	5	5	1

Katkı Düzeyi				
1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, kamu yönetimi alanının temel ilkelerini spor yönetimi bağlamında ele alır. Spor örgütlerinin yapısı, işleyişi, politika oluşturma süreçleri, kamusal spor hizmetlerinin planlanması ve yönetilmesi, spor alanındaki hukuki düzenlemeler, yerel ve ulusal spor kurumlarının işlevleri ile kamu–özel–sivil toplum işbirliklerinin spor politikaları üzerindeki etkileri incelenir. Dersin kapsamı, sporun toplumsal, ekonomik ve kültürel boyutlarının kamu yönetimi çerçevesinde değerlendirilmesini içerir.

Dersin Amaçları

Öğrencilere kamu yönetimi kavramları ile spor yönetimi arasındaki ilişkileri anlama becerisi kazandırmak.

Spor alanını düzenleyen kurumsal yapıları, hukuki düzenlemeleri ve politika süreçlerini tanıtmak.

Spor örgütlerinde karar verme, planlama, koordinasyon ve denetim gibi yönetim fonksiyonlarını açıklayabilir hâle getirmek.

Kamu sektörü, özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarının spordaki rollerini karşılaştırmalı olarak analiz etmeyi öğretmek.

Sporun toplumsal gelişim, sosyal sorumluluk, çevre ve sağlık politikaları gibi alanlarla ilişkisini kamu yönetimi perspektifinden değerlendirmek.

Spor hizmetlerinin planlanması, yürütülmesi ve yaygınlaştırılmasında kamu yönetiminin stratejik önemini kavratmak.

Öğrencilerin spor yönetiminde etik, adalet ve kamu yararı kavramları hakkında eleştirel bilinç geliştirmelerini sağlamak.

Yerel yönetimlerin spor hizmetleri, spor tesisleri yönetimi ve toplumsal spor politikaları hakkında uygulamaya dönük bilgi kazandırmak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	[illegible]
2	Yrd.Doç.Dr.Bayraktar,E.(2016). Yerel Yönetimler .ISBN 978-605-89491-0-2. Baskı Dizgi Ofset Matbaacılar Sit. 10451. Sk. No:4 Karatay/KONYA
3	Karaküçük, S. (2018). Spor Yönetimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim , Tartışma , Soru Cevap

Ders İçeriği

Bu ders, kamu yönetimi ve spor yönetimi arasındaki ilişkileri ele alarak spor örgütlerinin yapısı, işleyişi ve kamu politikalarındaki yeri üzerine odaklanır. Spor alanında uygulanan yönetim süreçleri, hukuki düzenlemeler, spor hizmetlerinin planlanması, spor tesislerinin yönetimi, yerel yönetimlerin spor alanındaki rolleri, kamu–özel–sivil toplum işbirlikleri, spor politikaları, sporun toplumsal ve ekonomik etkileri, etik ve yönetişim konuları incelenir. Ayrıca spor yönetiminde kullanılan temel kavramlar, örgütsel davranış, stratejik yönetim, finansal yapı, risk yönetimi, insan kaynakları, mevzuat ve spor hizmetlerinin sürdürülebilirliği ders kapsamında değerlendirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Yerel yönetimler ve yerel yönetimlerin varlık nedenleri.		1,2,3
2	Yerel yönetimler ve kanunlar.		1,2,3
3	Belediyeler, organları, kuruluşu.		1,2,3
4	Belediyelerin görevleri.		1,2,3
5	İl özel idareleri organları, kuruluşu.		1,2,3
6	İl özel idarelerinin görevleri.	BP	1,2,3
7	**Vize Haftası**		1,2,3
8	Spor kavramının yerel yönetimler ile ilişkileri.	PÇ	1,2,3
9	Sporun kitlelere yayılmasında yerel yönetimlerin görevleri		1,2,3
10	Spor kulüplerinin yerel yönetimlerle ilişkileri.		1,2,3
11	Ülkeler ve yerel yönetimler		1,2,3
12	Yerel yönetimler ve yerel yönetimlerin varlık nedenleri.		1,2,3
13	Yerel yönetimler ve kanunlar.		1,2,3
14	Sporun kitlelere yayılmasında yerel yönetimlerin görevleri.		1,2,3
15	Genel Değerlendirme	BP	1,2,3
16	**Final Haftası**		1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgi her zaman tam olarak doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrenciler YZ çıktılarının doğruluğunu akademik kaynaklarla teyit etmekle sorumludur.
*	Yapay zekâ sistemleri özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığı için YZ kullanılarak hazırlanan metinlerin doğrudan ödev veya projelerde sunulması akademik etik ihlali (intihal) riskine yol açabilir.
*	Yapay zekâ modelleri insan muhakemesinin yerini tutmadığından, öğrencilerin YZ çıktıları üzerinde eleştirel düşünme, analiz etme ve kendi yorumlarını geliştirme yükümlülüğü devam etmektedir.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	3	3x1	3	
Derse Hazırlık:	14	14x1	14					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x15	10					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x10	10					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**68**			**Ölçülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2.266666666666667**	**Yaklaşık:**	**2.3**

***Etiketler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 303	**Ders Adı: Antrenman Bilgisi**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:3**	**Dönem:5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**2**	2	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	• Sporda antrenmanın temellerini öğrenir.
►ÖK2	• Antrenman ilkelerini kavrar.
►ÖK3	• Antrenman değişkenlerini öğrenir.
►ÖK4	• Dinlenme ve toparlanma teorilerini kavrar.
►ÖK5	• Antrenman dönemlemesi ile ilgili temel kavramları öğrenir.
►ÖK6	• Dayanıklılık gelişimi ile ilgili bilgiler öğrenir
►ÖK7	surat Esneklik ve Koordinasyon ile ilgili bilgiler öğrenir
►ÖK8	• Kuvvet ve güç gelişimi ile ilgili bilgiler öğrenir

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

öğrenci adaylarının antrenman bilgisi ilkeleri doğrultusunda spor performansını geliştirmeye yönelik yöntemleri öğreneceği ders

Dersin Amaçları

Ders kapsamı içerisinde antrenman bilgisi ile ilgili genel tanımlara, kuramlara ve araştırmalarla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Ders içerisinde uygulama alanlarıyla ilgili örneklerde bulunmaktadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Dönemleme Antrenman Kuramı ve YöntemiTudor Bompa
2	Antrenman Bilgisi Yaşar Sevim
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi

Ders İçeriği

Antrenmanın temelleri, Antrenman ilkeleri, hazırlanma süreci, antrenman değişkenleri, dinlenme ve toparlanma, planlama ve örnek planlama döngüleri, yıllık antrenman programlaması, biomotor gelişim özellikleri; kuvvet, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon, sürat antrenman modelleri

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı		
2	Antrenmanın Tanımı	sunum	1,2
3	Antrenamanın İlkeleri	sunum	1,2
4	Motorik Özellikler	sunum	1,2
5	Motorik Özellikler	sunum	1
6	Motorik Özellikler	sunum	1
7	Motorik Özellikler	sunum	1
8	Vize sınavı	test	
9	Motorik Özellikler	sunum	1
10	Motorik Özellikler	sunum	1
11	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	sunum	1
12	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	lab	1
13	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	lab	1
14	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	lab	1
15	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	lab	1
16	Final Sınavı	test	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	test	40	1,2	PY1-PY15
2	test	60	1,2	PY1-PY15
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
vize hzırlık	14	14x1	14				
final hazırlık	14	14x1	14				
vize sınavı	1	1x1	1				
final sınavı	1	1x1	1				
Toplam İş Yükü:	**86**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2.86666667**	**Yaklaşık: 2.9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK 303	**Ders Adı:Fitnes III tester**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:5**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:3**	**Dönem:5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	2	2	2	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	1. Fiziksel uygunluk ve öğelerini tanımlayabilir ve anlayabilir.
►ÖK2	2. Fiziksel uygunluk öğelerini ölçme amaç ve nedenlerini anlayabilir.
►ÖK3	3. Esnekliği ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK4	4. Anaerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK5	5. Aerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK6	6. Vücut kompozisyonunu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK7	7. Kassal uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK8	Antrenman öğelerini bilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Fitness: Genel özellikler ve öğeler, sağlık taraması, test ve değerlendirme kriterleri, esneklik, aerobik uygunluk, kassal uygunluk, vücut kompozisyonu, egzersiz programlama

Dersin Amaçları

Bu ders bireylerin dayanıklılık, kuvvet ve esneklik düzeylerini belirleyebilecek temel fitness test yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Bir egzersiz programına başlamadan önce ya da bir egzersiz programına katılırken bireyin gelişim düzeyini belirlemek önellidir. Bu dersin sonunda öğrenciler bireyleri pratik olarak test etmeyi ve test sonuçlarını teorik olarak yorumlamayı öğreneceklerdir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Dönemleme Antrenman Kuramı ve YöntemiTudor Bompa
2	Antrenman Bilgisi Yaşar Sevim
3	1 Physiological assessment of human fitness/ Peter Maud, Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
4	2Fitness professionals handbook/Edward Howley, Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi

Ders İçeriği

Fitnes ve Performans arasındaki insan metabolizmasını anlamak ve değerlendirmek

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı		
2	Antrenmanın Tanımı	sunum	1,2
3	Antrenamanın İlkeleri	sunum	1,2
4	Motorik Özellikler	sunum	1,2,3,4
5	Motorik Özellikler	sunum	1
6	Motorik Özellikler	sunum	1
7	Motorik Özellikler	sunum	1
8	Vize sınavı	test	
9	Motorik Özellikler	sunum	1
10	Motorik Özellikler	sunum	1
11	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	sunum	1
12	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	sunum	1
13	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	sunum	1
14	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	sunum	1
15	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi	sunum	1
16	Final Sınavı	test	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	test	40	1,2	PY1-PY15
2	test	60	1,2	PY1-PY15
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
vize hzırlık	14	14x1	14				
final hazırlık	14	14x1	14				
vize sınavı	1	1x1	1				
final sınavı	1	1x1	1				
uygulama	14	14x4	56				
Toplam İş Yükü:	**142**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.73333333**	**Yaklaşık: 4.7**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB209	**Ders Adı: İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	İnsan kaynakları yönetimi eğitimini tanımlar.
►ÖK2	İnsan kaynakları yönetimi eğitimini amaçlarını açıklar.
►ÖK3	İnsan kaynakları yönetimine ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	İnsan kaynakları yönetimi eğitimi sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	İnsan kaynakları yönetimieğitimini sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki insan kaynakları yönetimi eğitim sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin İnsan kaynakları yönetimi eğitimini sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

İnsan kaynakları yönetimi eğitiminin ile ilgili temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, eğitim ve spor kurumları içindeki yeri ve işleyi inceleyen bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin spor eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim politikaları, yapıları ve uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır.

Ders kapsamında öğrencilerin:
* Sporun örgütsel yapısını, işleyişini ve yöneticiliği sistemli bir yaklaşımla tanımış olma, Spor eğitimi ve örgütsel işlere ilişkin bulunan kaynaklara ilişkin bilgi sahibi oma, Spor kulüpleri ortamındaki ve okuldaki diğer etkinlikleri gözlem yoluyla tanıma.
* Spor eğitiminin işlenişi ve kullanılan yöntemler hakkında genel bir fikir edinme.
* Sporcuların bir günlerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin fikir sahibi olmadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği

Karşılaştırmalı Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Eğitimde Araştırma Süreci, ABD, İngiliz, Alman, Norveç, Finlandiya, İtalya, İspanya, Portekiz ve Japon Eğitim Sistemleri dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	İnsan kaynakları yönetimi eğitimini eğitimi ile ilgili temel kavramlar	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	İnsan kaynakları yönetimi eğitimini eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Sporda insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitimi modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde insan kaynakları yönetimi süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Beden Eğitimi ve Sosyolojik Akımlar	Soru–cevap, genel değerlendirme	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Spor eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	İnsan kaynakları yönetimi eğitimini ve öğrenme psikolojisi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Sporda insan kaynakları yönetimi eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin Eğitim Sisteminin	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin Eğitim Sisteminin	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3 (Karşılaştırmalı Eğitim ile ilgili Makale Analizi)	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkla

*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5				
Genel Değerlendirme	1	4x1	5				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB201	**Ders Adı: MOTOR GELİŞİM**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl: 202-26**	**Dönem: güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Motor gelişim ve gelişim ile ilgili kavramları açıklayabilir.
►ÖK2	Motor beceri, motor performans, motor öğrenme, motor davranış kavramlarını açıklayabilir.
►ÖK3	Gelişim, öğrenme kavramlarını açıklayabilir.
►ÖK4	Büyüme ve gelişmeyi yönlendiren fizyolojik kuralları açıklayabilir.
►ÖK5	Fiziksel uygunluk ve algısal motor yetenekler ile ilgili kavramları açıklayabilir.
►ÖK6	Refleks,ve ilkel hareketler dönemini tanımlar
►ÖK7	Temel ve Spor hareket dönemini açıklar
►ÖK8	Hareket gelişiminin kinezyolojik yönden incelenmesi

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	3	4	3	4	5	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3
ÖK 5	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	3	3	4	2	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

insanın hareket etme becerilerini, yani hem büyük kas hareketlerini kapsayan kaba motor becerileri hem de parmak ve el gibi küçük kasları kullanan ince motor becerilerini inceleyen bir derstir

Dersin Amaçları

Bu ders kapsamında anne karnından itibaren insanın hareket sisteminin normal gelişimi ile ilgili prensipleri anlamak, gelişim kilometre taşlarını ve gelişimsel sistemlerle ilgili bilgileri öğretmek amaçlanır

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Payne, V. G., Han, J. H., & Block, M. Human Motor Development in Individuals With and Without Disabilities (Disability and the Disabled-Issues, Laws and Programs). E-book available at EMU library
2	Gollhofer, A., Taube, W., & Nielsen, J. B. (Eds.). (2013). Routledge handbook of motor control and motor learning. Routledge.
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĈİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Normal hareket ve fonksiyon ile ilgili terminoloji, gelişim teorileri ve modelleri, fetal dönemden genç erişkin döneme kadar olan hareket gelişimi, motor kontrol, motor öğrenme ve modelleri, hareketi etkileyen diğer vücut sistemlerinin gelişim aşamaları öğretilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	İlgili Yeterlikler	1&2
2	Normal motor gelişim terminolojisi: büyüme, gelişme, olgunlaşma, hazırbulunuşluk gibi kavramlar	LİTERATÜR TARAMA , SÖZLÜ VE ÖDEV	1&2
3	Normal motor gelişim terminolojisi: büyüme, gelişme, olgunlaşma, hazırbulunuşluk gibi kavramlar	SUNUM VE SÖZLÜ ANLATIM	1&2
4	Gelişim teorileri ve motor gelişim prensipleri	VE KONU ANLATIM	1&2
5	Fetüste sinir sisteminin ve hareketlerin gelişimi	SUNUM	1&2
6	Refleks hareketler dönemi	SÖZLÜ ANLATIM	1&2
7	İlkel hareket dönemi	SÖZLÜ ANLATIM VE TEKRAR	1&2
8	Vize sınavı	SINAV	1&2
9	Temel hareketler	SÖZLÜ ANLATIM VE ÖDEV	1&2
10	Sportif hareketler dönemi	RATÜR TARAMA VE DİNAMİK SU	1&2
11	Postüral reaksiyonların gelişimi: düzeltme, denge ve koruyucu reaksiyonlar	NUM VE PEKİŞTİRME VE KONU A	1&2
12	Hareket gelişiminin kinezyolojik yönden incelenmesi	ZLÜ ANLATIM, LİTERATÜR TARA	1&2
13	Diğer vücut sistem gelişimlerinin hareket gelişimi ile bütünleşmesi	UNUM VE SÖZLÜ ANLATIMSUNU	1&2
14	Nöroplastisite, motor kontrol, motor öğrenme ve modelleri	SUNUM	1&2
15	Yaş almanın hareket sistemine etkisi	TEKRAR	1&2
16	Final Sınavı	SINAV	1&2

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENİM KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5
2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ
*	YAPAZ ZEKA TABANLI MOTOR GELİŞİM VERİLERİNİN ALINMASI VE DERS BİLGİLERİ İLE HARMANLANMASI.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x3	42	ilgi pekiştirme ve proplem çözme ortamlar	0	0	0
Derse Hazırlık:	14	14x2	28	Vize sınav hazırlık	1	1x20	20
Araştırma/Proje 1	0	0	0	vize sınavı	1	1x1	1
Olay analizi ve sunum	0	0	0	Final sınav hazırlık	1	1x25	25
Genel Değerlendirme	0	0	0	final sınavı	1	1x1	1
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	0	0	0				
Etkinliklere Hazırlık	0	0	0				
Toplam İş Yükü:	**117**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.9**	**Yaklaşık:** **3.9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK211	**Ders Adı: SU SPORLARI EĞİTİMİ**	**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Su sporlarının temel kavramlarını, kapsamını ve branşlarını tanımlayabilir.
►ÖK 2	Temel yüzme tekniklerini (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) doğru biçimde uygulayabilir ve teknik analiz yapabilir.
►ÖK 3	Suda güvenlik, risk yönetimi ve acil durum protokollerini etkili biçimde gerçekleştirebilir.
►ÖK 4	Yüzme becerilerinin öğretim basamaklarını planlayabilir ve uygulamalı eğitim modülleri geliştirebilir.
►ÖK 5	Sualtı sporları, su topu, kano ve kürek gibi farklı su sporlarının temel tekniklerini tanımlayabilir ve karşılaştırabilir.
►ÖK 6	Su sporlarında kullanılan ekipmanları, teknolojik araçları ve performans analiz sistemlerini etkin şekilde değerlendirebilir.
►ÖK 7	Bireysel ve grup içi su sporu etkinliklerini planlayarak öğretim süreçlerini yönetebilir.
►ÖK 8	Su sporlarında etik, güvenlik ve sporcu sağlığı ilkelerini uygulamalı olarak kullanabilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
ÖK 7	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1			
ÖK 8	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, yüzme, sualtı sporları, su topu, kano ve kürek gibi temel su sporlarının teknik, biyomekanik ve öğretimsel boyutlarını kapsamlı bir şekilde ele alarak öğrencilere su sporlarının kuramsal altyapısını ve uygulama yöntemlerini öğretmeyi amaçlar. Ders kapsamında temel yüzme teknikleri, su güvenliği, performans analizi, ekipman bilgisi, antrenman planlaması ve modern teknolojik ölçüm sistemleri incelenerek öğrencilerin hem teorik hem de uygulamalı becerilerini geliştirmeleri hedeflenir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı;

Su sporlarının temel ilkelerini ve farklı branşlarını tanıtmak,

Yüzme tekniklerinin öğretimini uygulamalı olarak kazandırmak,

Suda güvenlik, risk yönetimi ve acil durum bilgilerini öğretmek,

Su sporlarına özgü performans değerlendirme ve analiz yöntemlerini tanıtmak,

Sualtı sporları, su topu, kano ve kürek branşlarının temel tekniklerini açıklayabilmek,

Su sporlarında antrenman planlaması ve teknik gelişim süreçlerini anlamak,

Öğrencilere su sporları eğitiminde öğretim becerileri kazandırmak,

Teknoloji destekli analiz yöntemlerinin su sporlarına entegrasyonunu göstermek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
2	Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2010). Championship Swim Training. Human Kinetics.
3	FINA (2023). FINA Rules and Regulations.
4	Barbosa, T. et al. (2020). "Determinants of Swimming Performance." International Journal of Sports Physiology and Performance.
5	Sanders, R. (2015). "Technology in Swimming Performance." Sports Technology Journal.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim modeli ve uygulama öğretim modeli kullanılacaktır.

Ders İçeriği

Bu ders, yüzme, sualtı sporları, su topu, kano ve kürek gibi temel su sporlarının teknik, pedagojik ve performansla ilişkili yönlerini bütüncül bir yaklaşımla ele alarak öğrencilere su sporlarında teorik bilgi ve uygulamalı beceri kazandırmayı amaçlar. Ders kapsamında su güvenliği ve risk yönetimi, temel yüzme becerileri, dört ana yüzme stilinin teknik analizi ve öğretimi, video destekli performans değerlendirme yöntemleri, sualtı sporlarına giriş, su topu teknik–taktik temelleri, kano ve kürek sporlarının temel hareket mekanikleri ile su sporlarında kullanılan modern teknolojiler incelenerek öğrencilerin branşlara özgü hareket tekniklerini doğru uygulama, öğretim süreçlerini planlama ve performans analizi yapabilme yetkinlikleri geliştirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders içeriği hakkında bilginin verilmesi	1&2&3&4&5
2	Su sporlarının kapsamı- Sportif su aktivitelerinin sınıflandırılması	Su sporlarının sınıflandırılması	1&2&3&4&5
3	Suda Güvenlik, Risk Yönetimi ve İlk Yardım	İlk yardım uygulamaların sözel anlatımı	1&2&3&4&5
4	Suya Alışma ve Temel Yüzme Becerileri	Uygulamalı	1&2&3&4&5
5	Serbest Stil (Crawl) Teknik Analizi ve Öğretimi	Uygulamalı	1&2&3&4&5
6	Sırtüstü Stil Teknik Analizi ve Öğretimi	Uygulamalı	1&2&3&4&5
7	Kurbağalama Stil Teknik Analizi ve Öğretimi	Uygulamalı	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav haftası	
9	Kelebek Stil Teknik Analizi ve Öğretimi	Stil öğrenimi	1&2&3&4&5
10	Sualtı Sporları: Dalış Temelleri	Dalış hakkında sözel bilginin aktarılması	1&2&3&4&5
11	Su Topu Temelleri ve Oyun Kuralları	Oyun kuralları hakkında bilgilendirme	1&2&3&4&5
12	Kano ve Kürek Sporlarının Temel Öğretimi	Temel kuralların öğretilmesi	1&2&3&4&5
13	Kano ve Kürek Sporlarının Temel Öğretimi ve hataların düzeltilmesi	Öğrenim ve düzitme çalışmaları	1&2&3&4&5
14	Modern Su Sporlarında Teknoloji ve Performans	Su sporları teknolojileri hakkında bilginin verilmesi	1&2&3&4&5
15	Modern Su Sporlarında Teknoloji ve Performans ve hataların düzeltilmesi	Su sporları teknolojileri hakkında bilgi ve hataların düzeltilmesi	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK5,ÖK6
2	Uygulama	40%	1&2&3&4&5	ÖK3,ÖK4,ÖK8
3	Final Sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*

* Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**

*

*

*

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Araştırma/Proje 2	1	8x1	8				
Araştırma/Proje 3	1	4x1	4				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	35				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB304	**Ders Adı:** Takım Sporları 4 (Hentbol)	**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 2	**AKTS:** 3

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 3	**Dönem:** 6	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Hentbolun temel kurallarını, oyun yapısını ve kavramlarını açıklar.
►**ÖK2**	Temel hentbol tekniklerini (pas, şut, dripling, savunma) doğru biçimde uygular.
►**ÖK3**	Hentbolde hücum ve savunma organizasyonlarını analiz eder ve uygun taktik önerileri geliştirir.
►**ÖK4**	Yaş ve performans düzeyine uygun hentbol antrenmanı planlar ve uygular.
►**ÖK5**	Oyun içinde fair play ilkelerine uygun davranır ve takım içi iletişimi etkili şekilde sürdürür.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**
ÖK 1	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2
ÖK 2	3	5	2	4	4	4	3	2	3	3	3	2
ÖK 3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2
ÖK 4	3	4	3	4	3	5	4	2	4	4	3	3
ÖK 5	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	4	3

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol sporunun temel tekniklerini, taktik yapılarını, oyun kurallarını ve öğretim yöntemlerini kapsar. Öğrencilerin hentbol oyununu öğretme, uygulama ve analiz etme becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Ders kapsamında temel teknikler, savunma–hücum organizasyonları, oyun stratejileri ve antrenman planlaması üzerinde durulur.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilere hentbolun temel tekniklerini öğretmek, oyun stratejilerini analiz ettirmek ve hentbol öğretimine yönelik planlama–uygulama becerileri kazandırmaktır. Öğrenciler, hentbolde temel hareketleri doğru uygulayabilir, oyun içinde taktiksel kararlar verebilir ve fair play ilkelerine uygun davranışlar geliştirir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Mızrak, M. (2014). Hentbol Teknik–Taktik Öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi.
2	Kılcıgil, E. (2010). Hentbol Antrenman Bilgisi. İstanbul: Morpa.
3	Çakır, V. (2017). Takım Sporları Öğretimi. Ankara: Nobel.
4	Hentbol Federasyonu Resmî Kural Kitabı (güncel versiyon).
5	Bompa, T. (2016). Antrenman Kuramı ve Metodolojisi (Hentbol bölümleri).

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders; uygulamalı öğretim, gösteri yöntemi, istasyon çalışmaları, küçük grup uygulamaları, video analizleri, örnek olay çözümü, oyun temelli öğrenme ve problem çözme oturumlarıyla yürütülür. Öğrencilerin aktif katılımı ve sahada uygulama becerileri ön plandadır.

Ders İçeriği

Bu ders, hentbol sporunun temel kavramlarını, oyun kurallarını, teknik ve taktik uygulamalarını kapsamaktadır. Pas, şut, dripling ve savunma gibi temel teknik beceriler üzerinde durulur; bireysel ve takım savunma sistemleri ile hücum organizasyonları incelenir. Hız, çeviklik ve koordinasyon çalışmalarının hentboldaki yeri ele alınır. Oyun analizi, taktik geliştirme, antrenman planlama ve hentbol öğretim yöntemleri uygulamalı olarak işlenir. Öğrencilerin oyun içinde karar verme, takım iletişimi ve fair play davranışları desteklenir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım	1
2	Hentbolun tarihçesi ve temel kurallar	Anlatım	1, 4
3	Pas teknikleri	Uygulama	1, 2
4	Şut ve bitirme teknikleri	Uygulama	1, 2
5	Bireysel savunma teknikleri	Uygulama	1, 3
6	Takım savunma sistemleri	Uygulama	1, 3
7	Hücum organizasyonları	Uygulama	1, 3
8	Vize	-	2
9	Hız, çeviklik, koordinasyon çalışmaları	Uygulama	2, 5
10	Fast break ve set hücumu	Uygulama	1, 3
11	Kaleci çalışmaları ve savunma iş birliği	Uygulama	1, 2
12	Hentbolda taktik analiz	Analiz	3
13	Öğretim yöntemleri ile hentbol öğretimi	Anlatım	3
14	Genel tekrar ve uygulama sınavı	Uygulama	1
15	Performans geri bildirimleri	Geri bildirim	2
16	Final Sınavı (uygulama)	-	Tüm kaynaklar

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10	Ders notları	ÖK1, ÖK5
2	Dönem içi proje / taktik analizi	20	1, 2, 3	ÖK2, ÖK3, ÖK4
3	Ara Sınav (Vize)	30	Ders notları	ÖK1, ÖK2, ÖK3
4	Final Sınavı	40	Tüm kaynaklar	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14
Okuma / Kaynak İnceleme	14	1	14
Ara Sınav Hazırlığı	1	6	6
Ara Sınav	1	2	2
Final Sınavı Hazırlığı	1	8	8
Final Sınavı	1	2	2
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	12	12
Sunum Hazırlığı	1	4	4

Toplam İş Yükü:	**90**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 203	**Ders Adı: Spor Biyomekaniği**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:1**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
1	2	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

►ÖK1	Fiziğin alt dalı olan mekaniğe ilişkin kavramları öğrenir
►ÖK2	İnsan hareketini mekanik kavramlarla açıklar
►ÖK3	Sportif performansın mekanik analizini yapar.
►ÖK4	Biyomekaniğin performansın artmasındaki rolünü ve faydalarını kavrar.
►ÖK5	Spor hareketlerinin iki ve üç boyutlu biyomekanik analizini yapar.
►ÖK6	Spor branşlarının analizini yapar.
►ÖK7	Spor branşlarına yonelik kinematik analizi öğrenir
►ÖK8	spor branşlarına yonelik kinetik analizi öğrenir

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Spor Biyomekaniği içerisinde yer alan temel kavram ve tanımların yapılması, hareketin Kinematik ve Kinetik özelliklerinin incelenmesidir.

Dersin Amaçları

Spor hareketlerinin mekanik ilkeler vasıtasıyla kavranması, çözümlenmesi ve kazanılan bilgilerin mesleki yaşama veya uygulamaya aktarılmasıdır

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Büyüağ Y.ş. Spor Biyomekaniğinde Temel Fizik Kuralları, Morpa, 2003. Spor Biyomekaniği, Serap İnal
2	Spor Biyomekaniği, Serap İnal
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,test

Ders İçeriği

Biyolojik organizmaların tabi olduğu hareketleri etkileyen yasaları, hareketi ve hareketin analiz yöntemlerini incelemektir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı	sunum	1
2	Temel Kavramlar	sunum	1
3	Temel Kavramlar	sunum	1
4	Biyomekanikte kullanılan cihazlar, donanım ve yazılımlar	sunum	1
5	Biyomekanikte kullanılan cihazlar, donanım ve yazılımlar	sunum	1
6	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
7	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
8	Vize sınavı	test	
9	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
10	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
11	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
12	farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
13	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
14	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
15	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
16	Final Sınavı	test	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15
2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Vize Sınavına hazırlık	16	1x2	32				
Final Sınavına hazırlık	16	1x1	16				
Toplam İş Yükü:	**104**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.46666667**	**Yaklaşık: 3.5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ, REKREASYON EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB404	**Ders Adı: FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK**		**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS:2**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:**	**Dönem:**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**				

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK 1	Fiziksel aktivite ile ilgili kavram ve kuramları öğrenir.
	►ÖK 2	Egzersiz ilaçtır yaklaşımını öğrenir.
	►ÖK 3	Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için egzersiz planlamada dikkat edilecek konuları öğrenir.
	►ÖK 4	Egzersizin kalp damar sağlığı üzerine etkilerini öğrenir.
	►ÖK 5	Egzersizin bilişsel ve psikolojik etkilerini öğrenir.
	►ÖK 6	Egzersizin kanser oluşum ve kanser hastalarındaki etkilerini öğrenir.
	►ÖK 7	Metabolik sendrom ve egzersizin metabolik sendrom üzerine etkilerini öğrenir.
	►ÖK 8	Egzersizin sağlık üzerindeki koruyucu ve önleyici etkilerini öğrenir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3
ÖK 2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3
ÖK 3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3
ÖK 4	3	1	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3
ÖK 5	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3
ÖK 6	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3
ÖK 7	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	3
ÖK 8	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3
	Katkı Düzeyi			1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Toplum sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde fiziksel aktivitenin yeri ve önemi, fiziksel inaktivite durumunda görülebilecek sorunları ve çözüm önerilerini anlatan derstir.
Dersin Amaçları	Kronik hastalıklarla mücadelede, hastalıkların önlenmesi ve geliştirilmesinde, birçok hastalıkta yardımcı bir tedavi protokolü olarak fiziksel aktivite ve egzersizin yeri ve öneminin anla

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Her yönüyle fitnes ve sağlıklı yaşam. Scott K Powers, Stephen L Dodd. Çeviri ed. Mehmet Üzel. Nobel Yayıncılık, 2018.
2	ACSM's Exercise Management for PersonsWith Chronic Diseases and Disabilities, Fourth Edition. Moore GE, Durstine JL, Painter PL. Human Kinetics, 2016.
3	H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları,2026
4	World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, 2020.
5	Pescatello LS, Riebe D, Arena R, et al., eds. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed., Wolters Kluwer, 2017.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, laboratuvar uygulamaları, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar.
Ders İçeriği	Fiziksel aktivitenin ve egzersizin bireyin ve toplumun sağlığı üzerine olumlu etkileri, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde egzersizin rol ü ve önemi konularını kapsar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Fiziksel aktivite kavramları ve kuramsal yaklaşımlar; sağlıkla ilişkisi	Ders anlatımı ve tartışma	1,4
2	"Egzersiz ilaçtır" yaklaşımı ve kronik hastalıkların önlenmesinde rolü	Ders anlatımı ve makale incelemesi	1,3
3	Sağlık için egzersiz planlama: FITT prensipleri, doz ve güvenlik	Ders anlatımı, örnek program geliştirme	1,3
4	Egzersizin kalp-damar sistemi üzerine etkileri ve kardiyovasküler sağlığın korunması	Ders anlatımı ve vaka tartışmaları	1,3
5	Egzersizin bilişsel ve psikolojik etkileri; depresyon ve anksiyete için egzersiz	Ders anlatımı ve grup tartışması	1,4
6	Egzersizin kanserin önlenmesi ve kanser hastalarında kullanımı	Ders anlatımı ve literatür sunumları	1,4
7	Metabolik sendrom, obezite ve diyabette egzersizin rolü	Ders anlatımı ve vaka analizi	1,4
8	Vize Sınavı		
9	Egzersizin bağışıklık sistemi ve enfeksiyon hastalıkları üzerine etkileri	Ders anlatımı ve vaka tartışması	1,4
10	Kemik, eklem ve kas sağlığı: Egzersizin osteoporoz ve osteoartrit üzerine etkileri	Ders anlatımı ve uygulama örnekleri	1,3
11	Yaşlılıkta fiziksel aktivite: Fonksiyonel fitness ve sarkopeni	Ders anlatımı ve grup çalışması	1,4
12	Beslenme, yaşam tarzı ve egzersiz ilişkisi; kilo kontrolü	rs anlatımı ve beslenme analizi uygulam	1,4
13	Fiziksel inaktivite ve sedanter yaşamın sağlık riskleri; aktivite artırma stratejileri	Ders anlatımı ve kampanya tasarımı	1,4
14	Farklı nüfus grupları için fiziksel aktivite programı uyarlamaları	Ders anlatımı ve grup projeleri	1,4
15	Genel tekrar ve değerlendirme; final sınavına hazırlık	Soru-cevap ve tartışma	1,2,3,4,5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	40	1,2,3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK8
2	Final Sınavı	60	1,2,3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.
*	Yapay Zeka araçlarından içerik oluşturma ve kullanım, araştırma ve proje yazımı amacıyla doğrudan kullanılamaz.
*	Yapay Zeka araçlarından %10 oranında referans veya destek amaçlı sınırlı yararlanma yapılabilir. Bu süreçte etik kurallara dikkat edilmesi zorunludur.
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x1	14	Ara sınav	1	1x1	1
Derse Hazırlık:				Final sınavı	1	1x1	1
Öz Değerlendirme				Ara sınava hazırlık	1	1x10	10
Araştırma/Proje Raporu				Final sınavı	1	1x10	10
Final Sınav							
Final Sınavına Hazırlık	14	14x1	14				
	10	10x1	10				
Toplam İş Yükü:	**60**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2**	**Yaklaşık: 2**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:GEN302	**Ders Adı: KÜLTÜR VE DİL**		**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:GÜZ**	**Dönem: 2025-2026**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Kültür, dil ve toplum kavramlarını tanımlar ve aralarındaki ilişkileri açıklar.
►ÖK 2	Türk kültürünün tarihsel gelişimini ve kültürel değerlerin toplumsal yapıya etkisini analiz eder.
►ÖK 3	Dilin kültür aktarımındaki rolünü değerlendirir ve örneklendirir.
►ÖK 4	Farklı kültürel yapı ve topluluklara yönelik farkındalık geliştirir ve kültürel çeşitliliğe saygı gösterir.
►ÖK 5	Dil ve Kültür arasındaki bağın önemini analiz edebilecek.
►ÖK 6	Eğitim ortamlarında kültürel farklılıkları dikkate alarak iletişim stratejileri geliştirir.
►ÖK 7	Kültür ve dil ilişkisinde ortaya çıkan güncel sorunları (dil kirliliği, kültürel etkileşim vb.) analiz eder ve çözüm önerileri üretir.
►ÖK 8	Öğretmenlik mesleğinde kültür ve dil bilincinin önemini değerlendirir ve öğretim süreçlerine uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12			
ÖK 1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3			
ÖK 2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3			
ÖK 3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3			
ÖK 4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	5	3			
ÖK 5	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3			
ÖK 6	3	2	4	4	3	4	3	5	4	5	5	3			
ÖK 7	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3			
ÖK 8	3	2	4	4	3	4	4	5	5	5	5	3			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, kültür ve dilin birbirleriyle olan etkileşimini, toplumların kültürel yapısını şekillendiren unsurları ve dilin kültürün aktarımındaki rolünü kapsamaktadır. Türk kültürünün tarihsel gelişimi, kültürel değerlerin toplumsal yaşamdaki yeri, kültürel çeşitlilik ve kültürlerarası etkileşim dersin temel inceleme alanlarını oluşturur. Ayrıca dilin iletişimdeki işlevi, Türkçenin doğru ve etkili kullanımının önemi ve eğitim ortamlarında kültürel farkındalığın nasıl uygulanacağı ele alınır. Öğretmen adaylarının kültürel duyarlılık kazanması, dil bilincini geliştirmesi, kültürlerarası iletişim becerileri edinmesi ve öğretim sürecinde kültür–dil ilişkisinden yararlanabilmesi amaçlanmaktadır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğretmen adaylarının;

Kültür, dil ve toplum arasındaki ilişkileri kavramalarını, temel kültürel ve dilsel kavramlar hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak,

Türk kültürünün tarihsel gelişimini ve kültürel değerlerin toplumsal yapı üzerindeki etkilerini analiz edebilme becerisini kazandırmak,

Dilin iletişimdeki, kültürün aktarımındaki ve eğitim süreçlerindeki rolünü değerlendirebilmelerini sağlamak,

Kültürel çeşitliliğe duyarlılık geliştirmelerini, farklı kültürlerle etkileşimde saygı ve anlayış temelli bir yaklaşım benimsemelerini desteklemek,

Türkçeyi sözlü ve yazılı iletişimde doğru, etkili ve güzel kullanma becerilerini güçlendirmek,

Öğretmenlik mesleğinde kültürel farkındalık, dil bilinci ve kültürlerarası iletişim becerileri kazandırmak,

Eğitim ortamlarında kültür ve dil bağlamında ortaya çıkan sorunları analiz edebilme ve çözüm yolları geliştirebilme yeterliğini oluşturmak,

Öğretmen adaylarının mesleki yaşamlarında kültür ve dil ilişkisini pedagojik uygulamalarına entegre etmelerini sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Kaplan, M. (2018). Kültür ve Dil. İstanbul: Dergâh Yayınları.
2	Ünalan, Ş. (2014) Dil Ve Kültür. İstanbul: Nobel Yayınları
3	UZEBİM Ders notları
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım / Sunum, Tartışma / Soru-Cevap, Örnek Olay Analizi, Grup Çalışması / İşbirlikçi Öğrenme, Sunum / Proje Çalışmaları, Dijital Materyal ve Multimedya Kullanımı

Ders İçeriği

Farklı kültürel yapı ve topluluklara yönelik farkındalık geliştirir ve kültürel çeşitliliğe saygı gösterir.

Dil ve kültür arasındaki bağın önemini analiz eder.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş, Dersin tanıtımı ile Kazanımların Aktarımı, Tanışma	Sözlü anlatım, tanışma etkinlikleri, soru-cevap	1,2,3
2	Dil ve kültür kavramları, ilişkisi ve toplum üzerindeki etkisi	Sözlü anlatım, grup tartışması, problem çözme	1,2,3
3	Kültürel değerler ve toplumsal yapı (Kültürel Değerler/ Sosyal Normlar: Örf-adet-gelenek-görenek-töre Kültür ile ilgili temel kavramlar ve önemi)	Sözlü anlatım, grup çalışması, vaka çözümü	1,2,3
4	Kültürleşme, kültür değişimi ve kültürel etkileşim	Sözlü anlatım, tartışması, problem çözme, vaka analizi	1,2,3
5	Kültürün kaynakları ve öğeleri	Sözlü anlatım, bilgi pekiştirme	1,2,3
6	Dilin toplum hayatındaki rolü	Sözlü anlatım, tartışma, problem çözme oturumu	1,2,3
7	İletişim ve dil: sözlü ve yazılı iletişim	Sözlü anlatım, role-play, bilgi pekiştirme, yazılı iletişim uygulamaları	1,2,3
8	Vize sınavı	sınav haftası	1,2,3
9	Kültürel farklılıklar ve eğitim	rtışma ve problem çözme oturumu	1,2,3
10	Dilin doğru ve etkili kullanımı	ım, bilgi pekiştirme, problem çözm	1,2,3
11	Kültür aktarımında öğretmenin rolü	özlü anlatım, tartışma, soru- cevap	1,2,3
12	Güncel kültürel ve dil sorunları (dil kirliliği, kültürel etkileşim vb.)	anlatım, grup tartışması, problem ç	1,2,3
13	Dil ve kültürün gelişimi ve ilişkisi	Sözlü anlatım, bilgi pekiştirme	1,2,3
14	Genel değerlendirme ve proje sunumları	unumları, geri bildirim, bilgi pekiş	1,2,3
15	Tekrar ve uygulama	up çalışması, problem çözme, bilg	1,2,3
16	Final Sınavı	Değerlendirme	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	10%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Sunum	25%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3,ÖK4
3	Yansıtıcı Düşünme Ödev Raporu	25%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK7
4	Final Sınavı	40%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK7, ÖK8
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.
*	Yapay Zeka çıktıları doğrudan kopyalanarak ödev, proje veya rapor metni olarak kullanılmamalıdır.
*	Yapay Zeka tarafından sağlanan içerikler mutlaka öğrenci tarafından doğrulanmalı, düzenlenmeli ve kişisel özgün katkı eklenmelidir.
*	

ok

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*2	28	Problem çözme oturumları	1	1*1	1
Derse Hazırlık:	14	14*2	28	Bilgi pekiştirme oturumları	1	1*1	1
Yansıtıcı Düşünme Ödev Raporu	1	1*10	10	Düzeltmeci oturumlar	1	1*1	1
Sunum	1	1*5	5	Öğretici oturumlar	1	1*1	1
Sınav Hazırlık	1	1*15	15				
Sınav	1	1*1	1				
Toplam İş Yükü:	**91**						

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) : 3.0333333 Yaklaşık: 3

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK302	**Ders Adı: REKREASYONDA PROGRAM GELİŞTİRME VE PLANLAMA**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Rekreasyonda program geliştirme ve organizasyonu tanımlar.
►ÖK2	Rekreasyonda program geliştirme ve organizasyonu amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Rekreasyonda program geliştirme ve organizasyona ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Rekreasyonda program geliştirme eğitimi sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Rekreasyonda program geliştirme sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Rekreasyonda program geliştirme ve insan kaynakları yönetimi sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Rekreasyonda program geliştirme yönetimi eğitimini sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Rekreasyonda program geliştirme, yönetim ve organizasyon ve insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor e

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, eğitim ve rekreasyonun spor

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin sporda yönetim ve organizasyonu sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim politikaları, yapıları ve uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır.

Ders kapsamında öğrencilerin:
* Rekreasyonda program geliştirmenin örgütsel yapısını, işleyişini ve yöneticiliği sistemli bir yaklaşımla tanımış olma, Spor eğitimi ve örgütsel işlere ilişkin bulunan kaynaklara ilişkin bilgi sahibi oma, Spor kulüpleri ortamındaki ve okuldaki diğer etkinlikleri gözlem yoluyla tanıma.
* Rekreasyonda program geliştirme eğitiminin işlenişi ve kullanılan yöntemler hakkında genel bir fikir edinme.
* Rekreasyonda program geliştirme ile ilgili bir günlerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin fikir sahibi olmadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği

Rekreasyonda Program Geliştirme Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Rekreasyonda Program Geliştirme Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Rekreasyonda Program Geliştirme Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Rekreasyonda Program Geliştirme Eğitimde Araştırma Süreci, ABD, İngiliz, Alman, Norveç, Finlandiya, İtalya, İspanya, Portekiz ve Japon Eğitim Sistemleri dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve yönetim - organizasyonu ile ilgili temel kavramlar	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve yönetim - organizasyonu amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitimi mode	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve yönetim formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Avrupa Birliği'nde rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve yönetimi süreci	Soru–cevap, genel değerlendirme	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	İnsan kaynakları yönetiminin eğitimini eğitimin felsefe boyutu	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Rekeatif Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Farklı boyutlarıyla rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ver eğitimi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve yönetimi eğitimini ve öğrenme psikolojisi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	Karşılaştırmalı rekreasyonda program geliştirme organizasyonu ve yönetim ve organizasyonu	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin Eğitim Sistemini	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin Eğitim Sistemini	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3 (Karşılaştırmalı Eğitim ile ilgili Makale Analizi)	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkla

*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5				
Genel Değerlendirme	1	4x1	5				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık: 3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB309	**Ders Adı:DOĞA SPORLARI**	**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-26**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Doğa sporlarının temel kavramlarını, tarihçesini ve türlerini açıklar.
►ÖK 2	Doğada güvenli hareket etme, risk yönetimi ve temel ilk yardım kurallarını uygular
►ÖK 3	Doğa sporlarında gerekli temel ekipmanları tanır ve doğru şekilde kullanır.
►ÖK 4	Harita okuma, pusula kullanma ve temel yön bulma becerilerini uygular.
►ÖK 5	Çevre bilinci geliştirerek Leave No Trace (Doğada İz Bırakma) ilkelerini uygular.
►ÖK 6	Trekking, kampçılık ve tırmanış gibi doğa sporlarında temel teknikleri uygular.
►ÖK 7	Takım çalışması, iletişim ve liderlik becerilerini doğa koşullarında etkin biçimde kullanır.
►ÖK 8	Doğa sporlarında kişisel performansını değerlendirir ve geliştirmeye yönelik stratejiler planlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	3	4	4	4	5	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4
ÖK 5	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	3
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Doğa Sporları dersi; öğrencilerin doğal çevrede yapılan fiziksel aktiviteleri tanımasını, bu aktivitelerin temel kurallarını, kullanılan malzemeleri ve güvenlik ilkelerini öğrenmesini sağlayan bir derstir. Doğada hareket etmeyi, çevreyi korumayı ve riskleri yönetmeyi temel alan teorik ve uygulamalı bir eğitim sürecidir.

Dersin Amaçları

ğrencilere doğa sporlarının temel kavramlarını, tekniklerini ve güvenlik prensiplerini kazandırmak.

Doğal çevrede sorumluluk bilinciyle hareket etmeyi öğretmek.

Bireysel ve ekip hâlinde çalışma becerilerini geliştirmek.

Öğrencilerin doğaya karşı farkındalık ve çevre koruma bilincini artırmak.

Fiziksel dayanıklılık, problem çözme ve risk değerlendirme becerilerini geliştirmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Gürer, B. (2016). Doğa sporları ve rekreasyon. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
2	Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Serbest zaman değerlendirme. Gazi Kitabevi.
3	Hacısalihoğlu, İ., & Koca, C. (2018). Açık alan ve doğa sporları. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
4	Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research. Human Kinetics.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Doğa sporları dersinin içeriği, genel olarak doğa sporlarını tanıtmayı, bu sporlar için gerekli bilgi ve becerileri öğretmeyi, doğada güvenli bir şekilde hareket etmeyi, doğayı tanımayı ve korumayı amaçlar. Ders içeriği genellikle dağcılık, trekking, oryantiring, kaya tırmanışı, dağ bisikleti gibi farklı spor dallarını içerir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Dersin tanıtımı, doğa sporlarının kapsamı ve güvenlik ilkeleri	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1&4
2	Doğa sporlarının tarihçesi ve türleri (trekking, kampçılık, kaya tırmanışı, kano vb.)	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1
3	Doğada risk yönetimi, acil durumlar ve temel ilk yardım	TEKRAR	1%2&3
4	Doğa sporları ekipmanlarının tanıtılması ve kullanım teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TE	1&2&4
5	Harita okuma ve temel kartografya bilgileri	TEKRAR	1&2
6	Pusula kullanımı ve yön bulma teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAM	2
7	GPS ve modern navigasyon araçlarının doğa sporlarında kullanımı	TEKRAR	1&2&3&4
8	Vize sınavı	SINAV	1&2&3&4
9	Trekking teknikleri, tempo ayarlama ve rota oluşturma	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3&4
10	Kampçılık temel bilgileri: çadır kurma, kamp alanı seçimi, ekipman yönetimi	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3
11	Doğada yiyecek, su yönetimi ve kamp mutfağı teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
12	Doğa etiği ve Leave No Trace (İz Bırakma) ilkeleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&4
13	Kaya tırmanışı temel teknikleri ve güvenlik uygulamaları (teorik)	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	2&3&4
14	Doğada iletişim, takım çalışması ve liderlik uygulamaları	ZLÜ, UYGULAMA VE TEKR	2&4
15	Doğa sporlarında çevre koşullarına göre hareket etme (hava durumu, arazi yapısı), Uygulamalı saha çalışması veya doğa yürüyüşü etki	ZLÜ, UYGULAMA VE TEKR	1&2
16	Final Sınavı	SINAV	1&2&3&4

Değerlendirme Kriteri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENİM KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5
2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ
*	YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28	bilgi pekiştirme ve proplem çözme ortamları	0	0	0
Derse Hazırlık:	14	14x2	28	vize hazırlık	1	1x14	14
Araştırma/Proje 1	0	0	0	vize	1	1x1	1
Olay analizi ve sunum	0	0	0	final hazırlık	1	1x20	20
Genel Değerlendirme	0	0	4	final	1	1x1	1
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	0	0	0				
Etkinliklere Hazırlık	0	0	0				
Toplam İş Yükü:	**96**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.2**	**Yaklaşık: 3.2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK254	**Ders Adı: MASA TENİSİ**		**Dersin Statüsü: Seçmeli**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1		**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Masa tenisi oyunu ile ilgili temel kavramları açıklayabilecektir
►ÖK2	Masa tenisi oyununun tarihsel gelişimini açıklayabilecektir
►ÖK3	Masa tenisi oyununun temel tekniklerinden forehand ve backhand düz vuruşun öğretim basamaklamalarını gösterebilecektir
►ÖK4	Masa tenisi oyununun temel tekniklerinden forehand ve backhand chop öğretim basamaklamalarını gösterebilecektir
►ÖK5	Masa tenisi oyununun temel tekniklerinden forehand ve backhand spin öğretim basamaklamalarını gösterebilecektir
►ÖK6	Masa tenisi oyununun temel tekniklerinden forehand ve backhand servis öğretim basamaklamalarını gösterebilecektir
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 6	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Masa tenisi dersi, bireylere (öğrencilere) masa tenisi sporunun temel bilgi, teknik, taktik ve kurallarını kazandırmayı amaçlayan teorik ve uygulamalı bir eğitim programıdır

Dersin Amaçları

Masa tenisi ile ilgili bilgi, becerileri ve prensipleri değerlendirme yöntemlerini öğrencilere aktarmak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Erdil, Güven (1987). Masa tenisinde Teknik, Taktik, Kondisyon
2	Harst, Heinz; H, Gieseck; J. Schalaf (1987), Tischtennis Traninig, Tecknik, Taktik
3	Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Uluslararası Oyun Kuralları ve Müsabaka Yönetmeliği
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, sunum, uygulama

Ders İçeriği

Masa tenisi ilgili temel teknik ve antrenman programlarının öğretilmesine ve aşamalı sınıflamaya uygun öğretim yöntemlerini öğretmektir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Masa tenisinin tarihçesi, Türkiye ve dünyada masa tenisi	anlatım, soru-cevap	1&2&3
2	Oyun kuralları ve kullanılacak malzemelerin tanıtılması	anlatım, soru-cevap	1&2&3
3	Forehand düz vuruşun anlatılması ve uygulanması Backhand düz vuruşun anlatılması ve uygulanması	anlatım, uygulama	1&2&3
4	Düz, kesik, falsolu servisin anlatılması ve uygulanması	anlatım, uygulama	1&2&3
5	Forehand chop (kesik) vuruşunun anlatılması ve uygulanması	anlatım,uygulama	1&2&3
6	Backhand chop (kesik) vuruşunun anlatılması ve uygulanması	anlatım, uygulama	1&2&3
7	Forehand, Backhand şut tekniği ve öğrenilen tekniklerin tekrarı	anlatım, uygulama	1&2&3
8	Vize sınavı		
9	Forehand, Backhand şut tekniği ve öğrenilen tekniklerin tekrarı	tım, uygulama, sınav değerlendi	1&2&3
10	Forehand ve Backhand spin vuruşunun anlatılması ve uygulanması	anlatım,uygulama	1&2&3
11	Forehand ve Backhand vuruşlarını geliştirici kombinler	anlatım, soru-cevap	1&2&3
12	Türkiye'de ve dünyada yapılan organizasyonlar ve öğrenilen tekniklerin tekrarı	anlatım, soru-cevap	1&2&3
13	Hakemlik Bilgisi, masa tenisi maç kuralları	anlatım, soru-cevap	1&2&3
14	Masa tenisi organizasyonlarının düzenlenmesi	anlatım, soru-cevap	1&2&3
15	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Uygulamalı vize sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				
Okuma/kaynak araştırma	14	2	28				
Vize-Final Sınavı Hazırlık	2	10	20				
Vize Sınavı	1	1	1				
Final Sınavı	1	1	1				
Uygulama:	14	1	14				
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK333	**Ders Adı: BADMİNTON**		**Dersin Statüsü: Seçmeli**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1		**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Badminton sporunda temel öğrenim ve öğretim basamaklamalarını uygulayabilecektir.
►ÖK2	Badminton oyunu ile ilgili temel kavramları açıklayabilecektir.
►ÖK3	Badminton oyununda raket tutuş tekniklerin öğretim basamaklarını gösterebilecektir.
►ÖK4	Badminton oyununda temel duruş tekniklerinin öğretim basamaklarını gösterebilecektir.
►ÖK5	Badminton oyununun temel tekniklerinden forehand yüksek servisi uygulayabilecektir.
►ÖK6	Badminton oyununun temel tekniklerinden Backhand kısa servisi uygulayabilecektir.
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 6	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Badminton dersi, raket ve tüylü topla oynanan badminton spor dalının temel tekniklerini, kurallarını, tarihçesini ve stratejilerini teorik ve uygulamalı olarak öğreten bir eğitim programıdır

Dersin Amaçları

Badminton'da kullanılan vuruş tekniklerinin öğretilmesi, vuruş alıştırmaları, vuruşlarda meydana gelecek hataların teşhisi ve düzeltme tekniklerini incelemek, oyun stilleri, kombine çalışmalar, çift badminton oyun yöntemleri hakkında öğrencileri bilgilendirmek ve uygulamalı çalışmalar yaptırmak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Demirci Ali, Nevzat - Adım Adım Badminton, Spor Yayınevi ve Kitabevi Ankara – 2007
2	Yrd. Doç. Dr. Gülmez İrfan. Her Yönüyle Badminton, Nüve Yayınları, Ankara – 2007
3	J. Lebnac-L. Dickson, Çeviri Derleme Gazanfer Gül, Bağırgan Yayınevi, Ankara - 1997
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, sunum, uygulama

Ders İçeriği

Badminton'da kullanılan vuruş tekniklerinin öğretilmesi, vuruş alıştırmaları, vuruşlarda meydana gelecek hataların teşhisi ve düzeltme tekniklerini incelemek, oyun stilleri, kombine çalışmalar, çift badminton oyun yöntemleri hakkında öğrencileri bilgilendirmek ve uygulamalı çalışmalar yaptırmak.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Badminton sporunun tarihsel gelişimi ve kullanılan malzemeler hakkında bilgi	anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
2	Badminton oyun kuralları, raket tutuş çeşitleri ve temel duruş tekniklerinin öğretilmesi	anlatım, soru- cevap	1&2&3&4
3	Temel duruş pozisyonu, vuruş bölgeleri ve vuruş çeşitler	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3&4
4	Forehand yüksek, kısa ve swip servislerin öğretimi ve alıştırmalar	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3&4
5	Clear vuruş tekniğinin öğretimi ve uygulamasına yönelik alıştırmalar	Anlatım, uygulama, soru- cevap	1&2&3&4
6	Backhand vuruş, backhand kısa servis tekniklerinin öğretimi ve uygulamasına yönelik alıştırmalar	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3&4
7	Drop vuruş tekniğinin öğretimi ve uygulamasına yönelik alıştırmalar	Anlatım, uygulama, soru- cevap	1&2&3&4
8	Vize sınavı		
9	Drive vuruş tekniğinin öğretimi ve uygulamasına yönelik alıştırmalar	ru- cevap, uygulama,sınav değe	1&2&3&4
10	Drive vuruş tekniğinin öğretimi ve uygulamasına yönelik alıştırmalar	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3&4
11	Smaç vuruş tekniğinin öğretimi ve uygulamasına yönelik alıştırmalar	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3&4
12	Filede oyun tekniklerine yönelik çalışmalar, ayak hareketlerinin analizi, uygulanması, badminton federasyonun	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3
13	Servis, forehand, backhand, clear, drop, drive, smaç vuruş tekniklerini içeren çalışma drilleri, badminton oyun	Anlatım, uygulama,soru- cevap	1&2&3
14	Badmintonda tüm kategorilerde maç uygulaması. Organizasyonlar, turnuvalar	nlatım, uygulama,soru- ceva	1&2&3
15	Hakemlik bilgisi,komiteler, görevler konulu öğrenci sunumu. Tüm işlenen konularda genel değerlendirme	nlatım, uygulama,soru- ceva	1&2&3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	vize sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Uygulamalı Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				
Okuma/Kaynak İnceleme	2	8	16				
Vize-Final sınav hazırlık	2	10	20				
Vize Sınavı	1	1	1				
Final Sınavı	1	1	1				
Uygulama:	14	1	28				
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.066667**	**Yaklaşık: 4.1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB326	**Ders Adı: BİLİMSEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi:3**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Bilimsel araştırmanın temel kavramlarını, süreçlerini ve türlerini açıklar.
►ÖK 2	Araştırma problemini tanımlar, amaç ve alt problemleri bilimsel ilkelere uygun biçimde oluşturur.
►ÖK 3	Literatür taraması yapar, bilimsel kaynakları eleştirel bir bakış açısıyla analiz eder ve sentezler.
►ÖK 4	Nitel, nicel ve karma araştırma yöntemlerini ayırt eder ve uygun yöntemi seçer.
►ÖK 5	Veri toplama araçlarını (anket, gözlem, test, doküman analizi vb.) geliştirir, seçer ve uygular.
►ÖK 6	Toplanan verileri bilimsel yöntemlere uygun biçimde çözümler, yorumlar ve sonuçlandırır.
►ÖK 7	Bilimsel rapor, makale veya proje formatında araştırma sürecini yazılı olarak düzenler ve sunar.
►ÖK 8	Araştırma süreçlerinde bilimsel etik ilkelere uygun davranır, etik dışı uygulamaları ayırt eder ve önler.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12
ÖK 1	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
ÖK 2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
ÖK 5	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3
ÖK 6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
ÖK 8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

geliştirilmesi, veri analizi ve yorumlama süreçleri ele alınır. Ayrıca bilimsel rapor yazımı, proje hazırlama ve araştırma sonuçlarının sunumu üzerinde durulur. Öğrencilerin araştırma sürecinde bilimsel etik ilkelere uygun davranmaları, etik dışı uygulamaları tanımaları ve önlemeleri sağlanır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin bilimsel araştırma sürecini kavramalarını, araştırma problemlerini tanımlamalarını, uygun araştırma yöntemlerini seçerek verileri toplama, çözümleme ve

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Karasar, N. (2021). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Nobel Akademik Yayıncılık.
2	Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Sage Publications. (Türkçeye çevrilmiş baskısı)
3	UZEBİM Ders Notları
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Düz anlatım, soru-cevap tekniği, Araştırma-İnceleme, Tartışma ve beyin fırtınası tekniği.

Ders İçeriği

Bu ders kapsamında, ilgili öğrenciler alanında araştırma konularını belirleme ve bu alanlardan yola çıkarak araştırma projeleri geliştirme becerilerini kazandırmayı amaçlar. Öğrencilere, bilimsel araştırma yöntem ve tekniklerini kullanma, proje hazırlama, rapor yazımı, bilimsel inceleme ve sunum becerilerini düzenli ve etkin biçimde uygulama yetkinlikleri kazandırılır. Ders süresince öğrenciler, teorik bilgileri uygulamalı projelerle pekiştirir ve araştırma süreçlerini bilimsel etik ilkelere uygun olarak yürütmeyi öğrenirler.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Dersin Tanıtımı	kazanımlarının açıklanması, ders	1,2,3
2	Bilimsel Araştırma Süreci ile İlgili Temel Kavramlar	Sözlü anlatım, temel kavramların örneklerle açıklanması, soru-cevap	1,2,3
3	Beden Eğitimi ve Sporda Araştırma Alanlarını Belirleme	Sözlü anlatım, tartışma, rapor öneri for	1,2,3
4	Araştırma Problemi ve Amaçların Belirlenmesi	Sözlü anlatım, tartışma, rapor öneri for	1,2,3
5	Literatür Tarama ve Kaynak Kullanımı	tartışılması, literatür tarama	1,2,3
6	Araştırma Yöntemleri: Nitel, Nicel ve Karma Yaklaşımlar	Sözlü anlatım, İlgili Araştırmaların Tart	1,2,3
7	Araştırma Tasarımı ve Örnekleme	araştırma tasarımı ve örneklem	1,2,3
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Veri Toplama Teknikleri ve Araçları	n ve test uygulamaları; veri toplama araç	1,2,3
10	Bilimsel Etik ve Araştırma Etiği	Sözlü Anlatım ve Tartışma	1,2,3
11	Veri Analizi	Excel ile veri girişi ve basit veri analiz	1,2,3
12	Nicel Veri Analizi	tanımlayıcı istatistikler, sonuç yorumlar	1,2,3
13	Nitel Veri Analizi	ırma, içerik analizi ve bulguların yorum	1,2,3
14	Araştırma Raporu Hazırlama	rma raporu yazımı, akademik yazım ku	1,2,3
15	Genel Tekrar	tışmalar, soru-cevap, proje/ödev veya su	1,2,3
16	Final Sınavı	final sınavı veya proje raporu değerlend	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Araştırma Raporu	45%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
2	Final Sınav	50%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
3	Katılım	5%		ÖK5, ÖK6
4				
5				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	Yapay Zeka araçlarından içerik oluşturma ve kullanım, araştırma ve proje yazımı amacıyla doğrudan kullanılamaz.
*	Yapay Zeka araçlarından %10 oranında referans veya destek amaçlı sınırlı yararlanma yapılabilir. Bu süreçte etik kurallara dikkat edilmesi zorunludur.
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14*3	42	Problem çözme oturumları	1	1*1	1	
Derse Hazırlık:	14	14*2	28	Bilgi pekiştirme oturumları	1	1*1	1	
Araştırma/Proje Raporu	1	1*10	10	Düzeltmeci oturumlar	1	1*1	1	
Final Sınav	1	1*1	1	Öğretici oturumlar	1	1*1	1	
Final Sınavına Hazırlık	1	1*10	10					
Toplam İş Yükü:	**95**							
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar				**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.166666667**	**Yaklaşık:**	**3.2**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK 304	**Ders Adı:Fitnes 4 ve program geliştirme**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:3**	**Dönem:6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	2	2	2	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	1. Fiziksel uygunluk ve öğelerini tanımlayabilir ve anlayabilir.
►ÖK2	2. Fiziksel uygunluk öğelerini ölçme amaç ve nedenlerini anlayabilir.
►ÖK3	3. Esnekliği ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK4	4. Anaerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK5	5. Aerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK6	6. Vücut kompozisyonunu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK7	7. Kassal uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.
►ÖK8	Antrenman geliştirebilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Fitness: Genel özellikler ve öğeler, sağlık taraması, test ve değerlendirme kriterleri, esneklik, aerobik uygunluk, kassal uygunluk, vücut kompozisyonu, egzersiz programlama

Dersin Amaçları

Bu ders bireylerin dayanıklılık, kuvvet ve esneklik düzeylerini belirleyebilecek temel fitness test yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Bir egzersiz programına başlamadan önce ya da bir egzersiz programına katılırken bireyin gelişim düzeyini belirlemek önellidir. Bu dersin sonunda öğrenciler bireyleri pratik olarak test etmeyi ve test sonuçlarını teorik olarak yorumlamayı öğreneceklerdir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Dönemleme Antrenman Kuramı ve YöntemiTudor Bompa
2	Antrenman Bilgisi Yaşar Sevim
3	1 Physiological assessment of human fitness/ Peter Maud, Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
4	2Fitness professionals handbook/Edward Howley, Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi

Ders İçeriği

Fitnes ve Performans arasındaki insan metabolizmasını anlamak ve değerlendirmek

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı		
2	Antrenmanın Tanımı	sunum	1.2
3	Antrenamanın İlkeleri	sunum	1.2
4	Motorik Özellikler	sunum	1,2,3,4
5	Motorik Özellikler	sunum	1
6	Motorik Özellikler	sunum	1
7	Motorik Özellikler	sunum	1
8	Vize sınavı	test	
9	Motorik Özellikler	sunum	1
10	Motorik Özellikler	sunum	1
11	Motorik Özelliklerin geliştirilmesi	sunum	1
12	Motorik Özelliklerin geliştirilmesi	sunum	1
13	Motorik Özelliklerin geliştirilmesi	sunum	1
14	Motorik Özelliklerin geliştirilmesi	sunum	1
15	Motorik Özelliklerin geliştirilmesi	sunum	1
16	Final Sınavı	test	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	test	40	1,2	PY1-PY15
2	test	60	1,2	PY1-PY15
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
vize hzırlık	14	14x1	14					
final hazırlık	14	14x1	14					
vize sınavı	1	1x1	1					
final sınavı	1	1x1	1					
uygulama	5	5x4	20					
Toplam İş Yükü:	**106**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.53333333**	**Yaklaşık:**	**3.5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:GEN314	**Ders Adı: BİLİM VE ARAŞTIRMA ETİĞİ**	**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:BAHAR**	**Dönem:2025-2026**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Bilim, araştırma ve etik kavramlarını tanımlar, bilimsel araştırmanın temel özelliklerini açıklar.
►ÖK 2	Bilgi gereksinimini belirler ve uygun bilgi kaynaklarına sistematik biçimde erişir.
►ÖK 3	Bilimsel araştırma önerisi oluşturur ve araştırma sürecini planlar.
►ÖK 4	Araştırma amacına uygun yöntem ve teknikleri seçer ve bunları uygulayabilir.
►ÖK 5	Veri toplama, analiz etme, yorumlama ve sonuçları raporlama aşamalarında bilimsel ve etik ilkelere uygun davranır.
►ÖK 6	Bilimsel çalışmalarda literatür taraması yapar, doğru biçimde alıntılar ve kaynak gösterir.
►ÖK 7	Bilimsel araştırma süreçlerinde etik standartlar, yazılımlar ve yasal düzenlemeleri uygular.
►ÖK 8	Bilimsel yazım kurallarına uygun biçimde rapor veya araştırma metni hazırlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12
ÖK 1	4	2	3	3	2	2	5	3	5	2	2	3
ÖK 2	3	2	4	5	3	2	4	4	3	2	2	3
ÖK 3	3	2	5	4	3	3	5	3	4	3	2	4
ÖK 4	3	3	5	4	4	3	4	3	3	3	2	3
ÖK 5	4	2	5	4	3	3	5	3	5	2	2	3
ÖK 6	3	2	4	5	3	2	5	3	4	2	2	3
ÖK 7	4	2	4	4	3	3	5	3	5	2	2	3
ÖK 8	3	2	4	4	3	3	4	5	4	3	2	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bilimsel araştırmaların etik sınırlarını belirlemek, doğru araştırma yöntemleri seçmek ve bu yöntemleri doğru bir şekilde uygulamak için gerekli bilgi ve becerileri kazandıran bir derstir. Öğrenciler, bilimsel araştırma önerisi oluşturma, uygun araştırma yöntemlerini seçme, etik ilkelere uygun veri toplama ve analiz yapma, bilimsel yazım kurallarına uygun araştırma raporları hazırlama gibi beceriler edineceklerdir.

Dersin Amaçları

Bu dersin temel amacı, araştırma sürecinin (sorun belirleme, veri toplama, veri analizi ve sonuçları yorumlama) aşamalarını ve bilimsel araştırma yöntemlerini (deneysel yöntem, betimsel yöntem, tarihsel yöntem vb.) inceleyerek; öğrencilerin araştırma sürecini bilimsel etik ve değerlere bağlı kalarak yürütebilmeleri için gerekli literatür tarama, veri toplama, verileri değerlendirme ve bilimsel rapor yazma becerilerini kazandırmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Karasar, N. (2022). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık.
2	Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi.
3	Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. (Çeviri Baskıları da kullanılabilir.)
4	YÖK / TÜBİTAK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi / Helsinki Bildirgesi (SB Tıbbi araştırmalar için etik ilkeler)
5	UZEBİM Ders Notları

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım (Düz Anlatım), Soru–Cevap, Tartışma, Bireysel ve Grup Çalışmaları, Uygulama ve Etkinlikler, Vaka (Örnek Olay) Analizi, Literatür Tarama Çalışmaları, Sunumlar (Bireysel / Grup), Problem Çözme – Eleştirel Düşünme Etkinlikleri, Etik İkilem Analizleri, Yansıtıcı Rapor

Ders İçeriği

Literatür taraması yapma, doğru alıntı yapma, bilimsel yazım kurallarına uygun rapor hazırlama gibi becerileri de kapsar. Ayrıca, öğrenciler bilimsel araştırmalarda etik standartlar ve yasal düzenlemeleri uygulama yeteneği kazanırlar. Amaç, öğrencilerin etik ve bilimsel değerlere uygun bir araştırma süreci yürütebilmelerini sağlamaktır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş, Tanışma, Ders izlencesi hakkında bilgilendirme	Tanışma etkinlikleri, dersin tanıtımı, soru-cevap	
2	Bilimsel Araştırmaya Giriş (Bilim, bilgi ve araştırma kavramları, Bilimsel düşünme ve bilimsel bilginin özellikleri, Araştı	Sözlü anlatım, bilgi pekiştirme oturumu tartışma, grup çalışması	1,2,3,4,5
3	Temel Kavramlar ve Araştırma Türleri (Bilimsel araştırmanın türleri (temel–uygulamalı, nicel–nitel vb.), Temel etik kavr	sözlü anlatım, grup tartışması, problem çözme oturumu	1,2,3,4,5
4	Literatür Taraması ve Kaynak Yönetimi (Kaynak tarama teknikleri, Akademik veri tabanları, YDÜ Library ve Google Ak	çalışma, vaka analizi, grup	1,2,3,4,5
5	Araştırma Problemi ve Amaçlarının Oluşturulması (Araştırma probleminin belirlenmesi, Amaç, araştırma sorusu, hipotez,	sözlü anlatım, bireysel çalışma, grup çalışması, soru-cevap tekniği	1,2,3,4,5
6	Yöntem: Evren–Örneklem ve Veri Toplama (Evren ve örneklem seçimi, Veri toplama teknikleri (anket, görüşme, gözlem	sözlü anlatım, tartışma	1,2,3,4,5
7	Veri Analizi ve Yorumlama (Temel nicel ve nitel analiz yöntemleri, Veri analizinde şeffaflık ve doğruluk, Manipülasyon,	Sözlü anlatım, grup çalışması, problem çözme	1,2,3,4,5
8	Vize sınavı Haftası	sınav haftası	
9	Araştırma Sürecinde Etik (nsan katılımcılarla çalışma etiği, Gizlilik, onam formu, mahremiyet, Araştırma sürecinde sorum	atım, bilgi pekiştirme oturumu ile t	1,2,3,4,5
10	Yayın Etiği (Yayın etiği ilkeleri, Atıf verme, kaynak gösterme teknikleri, Çıkar çatışması)	sözlü anlatım ve tartışma	1,2,3,4,5
11	Etik Dışı Davranışlar (Intihal (plagiarism, Uydurma (fabrication), Çarpıtma (falsification), Dilimleme, tekrar yayın, haksız yazarlık)	analizi, etik dışı davranışlar üzeri	1,2,3,4,5
12	Nicel Araştırmalara Genel Bakış (Nicel araştırmanın özellikleri, Desenler: deneysel, tarama, nedensel karşılaştırma,Nicel	çalışması, örnek uygulamalar, tartı	1,2,3,4,5
13	Nitel Araştırmalara Genel Bakış (Nitel araştırma yaklaşımı, Veri toplama (görüşme, gözlem, doküman analizi, Nitel araştı	çalışması, örnek uygulamalar, tartı	1,2,3,4,5
14	Bilimsel Rapor Yazımı ve Akademik Yazım Etiği (temel ilkeleri, Akademik yazım kuralları, Bulguların sunumu, Etik dışı	şma, rapor yazma alıştırmaları, so	1,2,3,4,5
15	Genel Tekrar ve Uygulama	artışma, grup çalışması, soru-ceva	1,2,3,4,5
16	Final Sınavı Haftası	değerlendirme	1,2,3,4,5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Katılım	5%	1,2,3,4,5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
2	Yansıtıcı Düşünme Ödev Raporu	45%	1,2,3,4,5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
3	Final Sınav	50%	1,2,3,4,5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*2	28	Problem çözme oturumları	1	1*1	1
Derse Hazırlık:	14	14*2	28	Bilgi pekiştirme oturumları	1	1*1	1
Yansıtıcı Düşünme Ödev Raporu	1	1*15	15	Düzeltmeci oturumlar	1	1*1	1
Final Sınav	1	1*1	1	Öğretici oturumlar	1	1*1	1
Final Sınav Hazırlık	1	1*15	15				
Toplam İş Yükü:	**91**						
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar				**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.0333333**	**Yaklaşık: 3**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB310	**Ders Adı: Spor Sosyolojisi**	**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Sosyoloji ve spor sosyolojisi kavramlarını kavrar.
►ÖK 2	Sporu toplumsal bir kurum olarak kavrar.
►ÖK 3	Toplumsal yapıya ve değişme sürecine sosyolojik kavramlarla bakmayı öğrenir.
►ÖK 4	Sosyoloji teorilerini spor olaylarına ve olgularına uyarlar.
►ÖK 5	Modernleşme süreci ve spor ilişkisine dair çözümlemeler yapmayı öğrenir.
►ÖK 6	Spora ilişkin güncel toplumsal sorunlara eleştirel yaklaşım geliştirir.
►ÖK 7	Sporun barışa ve çatışmaya neden olabileceğini bilir.
►ÖK 8	Şiddete karşı fair playa destek verir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 3	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 4	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 5	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 6	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 7	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			
ÖK 8	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	2	3			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Sosyoloji ve spor arasındaki ilişki, ayrıca çeşitli sosyo-kültürel yapılar, kalıplar ve sporla ilgili organizasyonlar veya gruplar ile ilgili bir alan çalışması dersidir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı sosyolojinin spor bilimleri içerindeki önemini kavratmak, öğrencilerin; sosyoloji bilimindeki temel kavramları, ilkeleri ve kuramları tanımasını, sosyolojinin farklı disiplinlerinde kullanılan araştırma yöntemlerini öğrenmesini ve sportif olgu ve olayları yorumlanmasında sosyoloji biliminden yararlanmasını sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Doğan, B. (2007). Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
2	Erkal EM, Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor. Der Yayınları, İstanbul.
3	Yetim, A. A. (2006). Sosyoloji ve spor. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Sunum Yöntemi.

Ders İçeriği

Bu derste sosyolojik açıdan sporun ne anlama geldiği anlatılacaktır. Sosyolojiye giriş, sosyolojik temel kavramlar, spor sosyolojisine giriş, sosyolojik kuramlar, sosyalleşme ve spor, sporda sosyal sürdürülebilirlik, sporda kadın, spor etiği ve sporda şiddet dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Sosyolojinin Önde Gelen Düşünürleri	Anlatım , Tartışma Yöntemi	1,2,3
3	Sosyolojik Temel Kavramlar	Anlatım , Tartışma Yöntemi	1,2,3
4	Spor Sosyolojisine Giriş	Anlatım , Tartışma Yöntemi	1,2,3
5	Spor Sosyolojisinin Tarihi	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
6	Sporda Doping Kavramı	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
7	Sporda Şiddet Olgusu	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
8	Vize sınavı		
9	Spor Sosyolojisinde Temel Kuramlar	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
10	Sporda Fair Play	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
11	Spor ve Aile	Sunum Yöntemi	1,2,3
12	Sosyalleşme ve Spor	Sunum Yöntemi	1,2,3
13	Spor ve Toplumsallaşma	Sunum Yöntemi	1,2,3
14	Spor ve Çocuk Gelişimi	Sunum Yöntemi	1,2,3
15	Sosyal Sürdürülebilirlik ve Spor	Sunum Yöntemi	1,2,3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK4
2	Sözlü Sunum	20%	1&2&3	ÖK2, ÖK3, ÖK5,ÖK6
3	Final Sınavı	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK4,ÖK5,ÖK6, ÖK7,ÖK8
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Sunum çalışmaları için literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14*1	14				
Derse Hazırlık:	14	14*1	14				
Ara Sınav	1	1*40	40				
Final Sınavı	1	1*40	40				
Sözlü Sunum	1	1*20	20				
Toplam İş Yükü:	**128**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.26666667**	**Yaklaşık:** **4.3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB417	**Ders Adı: Stres Ve Kaygı Yönetimi**	**Dersin Statüsü: Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
2	0	**0**	1	9	**3**	**3**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Stres ve kaygı kavramlarını tanımlayabilir, bunlar arasındaki farkları açıklayabilir ve spor performansına etkilerini tartışabilir.
►ÖK 2	Stresin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal belirtilerini tanıyabilir ve sporcular ile genel bireylerdeki yaygın stres kaynaklarını sıralayabilir.
►ÖK 3	Stres ve kaygının vücut üzerindeki etkilerini (örneğin hormonlar, bağışıklık sistemi ve kas gerginliği) açıklayabilir ve spor bağlamında performans düşüşüne nasıl yol açtığını analiz edebilir.
►ÖK 4	Nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi ve meditasyon gibi rahatlama tekniklerini uygulayabilir ve bunların stres yönetimindeki rolünü değerlendirebilir.
►ÖK 5	Düzenli fiziksel egzersiz ve spor aktivitelerinin stres ve kaygı azaltmadaki olumlu etkilerini bilimsel temellere dayandırarak açıklayabilir ve kişisel uygulama planı oluşturabilir.
►ÖK 6	Bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu düşünme gibi zihinsel stratejileri kullanarak kaygı yaratan durumlarla başa çıkma yöntemlerini uygulayabilir.
►ÖK 7	Zaman yönetimi, sosyal destek ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını entegre ederek bireysel stres yönetimi planı geliştirebilir ve sporcu performansını optimize etme yollarını önerilebilir.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	1	1	1	3	3	2	3	4	2	1	1			
ÖK 2	1	4	2	1	2	4	3	3	1	3	1	1			
ÖK 3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	5	1	1			
ÖK 4	2	1	2	4	4	4	3	3	3	2	1	1			
ÖK 5	2	3	3	4	4	2	3	3	1	1	1	1			
ÖK 6	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1			
ÖK 7	1	1	2	3	2	4	3	3	1	2	1	1			
ÖK 8	4	1	1	3	3	2	3	3	4	4	1	1			
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Bu ders, stres ve kaygının fizyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutlarını inceleyerek, sporcular ve bireylerde performans ile günlük yaşamı olumsuz etkileyen bu durumların yönetimini ele alır. Öğrenciler, stres kaynaklarını tanıma, rahatlama teknikleri uygulama, bilişsel stratejiler geliştirme ve düzenli egzersizin stres azaltmadaki rolünü öğrenerek, bireysel ve spor bağlamında etkili başa çıkma yöntemleri kazanır.

Dersin Amaçları

Stres ve Kaygı Yönetimi dersinin amacı; öğrencilerin stres ve kaygı kavramlarını fizyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutlarıyla anlamalarını, spor performansını ve günlük yaşamı olumsuz etkileyen stres kaynaklarını tanıyabilmelerini, rahatlama teknikleri (nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi, meditasyon), bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu düşünme gibi başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde uygulayabilmelerini, düzenli fiziksel egzersizin stres azaltmadaki bilimsel temelli katkılarını kavrayabilmelerini ve nihai olarak bireysel stres yönetimi planları geliştirerek hem kendi yaşam kalitelerini hem de sporcu performanslarını optimize edebilecek beceri ve farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Sporda Stres Yönetimi ve Teknikleri - Ümit Grace Samur ve Serdar Samur (Gazi Kitabevi, 2017)
2	Spor Psikolojisi - Costas I. Karageorghis ve Peter C. Terry (Nobel Akademik Yayıncılık)
3	Stres Yönetimi: Başarıya Ulaşmak için Etkili Stratejiler - Cary Cooper ve Stephen Palmer
4	Stres Yönetimi: Tükenmişlikten Mutluluğa - Prof. Dr. Vedat Işıkhan
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.

Ders İçeriği

Stres ve Kaygı Yönetimi dersi, stres ve kaygının fizyolojik (hormonal yanıtlar, kas gerginliği), psikolojik (bilişsel çarpıtmalar, duygusal belirtiler) ve davranışsal boyutlarını inceleyerek başlar; spor performansını ve günlük yaşamı etkileyen kaynakları (yarışma baskısı, antrenman yükü, sosyal faktörler) ele alır, ardından nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi, meditasyon gibi rahatlama teknikleriyle birlikte bilişsel yeniden yapılandırma, olumlu öz-konuşma ve görselleştirme stratejilerini öğretir; düzenli egzersizin endorfin salınımı ve stres hormonu regülasyonu üzerindeki bilimsel faydalarını vurgular, sosyal destek, zaman yönetimi, uyku ve beslenme gibi yaşam tarzı alışkanlıklarını entegre ederek bireysel stres yönetimi planlarının oluşturulmasını sağlar; uygulamalı vaka analizleri, grup egzersizleri ve tükenmişlik önleme yaklaşımlarıyla teorik bilgiyi pratik becerilere dönüştürür, öğrencilerin hem kendi streslerini yönetebilecek hem de sporcu rehberliği yapabilecek farkındalık kazanmasını hedefler.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Ders tanıtımı, stres ve kaygı kavramlarının tanımı, tarihçesi ve önemi	Dersin Tanıtımı, Sözlü Anlatım	1&2&3&4
2	Stres ve kaygı türleri (akut/kronik stres, durum/özellik kaygısı) ve spor performansına etkileri	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
3	Stresin fizyolojik mekanizmaları (savaş-kaç tepkisi, HPA ekseni, stres hormonları)	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
4	Stresin psikolojik ve davranışsal belirtileri, kaygının bilişsel boyutları	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
5	Sporcu ve bireylerde yaygın stres kaynakları (yarışma baskısı, sakatlık korkusu, antrenman yükü)	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4
6	Bireysel farklar ve stres algısı (kişilik özellikleri, başa çıkma stilleri)	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
7	Genel tekrar ve ara sınav hazırlık	Sözlü Anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4
9	Rahatlama teknikleri I: Nefes egzersizleri ve diyafram nefesi uygulamaları	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
10	Rahatlama teknikleri II: Progresif kas gevşemesi	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4
11	Mindfulness ve meditasyon teknikleri, spor bağlamında uygulamalar	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
12	Düzenli egzersizin stres ve kaygı azaltmadaki fizyolojik ve psikolojik etkileri	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
13	Bilişsel stratejiler: Bilişsel yeniden yapılandırma ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4
14	Görselleştirme (imajinasyon), olumlu öz-konuşma ve performans odaklı zihinsel teknikler	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
15	Yaşam tarzı faktörleri (uyku, beslenme, zaman yönetimi, sosyal destek) ve bireysel stres yönetimi planı oluşturma	Sözlü Anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Ara Sınav	40%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK7
2	Final Sınavı	60%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.
*	Öğrenci bir sonraki dersin konusunu araştırmak için yapay zekadan faydalanabilir.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x1	14	Öğretici Oturumlar	3	3*2	6	
Derse Hazırlık:	14	14x1	14					
Ara Sınav	1	1*20	20					
Final Sınavı	1	1*20	20					
Problem Çözme Oturumları	1	1*8	8					
Bilgi Pekiştirici Oturumlar	9	9*3	27					
Düzeltici Oturumlar	3	3*4	12					
Toplam İş Yükü:	**121**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4.03333333**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK407	**Ders Adı: Rekreasyonda Çalışma Etiği ve Sınırlılıklar**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:3**	**AKTS:5**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: ZORUNLU**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 4**	**Dönem: 7**	**Devam:%70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	7	4	**1**	**4**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Rekreasyon etiğinin temel ilkelerini, kavramlarını ve farklı uzmanlık alanlarındaki (wellness, terapatik rekreasyon, turizm) önemini açıklar.
►ÖK2	Rekreasyon uygulamalarında karşılaşılabilecek etik ikilemleri ve sınırlılıkları tanımlar ve analiz eder
►ÖK3	Etik karar verme süreçlerini kullanarak, rekreasyon alanındaki problemlere çözüm önerileri geliştirir
►ÖK4	Rekreasyon profesyonellerinin mesleki sorumluluklarını, yasal düzenlemeleri ve müşteri/müşteri haklarını değerlendirir.
►ÖK5	Bir rekreasyon etik kodu veya vaka analizi projesi hazırlayarak, mesleki etik ilkeleri uygular ve etkili bir şekilde sunar
►ÖK6	Takım çalışması içinde, liderlik rolü üstlenerek, etik bir rekreasyon programı planlama sürecini yönetir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12			
ÖK 1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
ÖK 2	1	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	1			
ÖK 3	1	1	5	1	1	1	5	1	1	4	1	1			
ÖK 4	4	1	1	1	1	4	5	1	1	1	1	4			
ÖK 5	1	1	1	4			5	5	5	5	4	5			
ÖK 6	1	1	1	1	1	4	1	1	1	5	4	1			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, rekreasyon alanında faaliyet gösteren uzmanlar için mesleki etiğin temel ilkelerini, karşılaşılabilecek etik ikilemleri, yasal sınırlılıkları ve sorumlulukları kapsamlı bir şekilde inceler. Öğrenciler, vaka çalışmaları ve projeler aracılığıyla etik karar verme ve mesleki davranış standartlarını uygulama becerisi kazanır

Dersin Amaçları

Öğrencilere rekreasyon profesyoneli olarak etik davranış ilkelerini, mesleki sınırları ve sorumlulukları kavratmak; etik ikilemler karşısında analiz ve karar verme yetkinliği kazandırmak; ve topluma hizmet sunarken etik ve yasal çerçeveye uygun hareket etme bilinci geliştirmektir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Malloy, D. C., & Rossow, L. F. (2019). Ethics in Sport and Recreation. Human Kinetics
2	Sylvester, C., & Dustin, D. L. (2019). The Philosophy of Leisure: Foundations of the Good Life. Routledge
3	Türkiye Rekreasyon Derneği, Mesleki Etik İlkeleri ve Davranış Kuralları
4	Dönmezer, S. (2020). Meslek Etiği. Beta Basım Yayım
5	Güncel makaleler ve vaka çalışmaları (hakemli dergilerden).

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, Tartışma, Soru-Cevap, Vaka Analizi, Beyin Fırtınası, Rol Oynama, Problem Çözme, Grup Çalışması, Proje Tabanlı Öğrenme

Ders İçeriği

Meslek etiği kavramı, rekreasyon etiğinin temelleri, etik kuramlar, müşteri-uzman ilişkisindeki sınırlar, gizlilik ve güven, yasal sorumluluklar ve risk yönetimi, etik karar verme modelleri, farklı rekreasyon uzmanlık alanlarındaki (wellness, terapatik, turizm) etik konular, mesleki etik kodlar, etik ihlaller ve sonuçları.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Meslek Etiğine Giriş: Temel Kavramlar, Rekreasyonda Etiğin Yeri ve Önemi	Hataların incelenmesi, ek açıklamaers anlatımı, sunum, teorik	1.4
2	Etik Teorileri ve Rekreasyonda Karar Vermeye Uygulanması	Tekrar, kısa quiz, soru-cevap,Vaka çalışması, senaryo analizi	1.2
3	Rekreasyon Uzmanının Mesleki Sorumlulukları ve Yasal Çerçeve	Hataların incelenmesi, ek açıklamaers anlatımı, sunum, teorik	1.3
4	Müşteri İlişkilerinde Etik: Güven, Gizlilik ve Profesyonel Sınırlar	Vaka çalışması, senaryo analizi,VAKA ANALİZİ	1.3
5	Wellness ve Fitness Alanında Etik İkilemler ve Sınırlılıklar	Vaka çalışması, senaryo analizi,TARTIŞMA	1.3
6	Terapatik Rekreasyonda Etik: Hassas Gruplarla Çalışma	Vaka çalışması, senaryo analizi,ROL ALMA	1.3
7	ARA SINAV	SINAV	
8	Turizm Rekreasyonunda Etik: Kültürel Duyarlılık ve Sürdürülebilirlik	Vaka çalışması, senaryo analizi,TARTIŞMA	1.2
9	Rekreasyon Yöneticiliği ve Liderlikte Etik Karar Alma	Vaka çalışması, senaryo analizi,VAKA ANALİZİ	1.6
10	Risk Yönetimi ve Yasal Sorumluluklar	Hataların incelenmesi, ek açıklamaers anlatımı, sunum, teorik	1.3
11	Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği	Tekrar, kısa quiz, soru-cevap, TARTIŞMA	4.5
12	Etik İhlaller, Şikayet Mekanizmaları ve Disiplin Süreçleri	Vaka çalışması, senaryo analizi,TARTIŞMA	1.3
13	Dönem Proje Sunumları I: Etik Kod veya Vaka Analizi	SUNUM	
14	Dönem Proje Sunumları II: Etik Kod veya Vaka Analizi	SUNUM	
15	Genel Tekrar ve Mesleki Etik Taahhütnamesi	Hataların incelenmesi, ek açıklama, açıklamaers anlatımı, sunum, teorik	
16	FİNAL SINAVI	SINAV	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav	30%	Yazılı Sınav	PY1, PY3, PY7, PY9
2	Vaka Analizi Ödevleri ve Katılım	20%	ödev Raporları, Sınıf İçi Katılı	PY3, PY7, PY8, PY9
3	Dönem Projesi ve Sunumu (Etik Kod veya Kapsamlı Vaka Analizi)	50%	Proje Raporu, Sözlü Sunum	PY4, PY5, PY6, PY8, PY9, PY10, PY11, PY12
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Bu derste ödev, proje ve raporlar öğrencinin kendi özgün çalışması olmalıdır.
*	Yapay zeka araçları (ChatGPT, vb.) yalnızca fikir geliştirme veya kaynak araştırma amacıyla destekleyici olarak kullanılabilir
*	Nihai teslimlerde yapay zeka tarafından üretilen metinlerin doğrudan kopyalanması kabul edilmez ve intihal sayılır.
*	Ödev ve projelerde yapay zeka kullanımı durumunda, nasıl kullanıldığına dair bir açıklama eklenmesi zorunludur
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
DERS SAATİ	14	42	42	DÖNEM PROJESİ HAZIRLAMA	1	30	
VAKA ANALİZ ÖDEVLERİ	4	20	20	PROJE SUNUM HAZIRLIĞI	1	30	
ARA SINAV HAZIRLIK	1	19	16	FİNAL SINAVINA HAZIRLIK	1	30	
Sınıf Dışı Ders Çalışma (Okuma, Ön Hazırlık)	14	42	42				
	1	30	30				
Toplam İş Yükü:	**150**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		5	**Yaklaşık:** 5

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK405	**Ders Adı: Mesleki Alan Uygulaması I (Staj)**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:3**	**AKTS:12**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Zorunlu Uygulama (Staj)**	**Ön Koşul: 120 AKTS'yi tamamlamış ve bölüm onayı almış olmak**	**Yıl: 4**	**Dönem: 7**	**Devam:%100**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
0	0	**0**				

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Rekreasyon alanındaki bir kurumun/işletmenin (otel, belediye, spor kulübü, wellness merkezi, turizm acentesi vb.) yapısını, işleyişini, organizasyon kültürünü ve hizmet süreçlerini analiz eder.
►ÖK 2	Rekreasyon uzmanının/ liderinin görev ve sorumluluklarını yerinde gözlemler ve bu rollerin gerektirdiği temel mesleki becerileri (program planlama, liderlik, iletişim) uygular.
►ÖK 3	Bir rekreasyon etkinliğini (spor turnuvası, sosyal aktivite, wellness atölyesi, doğa yürüyüşü vb.) planlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerine aktif olarak katılır.
►ÖK 4	İş yerindeki profesyoneller ve katılımcılarla etkili iletişim kurar, takım çalışması içinde sorumluluk alır ve olası problemlere çözüm önerileri getirir.
►ÖK 5	Staj deneyimlerini, öz değerlendirmesini ve mesleki gelişim hedeflerini içeren kapsamlı bir staj raporu hazırlar ve sunar.
►ÖK 6	Mesleki etik ilkelere, iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uygun davranış sergiler

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12			
ÖK 1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5			
ÖK 2	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1			
ÖK 3	1	1	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1			
ÖK 4	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	1			
ÖK 5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1			
ÖK 6	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin teorik olarak edindikleri bilgi ve becerileri, sektörde faaliyet gösteren ilgili bir kurum/kuruluşta pratiğe dönüştürmelerini amaçlayan zorunlu bir mesleki uygulama (staj) dersidir. Öğrenci, en az 20 iş günü (160 saat) boyunca bir rekreasyon kurumunda tam zamanlı çalışarak, alanın gerçek iş ortamını, süreçlerini, mesleki rolleri ve etik değerlerini deneyimler.

Dersin Amaçları

Öğrencinin mesleki iletişim, takım çalışması, sorumluluk alma ve etik davranış gibi temel iş yaşamı yetkinliklerini kazanmasına yardımcı olmak.Otellerin (5 yıldızlı, tatil köyleri) animasyon ve rekreasyon departmanları

Belediyelerin spor, kültür ve sosyal işler müdürlükleri

Spor kulüpleri ve fitness/wellness merkezleri

Turizm acenteleri ve tur operatörleri (aktif turizm)

Özel rekreasyon ve etkinlik şirketleri

Milli parklar, doğa sporları merkezleri

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim/Destek Yöntemleri

Dersin Öğretim/Destek Yöntemleri
Saha Uygulaması (Staj), Kurum Danışmanı Mentörlüğü, Üniversite Danışmanı Rehberliği, Düzenli Görüşmeler, Öz Değerlendirme, Staj Defteri/Raporu Tutma, Sunum Hazırlama.

Staj İçeriği ve Beklenen Faaliyetler

Staj İçeriği ve Beklenen Faaliyetler
Kurumsal oryantasyon; departmanların tanınması; rekreasyon programlarının planlanmasına katkı; etkinlik organizasyonu ve uygulamasında görev alma (kayıt, lojistik, liderlik, yönlendirme); müşteri/katılımcı ilişkileri; basit bütçe ve malzeme takibi; etkinlik sonrası değerlendirme toplantıları; güvenlik ve ilk yardım protokollerine uyum; mesleki gözlem ve günlük tutma.

Staj Takvimi ve Aşamaları

	Aşama	Süre	İçerik
1	Ön Hazırlık ve Yerleştirme	Staj Öncesi	ı, sigorta, güvenlik eğitimi, k
2	Staj Uygulaması	20 İş Günü (160 Saat)	çalışma, faaliyetlere katılım
3	Ara Kontrol	10 iş günü	e ara değerlendirme görüşme
4	Raporlama ve Değerlendirme	Staj Sonrası 2 Hafta	aması, belgelerin tamamlanm
5	Final Sunumu ve Teslim	Belirlenen Tarih	elgelerin teslimi, deneyim p
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Değerlendirici	İlgili Yeterlikler
1	Kurum Danışmanı Değerlendirmesi (Performans, Uyum, Sorumluluk)	40%	m Danışmanı (İşyeri Sorumlu	PY2, PY5, PY6, PY8, PY9, PY10, PY11
2	Staj Raporu ve Defteri (Kapsam, Analiz, Öz Değerlendirme, Yazım Kalitesi)	35%	Üniversite Danışmanı	PY3, PY4, PY7, PY8, PY12
3	Final Sunumu (Deneyim Paylaşımı, Sunum Becerileri, Soru-Cevap)	15%	Üniversite Danışmanı	PY7, PY8, PY11
4	Staj Belgelerinin Eksiksiz ve Zamanında Teslimi (Kabul Yazısı, Devam Çizelgesi, Sigorta vb.)	10%	Üniversite Danışmanı	PY10
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Staj raporu, öğrencinin kendi gözlem, deneyim ve analizlerinin özgün bir ürünü olmalıdır.
*	Yapay zeka araçları, yalnızca raporun dilbilgisi ve yazım denetimi için yardımcı olarak kullanılabilir.
*	Staj gözlemlerinin, analizlerinin veya öz değerlendirme bölümlerinin AI ile yazdırılması. Bu, etik ihlal ve stajdan başarısızlık ile sonuçlanır.
*	Raporun tamamı öğrencinin kendi cümleleriyle yazılmalıdır.
*	

Öğrenme Programı

Faaliyet	Miktar/süre	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Kurumdaki Fiili Staj Çalışması	20 iş günü	8	160	Üniversite danışmanı ile görüşmeler	14		14
Hazırlık Süresi	20	2	40	İşe gidiş-geliş ve günlük hazırlık			28
Staj Defteri Günlük Girişleri	20	1	20	Analiz, öz değerlendirme, belge düzenleme	14		28
Ara ve Final Görüşmeleri	3	3	9	Sunum materyali hazırlama ve prova	7		7
Kapsamlı Staj Final Raporu Yazımı	1rapor		20				
Rapor hazırlık	1sunum		14				
	1		20				
Toplam İş Yükü:	**360**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**12**	**Yaklaşık: 12**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

Staj gibi yoğun uygulama derslerinde AKTS hesaplaması genellikle 1 AKTS = 25-30 saat iş yükü üzerinden yapılır. Burada 25 saat/AKTS katsayısı kullanılarak 250 saat / 25 = 10 AKTS bulunmuş, ancak dersin yoğun pratik içeriği ve program

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK401	**Ders Adı: REKREASYONDA KRİZ YÖNETİMİ VE PLANLAMASI**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Rekreasyonda kriz yönetimi ve organizasyonu tanımlar.
►ÖK2	Rekreasyonda kriz yönetimi ve organizasyonu amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Rekreasyonda kriz yönetimi ve organizasyona ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Rekreasyonda kriz yönetimi eğitimi sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Rekreasyonda kriz yönetimi sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki insan kaynakları yönetimi sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin rekreasyonda kriz yönetimi eğitimini sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin Rekreasyonda kriz yönetimi ve organizasyon ve insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı Spor işletmeciliği, organizasyonu ve yönetimi ile ilgili temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle ilişkisi, beden eğitimi ve sporda meslek alanlarının geleceği, eğitim ve spor kurumları içindeki yeri ve işleyişi inceleyen bir derstir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin rekreasyonda kriz yönetimi yönetimi ve organizasyonu sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim politikaları, yapıları ve uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır.

Ders kapsamında öğrencilerin:
* Sporun örgütsel yapısını, rekreasyonda kriz yönetimi, işleyişini ve yöneticiliği sistemli bir yaklaşımla tanımış olma, Spor eğitimi ve örgütsel işlere ilişkin bulunan kaynaklara ilişkin bilgi sahibi oma, spor kulüpleri ortamındaki ve okuldaki diğer etkinlikleri gözlem yoluyla tanıma.
* Rekreasyonda kriz yönetimi eğitiminin işlenişi ve kullanılan yöntemler hakkında genel bir fikir edinme.
* Rekreasyonda kriz yönetimi ile ilgili bir günlerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin fikir sahibi olmadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği Karşılaştırmalı Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Eğitimde Araştırma Süreci, ABD, İngiliz, Alman, Norveç, Finlandiya, İtalya, İspanya, Portekiz ve Japon Eğitim Sistemleri dersin içeriğini oluşturmaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Rekreasyonda kriz yönetimi ve organizasyonui ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Rekreasyonda kriz yönetimi ve organizasyonu amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Spor işletmeciliği ve insan kaynakları yönetimi eğitimini eğitimi modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde rekreasyonda kriz yönetimi yönetim formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Avrupa Birliği'nde insan kaynakları yönetimi süreci	Soru–cevap, genel değerlendirme	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Rekreasyonda kriz yönetimi eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Rekreasyonda kriz yönetimi insan kaynakları yönetiminin eğitimini eğitimin felsefe boyutu	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	SRekreasyonda kriz yönetimi eğitimini ve öğrenme psikolojisi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	Rekreasyonda kriz yönetimi ve karşılaştırmalı sporda yönetim ve organizasyonu spor işletmeciliği	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin Eğitim Sistemimin	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin Eğitim Sistemimin	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3 (Karşılaştırmalı Eğitim ile ilgili Makale Analizi)	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkla

*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5				
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5				
Genel Değerlendirme	1	4x1	5				
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10				
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK239	**Ders Adı:** Seçmeli Alan Bilgisi III (Çocuklarda Oyun ve Rekreasyon)	**Dersin Statüsü:** Seçmeli	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 4	**Dönem:** 7	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Çocuklarda oyunun fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini açıklar.
►**ÖK2**	Çocuklarda oyunun fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini açıklar.
►**ÖK3**	Farklı yaş gruplarına ve bireysel farklılıklara uygun oyun ve rekreasyon etkinlikleri planlar.
►**ÖK4**	Çocuklara yönelik oyun ve rekreasyon etkinliklerinde güvenli, kapsayıcı ve destekleyici ortamlar oluşturur.
►**ÖK5**	Çocuklarla oyun ve rekreasyon uygulamalarında etkili iletişim ve rehberlik becerilerini kullanır.
►**ÖK6**	Oyun ve rekreasyon etkinliklerini çocuk hakları, etik ilkeler ve sosyal sorumluluk çerçevesinde değerlendirir.
►**ÖK7**	Çocuklara yönelik oyun ve rekreasyon uygulamalarında karşılaşılan problemlere uygun çözüm önerileri geliştirir.
►**ÖK8**	Çocuklar için oyun ve rekreasyon temelli etkinliklerin planlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerini bütüncül olarak analiz eder.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**			
ÖK 1	4	3	3	3	2	1	1	1	2	1	2	1			
ÖK 2	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1			
ÖK 3	1	4	4	1	4	3	1	1	1	3	1	1			
ÖK 4	1	3	1	1	4	3	1	1	4	3	3	1			
ÖK 5	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	1			
ÖK 6	1	1	1	3	1	1	4	1	4	1	4	3			
ÖK 7	1	1	4	3	1	3	3	1	1	4	1	1			
ÖK 8	3	1	4	3	1	4	3	1	3	1	1	3			

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı

Bu ders, çocukların gelişimsel özellikleri doğrultusunda oyun ve rekreasyon kavramlarını ele alarak, çocuklara yönelik rekreasyonel etkinliklerin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesine odaklanır. Ders kapsamında oyunun çocuğun fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimindeki rolü incelenir; farklı yaş gruplarına ve bireysel farklılıklara uygun oyun ve rekreasyon etkinlikleri tasarlanır. Ayrıca güvenli, kapsayıcı ve eğitsel oyun ortamlarının oluşturulması, çocuklarda oyun yoluyla öğrenmenin desteklenmesi, etik ilkeler ve sosyal sorumluluk bilinci çerçevesinde çocuklara yönelik rekreasyon uygulamalarının değerlendirilmesi ele alınır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, çocukların gelişimsel özelliklerini dikkate alarak oyun ve rekreasyonun çocuk gelişimindeki yerini ve önemini kavratmak; farklı yaş gruplarına ve bireysel farklılıklara uygun oyun ve rekreasyon etkinliklerini planlayabilen, uygulayabilen ve değerlendirebilen bireyler yetiştirmektir. Ders kapsamında öğrencilerin, çocuklara yönelik güvenli ve kapsayıcı oyun ortamları oluşturma, oyun yoluyla öğrenmeyi destekleme, etik ilkeler ve sosyal sorumluluk bilinci doğrultusunda çocuklara yönelik rekreasyon uygulamalarını analiz etme ve geliştirme becerilerini kazanmaları hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Poyraz, H. (2014). Oyun ve Oyuncak. Ankara: Anı Yayıncılık.
2	Öncü, E., & Güven, Ö. (2011). Çocuklarda Oyun ve Fiziksel Etkinlik. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
3	Ramazan, O., & Akyol, A. K. (2015). Erken Çocuklukta Oyun ve Hareket Eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.
4	Winnick, J. P. (2011). Adapted Physical Education and Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
5	Güncel bilimsel makaleler ve uluslararası raporlar (çocuk gelişimi, oyun, rekreasyon ve fiziksel aktivite alanlarında).

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste öğretim süreci; anlatım, soru–cevap, örnek olay incelemesi, grup çalışmaları, uygulamaya dayalı etkinlikler ve proje temelli öğrenme yaklaşımlarıyla yürütülür. Çocuklarda oyun ve rekreasyon uygulamalarına yönelik kuramsal bilgiler sınıf içi anlatım ve tartışmalarla desteklenirken, farklı yaş gruplarına uygun oyun tasarımı ve uyarlamaları uygulamalı çalışmalarla gerçekleştirilir. Öğrencilerin aktif katılımını artırmak amacıyla işbirlikli öğrenme, oyunlaştırma ve deneyimsel öğrenme yöntemlerinden yararlanılır. Ders kapsamında hazırlanan dönem projeleri ve sunumlar yoluyla öğrencilerin planlama, uygulama ve değerlendirme becerileri geliştirilir.

Ders İçeriği

Bu ders, çocuklarda oyun ve rekreasyon kavramlarını gelişimsel, eğitsel ve sosyal boyutlarıyla ele almaktadır. Ders kapsamında oyunun tanımı, türleri ve çocuk gelişimindeki yeri; fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişime katkıları doğrultusunda incelenir. Farklı yaş gruplarına uygun oyun ve rekreasyon etkinliklerinin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi üzerinde durulur. Çocuklara yönelik oyun tasarımı, güvenli ve kapsayıcı rekreasyon ortamlarının oluşturulması, bireysel farklılıklara göre uyarlamalar ve risk yönetimi konuları ele alınır. Ayrıca okul içi ve okul dışı rekreasyon uygulamaları, toplum temelli oyun etkinlikleri, etik ilkeler ve sosyal sorumluluk çerçevesinde çocuklara yönelik rekreasyon programları dersin temel içerik başlıklarını oluşturur.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sunum, anlatım	1
2	Oyun Kavramı ve Oyunun Çocuk Gelişimindeki Yeri	Sunum, sınıf içi tartışma	1, 2
3	Oyunun Fiziksel ve Psikomotor Gelişime Katkısı	Örnek video inceleme	2, 3
4	Oyunun Bilişsel ve Duyuşsal Gelişime Katkısı	Grup çalışması	1, 3
5	Çocuklarda Oyun Türleri (Serbest, Yapılandırılmış, Geleneksel Oyunlar)	Uygulama örnekleri	2
6	Yaş Gruplarına Göre Oyun ve Rekreasyon Planlaması	Senaryo temelli çalışma	1, 4
7	Güvenli Oyun Ortamları ve Risk Yönetimi	Vaka analizi	3, 4
8	Vize sınavı	-	1–4
9	Çocuklarda Rekreasyon Etkinliklerinde Uyarlama	Uygulama tasarımı	2, 5
10	Okul İçi Rekreasyon ve Oyun Etkinlikleri	Proje çalışması	1, 4
11	Okul Dışı ve Toplum Temelli Oyun Uygulamaları	Alan örneği tartışması	3, 5
12	Oyun Yoluyla Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi	Grup etkinliği	1, 2
13	Etik İlkeler ve Sosyal Sorumluluk	Sunum, tartışma	4, 5
14	Çocuklara Yönelik Rekreasyon Programı Tasarımı	Proje geliştirme	1–5
15	Genel Değerlendirme ve Proje Sunumları	Öğrenci sunumları	1–5
16	Final Sınavı	-	1–5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10	1, 2	ÖK1, ÖK5, ÖK7
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 3, 4, 5	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6
3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK4
4	Final Sınavı	40	1–5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14
Okuma / Kaynak İnceleme	12	2	24
Ara Sınav Hazırlığı	1	10	10
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınavı Hazırlığı	1	15	15
Final Sınavı	1	1	1
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	20	20
Sunum Hazırlığı	1	7	7

Toplam İş Yükü:	**120**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:** **4**

***Etkinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ, REKREASYON EGİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB316	**Ders Adı:Spor yaralanmaları ve düzeltici hareketler**		**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	2	4	4	5	5

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Spor sakatlıklarının temel nedenlerini ve sınıflandırmalarını açıklar.
►ÖK 2	Spor sakatlıklarının önlenmesi için antrenman ve ısınma programlarını düzenler.
►ÖK 3	Sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecinde kullanılan düzeltici egzersizleri uygular.
►ÖK 4	Sakatlanmalarda ilk müdahale prensiplerini ve acil yardım prosedürlerini uygular.
►ÖK 5	Sporcu performansını olumsuz etkileyen postür ve biyomekanik bozuklukları değerlendirir ve düzeltici stratejiler geliştirir.
►ÖK 6	Sakatlık riskini azaltmaya yönelik eğitim programları tasarlar ve uygular.
►ÖK 7	
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	5	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2
ÖK 2	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
ÖK 4	4	4	5	5	3	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3
ÖK 5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders spor yaralanmalarının nedenlerini, sınıflandırmasını, önlenmesini ve rehabilitasyon süreçlerini inceler. Düzeltici egzersiz prensipleri, postür analizi, biyomekanik bozuklukların değerlendirilmesi ve uygun düzeltici programların planlanması üzerinde durur. Ayrıca ilk yardım ve sakatlık sonrası uygulamalar ile sporcu sağlığını korumaya yönelik güvenlik önlemleri ele alınır.

Dersin Amaçları

Öğrencilere spor yaralanmalarının oluşum nedenlerini ve sınıflandırmasını öğretmek; sakatlıkları önleyici antrenman ve ısınma programlarını planlamak; sakatlık sonrası rehabilitasyonda kullanılan düzeltici egzersizleri uygulamak; postür ve biyomekanik değerlendirme yaparak düzeltici stratejiler geliştirmek; acil durumlarda ilk müdahale prensiplerini uygulayabilmek ve sakatlık riskini azaltmaya yönelik eğitim programları tasarlayabilmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Anderson, M. K., & Parr, G. P. (2019). Sport Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation.
2	Brukner, P., & Khan, K. (2017). Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine.
3	Kendall, F. P., McCreary, E. K., & Provance, P. G. (2005). Muscles: Testing and Function with Posture and Pain.
4	Atay, F. (2020). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon.
5	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, laboratuvar uygulamaları, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar.

Ders İçeriği

Ders; spor yaralanmalarının biyomekanik ve patolojik temelleri, sakatlıkların önlenmesi, postür analizi, düzeltici egzersiz prensipleri, rehabilitasyon ve geri dönüş süreci, acil durumda ilk müdahale, sakatlık riskini azaltma programları, spor ve sağlık güvenliği konularını kapsar.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Spor yaralanmalarına giriş: Tanımlar, temel kavramlar ve sınıflandırma	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1.2
2	Sakatlanma risk faktörleri ve sakatlık mekanizmaları	Ders anlatımı, vaka analizi	1,2,4
3	Sakatlıkların önlenmesinde ısınma ve esneme protokolleri	Uygulama ve demonstrasyon	1.2
4	Sporcularda aşırı kullanım yaralanmaları ve önleme stratejileri	Vaka analizi, grup tartışması	1,2,4,5
5	Postür ve duruş analizi, biyomekanik bozukluklar	Pratik postür analizi, grup çalışması	3
6	Düzeltici egzersiz prensipleri: Planlama ve uygulama	Uygulama çalışması ve sunum	1.3
7	Alt ekstremite yaralanmaları: Tanı ve düzeltici hareketler	Pratik uygulama ve vaka analizi	1,3,4
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Üst ekstremite yaralanmaları: Tanı ve düzeltici hareketler	Pratik uygulama ve vaka analizi	4.5
10	Omurga ve çekirdek bölge yaralanmaları; stabilizasyon egzersizleri	Ders anlatımı, uygulama	3,4,5
11	Yaralanma sonrası rehabilitasyon süreci ve programlama	Proje çalışması, grup tartışması	1,4,5
12	İlk müdahale ve acil yardım prensipleri; uygulama	Simülasyon ve uygulama çalışması	1
13	Yaralanma önleme programlarının tasarlanması ve değerlendirilmesi	Grup projesi, sunum	2
14	Sporcu sağlığında beslenme, hidrasyon ve uyku	Ders anlatımı, vaka tartışması	5
15	Genel tekrar ve vaka analizleri; uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4,5
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENME KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Ara Sınav	40	1,2,3,4,	ÖK1,ÖK2,ÖK3
2	Final Sınavı	60	1,2,3,4,5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28	Ara sınav	1	1x1	1
Derse Hazırlık:	14	14x1	14	Final sınavı	1	1x1	1
Araştırma/Proje 1				ara sınava hazırlık	1	1x10	10
Araştırma/Proje 2				final sınavına hazırlık		1x12	12
Araştırma/Proje 3							
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x1	14				
Etkinliklere Hazırlık	10	10x1	10				
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık: 3**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

OSB 401	Ders Adı: Spor Merkezleri ve Tesis Yönetimi	Dersin Statüsü: ZORUNLU	Kredi: 3	AKTS: 5

Ders Dili:	Dersin Türü: YÜZYÜZE	Ön Koşul: YOK	Yıl: 2026	Dönem: BAHAR	Devam: 70%

Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
	3	0	0	*PÇ	*BP	*D	*Ö
				1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
►ÖK1	Spor tesislerinin planlanması, tasarımı ve işletilmesine ilişkin temel kavramları açıklar ve farklı tesis türlerini karşılaştırır.
►ÖK2	Tesis yönetiminde kullanılan organizasyon, personel yönetimi ve operasyonel süreçleri analiz eder ve uygun yönetim modeli geliştirir.
►ÖK3	Spor merkezlerinde maliyet yönetimi, bütçeleme ve finansal planlama süreçlerini uygular ve değerlendirme yapar.
►ÖK4	Risk yönetimi, güvenlik ve acil durum planlamasını spor tesisleri özelinde doğru yöntemlerle açıklar ve uygular.
►ÖK5	Tesislerde müşteri ilişkileri yönetimi, üye memnuniyeti ve hizmet kalitesi kriterlerini değerlendirir ve iyileştirme önerileri geliştirir.
►ÖK6	Spor merkezlerinde kullanılan teknolojik sistemleri tanımlar ve tesis operasyonlarına entegrasyon becerisi gösterir.
►ÖK7	Spor organizasyonlarının tesiste planlanması, uygulanması ve denetlenmesi süreçlerini yönetir.
►ÖK8	Spor tesislerinde çevresel sürdürülebilirlik, enerji yönetimi ve etik uygulamalar konusunda çözüm odaklı stratejiler üretir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3			
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3			
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3			
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4			
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2			
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4			
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2			
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, spor merkezleri ve spor tesislerinin planlanması, işletilmesi, yönetilmesi ve sürdürülebilir şekilde geliştirilmesine yönelik temel ilke ve uygulamaları ele alır. Tesis organizasyonu, operasyonel süreçler, güvenlik, finansal yönetim, müşteri ilişkileri ve modern spor tesislerinde teknoloji kullanımı dersin temel konularını oluşturur.
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin spor tesislerinin planlanması, işletilmesi ve yönetilmesi süreçlerine ilişkin teorik ve pratik bilgi edinmelerini sağlamak; spor merkezlerinde operasyon yönetimi, finansal planlama, güvenlik, müşteri ilişkileri ve sürdürülebilirlik konularında yetkinlik kazandırmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar	
1	Sawyer, T. Judge, L., & Holzem, M. (2008). *Facilities Planning and Design*. Human Kinetics.
2	Fried, G. (2015). *Managing Sport Facilities*. Human Kinetics.
3	Ammon, R., Southall, R., & Blair, D. (2004). *Sport Facility Management*. Fitness Information Technology.
4	Chelladurai, P. (2005). *Managing Organizations for Sport and Physical Activity*. Holcomb Hathaway Publishers.
5	Shilbury, D., Westerbeek, H., Quick, S., & Funk, D. (2009). *Strategic Sport Marketing*. Allen & Unwin. (Tesislerde hizmet kalitesi, müşteri ilişkileri ve pazarlama için destek k

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yoluyla Öğretim - Küçük Grup Çalışması-Tartışma - Soru Cevap
Ders İçeriği	Bu ders, spor tesislerinin planlanması ve işletilmesi, tesis organizasyon yapıları, operasyon yönetimi, personel planlaması, finansal yönetim ve bütçeleme, tesis güvenliği ve risk yönetimi, müşteri ilişkileri ve hizmet kalitesi, spor tesislerinde teknoloji kullanımı ile sürdürülebilirlik ve çevresel yönetim uygulamalarını kapsamaktadır.

Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
	1	Spor tesislerine giriş, temel kavramlar ve tesis türleri	amın ve öğrenme kazanı	1&2&3
	2	Tesis planlama süreci: Yer seçimi, tasarım ve altyapı	Sözlü anlatım; temel kavr	1&2
	3	Spor merkezlerinde organizasyon yapısı ve yönetim modelleri	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2
	4	Operasyon yönetimi: Günlük işleyiş, bakım-onarım süreçleri	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3
	5	Personel yönetimi, görev dağılımı ve ekip koordinasyonu	İlgili araştırmaların tartış	1&2&3&4
	6	Finans yönetimi: Bütçeleme, maliyet kontrolü ve gelir modelleri	Sözlü anlatım; araştırmalı	1&2&3&5
	7	Spor tesislerinde risk yönetimi ve güvenlik planlaması	tekrar	1&2&3&4
	8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
	9	Acil durum eylem planları ve sağlık-güvenlik prosedürleri	Anket, gözlem ve test uyg	1&2&3&4
	10	Müşteri ilişkileri yönetimi, üye memnuniyeti ve hizmet kalitesi	Sözlü anlatım ve tartışma	1&2&3&4
	11	Spor tesislerinde pazarlama stratejileri ve marka yönetimi	Excel ile veri girişi ve basi	1&2&3&5
	12	Spor organizasyonlarının tesiste planlanması ve uygulanması	Hipotez testleri, tanımlay	1&2&3&4
	13	Spor tesislerinde teknoloji kullanımı ve dijital yönetim sistemleri	Kodlama, tema oluşturma	1&2&3&5
	14	Çevresel sürdürülebilirlik, enerji verimliliği ve etik uygulamalar	Araştırma raporu yazımı;	1&2&3&6
	15	Genel değerlendirme, vaka analizleri ve dönem sonu proje sunumları	Tekrar	1&2&3&5
	16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tar	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri		Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
	1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi. Ders'in ba	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
	2	branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
	3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkla		
	*	Veri güvenliği riski
	*	Yanıltıcı tahminler
	*	Tam otomasyon mümkün değildir
	*	Hukuki sorumluluk boşlukları
	*	Her tesis için uygun altyapı yoktu

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme Oturumları	7	5x7	35		
Derse Hazırlık:	14	14x3	42						
Araştırma/Proje 1	0	0	0						
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0						
Genel Değerlendirme	1	4x6	24						
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2x8	16						
Etkinliklere Hazırlık	1	1x4	4						
Toplam İş Yükü:		149		Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :		4.966667	Yaklaşık:		5

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK 404	**Ders Adı: Bitirme Projesi**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:3**	**AKTS:8**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Zorunlu proje**	**Ön Koşul: 150 AKTS'yi tamamlamış olmak ve bölüm onayı**	**Yıl: 4**	**Dönem: 8**	**Devam:%80**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
0	0	**0**				

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Rekreasyon alanında, belirli bir problem, ihtiyaç veya konuya yönelik kapsamlı bir literatür taraması yapar ve araştırma sorusu/ proje hedefi oluşturur.
►ÖK 2	Oluşturduğu araştırma sorusu/proje hedefine uygun nitel, nicel veya karma yöntemlerden birini seçer ve uygulanabilir bir araştırma/proje planı (metodoloji) tasarlar
►ÖK 3	Planı doğrultusunda veri toplar (anket, görüşme, gözlem, doküman analizi) veya bir rekreasyon programı/etkinlik/materyal prototipi geliştirir.
►ÖK 4	Toplanan verileri uygun tekniklerle (istatistik, içerik analizi) analiz eder ve yorumlar; veya geliştirilen ürünü değerlendirir.
►ÖK 5	Tüm araştırma/proje sürecini, bulgularını, sonuçlarını, önerilerini ve öz-değerlendirmesini akademik kurallara uygun, kapsamlı bir bitirme projesi raporu haline getirir
►ÖK 6	Proje çıktılarını etkili bir şekilde sözlü sunar ve jüri sorularına savunma yapar
►ÖK 7	Proje sürecinde akademik ve mesleki etik ilkelere uygun davranır, bilimsel dürüstlük ve sorumluluk sergiler.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	1	1	5		1	1	1	1	1	1	5			
ÖK 2	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1			
ÖK 3	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1			
ÖK 4	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1			
ÖK 5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	1			
ÖK 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1			
ÖK 7	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bitirme Projesi dersi, Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin lisans eğitimleri boyunca edindikleri teorik bilgi, beceri ve yetkinlikleri bütünleştirerek, bağımsız bir akademik araştırma veya uygulamalı saha projesi gerçekleştirmelerini sağlayan nihai çalışmadır. Öğrenci, bir danışman öğretim üyesi rehberliğinde, rekreasyon alanına katkı sağlayabilecek özgün bir çalışma (bilimsel araştırma, program geliştirme, etkinlik projesi, iş planı vb.) yürütür ve bu çalışmayı yazılı bir rapor ve sözlü sunumla tamamlar.

Dersin Amaçları

Öğrencinin belirli bir rekreasyon konusunda derinlemesine araştırma yapma, problem çözme ve proje yönetme becerilerini geliştirmek.

Öğrencinin teorik bilgilerini pratik bir problem veya ihtiyaçla ilişkilendirerek, yaratıcı ve eleştirel düşünme yeteneğini göstermesini sağlamak.

Öğrencinin, elde ettiği bulguları veya geliştirdiği ürünü akademik yazım ve sunum kurallarına uygun şekilde paylaşarak mezuniyet sonrası akademik veya mesleki yaşamına hazırlanmasını desteklemek.Araştırma Temelli: "Üniversite öğrencilerinin boş zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi", "Belediye rekreasyon hizmetlerinin kullanıcı memnuniyeti açısından değerlendirilmesi".

Program Geliştirme: "Yaşlı bireylere yönelik 8 haftalık bir terapatik rekreasyon programı tasarımı ve pilot uygulaması", "Çocuklarda ekran bağımlılığını azaltmaya yönelik bir doğa rekreasyonu projesi".

Uygulama/Etkinlik Projesi: "Yerel bir festivalin (spor, kültür, sanat) organizasyon planının hazırlanması ve değerlendirilmesi", "Bir otel için tematik wellness paketi tasarımı".

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bireysel Danışmanlık, Proje Yönetimi Atölyeleri, Ara Sunumlar, Akran Geri Bildirimi, Yazım Destek Oturumları, Final Jüri Sunumu.

Ders İçeriği

Program Geliştirme: "Yaşlı bireylere yönelik 8 haftalık bir terapatik rekreasyon programı tasarımı ve pilot uygulaması", "Çocuklarda ekran bağımlılığını azaltmaya yönelik bir doğa rekreasyonu projesi".

Uygulama/Etkinlik Projesi: "Yerel bir festivalin (spor, kültür, sanat) organizasyon planının hazırlanması ve değerlendirilmesi", "Bir otel için tematik wellness paketi tasarımı".

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Danışman onayı
1	Konu Belirleme ve Ön Çalışma	tartışılması, ön literatür taraması,	Konu Kabul Formu
2	Konu Belirleme ve Ön Çalışma		
3	Konu Belirleme ve Ön Çalışma		
4	Öneri ve Plan Yazımı	sorusu/proje hedefi, metodoloji, iş planı, etik değerlendirme	Proje Önerisi Raporu
5	Öneri ve Plan Yazımı		
6	Öneri ve Plan Yazımı		
7	Veri Toplama / Ürün Geliştirme	toplama VEYA	Veri/Ürün Geliştirme Logu
8	Veri Toplama / Ürün Geliştirme		
9	Veri Toplama / Ürün Geliştirme		
10	Veri Toplama / Ürün Geliştirme		
11	Veri Analizi / Ürün Değerlendirmesi	yorumlanması VEYA geliştirilen ürünün test edilmesi ve	Analiz/Değerlendirme Rapor
12	Rapor Yazımı ve Düzenleme		
13	Rapor Yazımı ve Düzenleme	Bitirme projesi raporunun yazımı (Giriş, Literatür, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuç/Öneriler, Kaynakça).	Rapor Taslağı
14	Rapor Yazımı ve Düzenleme	Raporun danışman tarafından son okuması, düzeltmeler, sunum hazırlığı	Nihai Rapor Onayı
15	Final Kontrol ve Sunum Hazırlığı		
16	Final Jüri Sunumu ve Savunma	Projenin jüri önünde sunulması (10-15 dk) ve soruların cevaplanması.	Sunum ve Savunma

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Değerlendirici	İlgili Yeterlikler
1	Proje Önerisi ve Planlama (Konunun Özgünlüğü, Literatür, Metodoloji Netliği)	20%	Proje Danışmanı	PY1, PY3, PY4, PY5, PY12
2	Süreç ve Danışmanlık Görüşmeleri (İlerleme, Sorumluluk, Zaman Yönetimi, Etik Davranış)	15%	Proje Danışmanı	PY4, PY6, PY7, PY10
3	Nihai Bitirme Projesi Raporu (Akademik Yazım, İçerik, Analiz, Sonuç, Format)	50%	Proje Danışmanı	PY3, PY4, PY5, PY7, PY8, PY9
4	Final Jüri Sunumu ve Savunması (Sunum Kalitesi, Savunma, Soru-Cevap)	15%	Jüri (Danışman + En Az 1 Öğ	PY6, PY8, PY11
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Bitirme Projesi, öğrencinin akademik yetkinliğinin nihai göstergesidir ve tamamen özgün olmalıdır.
*	Yapay zeka araçları, yalnızca ve şeffaf bir şekilde rapor edilerek dilbilgisi kontrolü, basit format düzenlemeleri veya akademik yazım kurallarını anlama amacıyla kullanılabilir
*	Kesin İntihal ve Etik İhlaldir: AI'nın literatür özeti çıkarma, veri analizi yapma, bulgu yorumlama, tartışma bölümü yazma veya proje raporunun herhangi bir anlamlı bölümünü oluşturma amacıyla kull
*	Proje raporunun "Yöntem" veya "Sınırlılıklar" bölümünde, kullanılan herhangi bir AI aracı, kullanım amacı ve sınırlarıyla birlikte açıkça belirtilmelidir.
*	Tüm kaynaklar APA veya benzeri bir atıf stiliyle doğru şekilde gösterilmelidir.

Öğrenme Programı

Faaliyet	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Danışmanla Bireysel/Haftalık Görüşmeler	14	9	126				
Bağımsız Araştırma ve Literatür Taraması	6	9	56				
Veri Toplama / Ürün Geliştirme Süreci	2	4	8				
Veri Analizi ve Yorumlama	4	10	40				
Bitirme Projesi Raporu Yazımı ve Düzenlemes	1	8	8				
Final Sunumu Hazırlığı ve Prova	1		2				
Final Jüri Sunumu ve Savunma							
Toplam İş Yükü:	**240**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**8**	**Yaklaşık: 8**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK406	**Ders Adı: Mesleki Alan Uygulaması II (Staj)**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:3**	**AKTS:12**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Zorunlu Uygulama (Staj)**	**Ön Koşul: 120 AKTS'yi tamamlamış ve bölüm onayı almış olmak**	**Yıl: 4**	**Dönem: 8**	**Devam:%100**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
0	0	**0**				

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Rekreasyon alanındaki bir kurumun/işletmenin (otel, belediye, spor kulübü, wellness merkezi, turizm acentesi vb.) yapısını, işleyişini, organizasyon kültürünü ve hizmet süreçlerini analiz eder.
►ÖK 2	Rekreasyon uzmanının/ liderinin görev ve sorumluluklarını yerinde gözlemler ve bu rollerin gerektirdiği temel mesleki becerileri (program planlama, liderlik, iletişim) uygular.
►ÖK 3	Bir rekreasyon etkinliğini (spor turnuvası, sosyal aktivite, wellness atölyesi, doğa yürüyüşü vb.) planlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerine aktif olarak katılır.
►ÖK 4	İş yerindeki profesyoneller ve katılımcılarla etkili iletişim kurar, takım çalışması içinde sorumluluk alır ve olası problemlere çözüm önerileri getirir.
►ÖK 5	Staj deneyimlerini, öz değerlendirmesini ve mesleki gelişim hedeflerini içeren kapsamlı bir staj raporu hazırlar ve sunar.
►ÖK 6	Mesleki etik ilkelere, iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uygun davranış sergiler

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12			
ÖK 1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5			
ÖK 2	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1			
ÖK 3	1	1	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1			
ÖK 4	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	1			
ÖK 5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1			
ÖK 6	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1			

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin teorik olarak edindikleri bilgi ve becerileri, sektörde faaliyet gösteren ilgili bir kurum/kuruluşta pratiğe dönüştürmelerini amaçlayan zorunlu bir mesleki uygulama (staj) dersidir. Öğrenci, en az 20 iş günü (160 saat) boyunca bir rekreasyon kurumunda tam zamanlı çalışarak, alanın gerçek iş ortamını, süreçlerini, mesleki rolleri ve etik değerlerini deneyimler.

Dersin Amaçları

Öğrencinin mesleki iletişim, takım çalışması, sorumluluk alma ve etik davranış gibi temel iş yaşamı yetkinliklerini kazanmasına yardımcı olmak.Otellerin (5 yıldızlı, tatil köyleri) animasyon ve rekreasyon departmanları

Belediyelerin spor, kültür ve sosyal işler müdürlükleri

Spor kulüpleri ve fitness/wellness merkezleri

Turizm acenteleri ve tur operatörleri (aktif turizm)

Özel rekreasyon ve etkinlik şirketleri

Milli parklar, doğa sporları merkezleri

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim/Destek Yöntemleri

Dersin Öğretim/Destek Yöntemleri
Saha Uygulaması (Staj), Kurum Danışmanı Mentörlüğü, Üniversite Danışmanı Rehberliği, Düzenli Görüşmeler, Öz Değerlendirme, Staj Defteri/Raporu Tutma, Sunum Hazırlama.

Staj İçeriği ve Beklenen Faaliyetler

Staj İçeriği ve Beklenen Faaliyetler
Kurumsal oryantasyon; departmanların tanınması; rekreasyon programlarının planlanmasına katkı; etkinlik organizasyonu ve uygulamasında görev alma (kayıt, lojistik, liderlik, yönlendirme); müşteri/katılımcı ilişkileri; basit bütçe ve malzeme takibi; etkinlik sonrası değerlendirme toplantıları; güvenlik ve ilk yardım protokollerine uyum; mesleki gözlem ve günlük tutma.

Staj Takvimi ve Aşamaları

	Aşama	Süre	İçerik
1	Ön Hazırlık ve Yerleştirme	Staj Öncesi	ı, sigorta, güvenlik eğitimi, k
2	Staj Uygulaması	20 İş Günü (160 Saat)	çalışma, faaliyetlere katılım
3	Ara Kontrol	10 iş günü	e ara değerlendirme görüşme
4	Raporlama ve Değerlendirme	Staj Sonrası 2 Hafta	aması, belgelerin tamamlanm
5	Final Sunumu ve Teslim	Belirlenen Tarih	elgelerin teslimi, deneyim p
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Değerlendirici	İlgili Yeterlikler
1	Kurum Danışmanı Değerlendirmesi (Performans, Uyum, Sorumluluk)	40%	ım Danışmanı (İşyeri Sorumlu	PY2, PY5, PY6, PY8, PY9, PY10, PY11
2	Staj Raporu ve Defteri (Kapsam, Analiz, Öz Değerlendirme, Yazım Kalitesi)	35%	Üniversite Danışmanı	PY3, PY4, PY7, PY8, PY12
3	Final Sunumu (Deneyim Paylaşımı, Sunum Becerileri, Soru-Cevap)	15%	Üniversite Danışmanı	PY7, PY8, PY11
4	Staj Belgelerinin Eksiksiz ve Zamanında Teslimi (Kabul Yazısı, Devam Çizelgesi, Sigorta vb.)	10%	Üniversite Danışmanı	PY10
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Staj raporu, öğrencinin kendi gözlem, deneyim ve analizlerinin özgün bir ürünü olmalıdır.
*	Yapay zeka araçları, yalnızca raporun dilbilgisi ve yazım denetimi için yardımcı olarak kullanılabilir.
*	Staj gözlemlerinin, analizlerinin veya öz değerlendirme bölümlerinin AI ile yazdırılması. Bu, etik ihlal ve stajdan başarısızlık ile sonuçlanır.
*	Raporun tamamı öğrencinin kendi cümleleriyle yazılmalıdır.
*	

Öğrenme Programı

Faaliyet	Miktar/süre	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Kurumdaki Fiili Staj Çalışması	20 iş günü	8	160	Üniversite danışmanı ile görüşmeler	14		14	
Hazırlık Süresi	20	2	40	İşe gidiş-geliş ve günlük hazırlık			28	
Staj Defteri Günlük Girişleri	20	1	20	Analiz, öz değerlendirme, belge düzenleme	14		28	
Ara ve Final Görüşmeleri	3	3	9	Sunum materyali hazırlama ve prova	7		7	
Kapsamlı Staj Final Raporu Yazımı	1rapor		20					
Rapor hazırlık	1sunum		14					
	1		20					
Toplam İş Yükü:	**360**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**12**	**Yaklaşık:**	**12**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

Staj gibi yoğun uygulama derslerinde AKTS hesaplaması genellikle 1 AKTS = 25-30 saat iş yükü üzerinden yapılır. Burada 25 saat/AKTS katsayısı kullanılarak 250 saat / 25 = 10 AKTS bulunmuş, ancak dersin yoğun pratik içeriği ve program

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: REK408	**Ders Adı:** Rekreasyonda Planlama ve Uygulamalar	**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 2	**AKTS:** 2

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 4	**Dönem:** 8	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Rekreasyon alanında planlama sürecinin temel kavramlarını, ilkelerini ve aşamalarını açıklar.
►**ÖK2**	Farklı hedef gruplara (çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar vb.) yönelik rekreasyon programlarını planlar.
►**ÖK3**	Rekreasyon etkinliklerinin uygulanmasında gerekli insan kaynağı, zaman, mekân ve materyal planlamasını yapar.
►**ÖK4**	Rekreasyon programlarının uygulanması sürecinde karşılaşılan sorunları analiz eder ve çözüm önerileri geliştirir.
►**ÖK5**	Rekreasyon etkinliklerinde güvenlik, risk yönetimi ve etik ilkeleri uygular.
►**ÖK6**	Rekreasyon programlarının etkililiğini ölçme ve değerlendirme araçlarını kullanarak değerlendirir.
►**ÖK7**	Toplum temelli ve sürdürülebilir rekreasyon uygulamalarını planlama ve uygulama süreçleriyle ilişkilendirir.
►**ÖK8**	Rekreasyon planlama ve uygulama süreçlerinde ekip çalışması, iletişim ve liderlik becerilerini kullanır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**			
ÖK 1	5	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1			
ÖK 2	4	4	4	4	3	5	3	2	3	3	3	2			
ÖK 3	3	4	4	3	5	5	3	2	3	3	2	2			
ÖK 4	2	3	5	4	3	4	4	3	3	4	2	2			
ÖK 5	2	2	3	3	2	4	5	2	5	3	3	2			
ÖK 6	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2			
ÖK 7	3	3	4	4	2	4	5	3	5	4	3	3			
ÖK 8	2	3	3	3	2	4	3	5	4	5	4	3			

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı

Bu ders, rekreasyon alanında planlama ve uygulama süreçlerinin kuramsal temellerini ve uygulamaya dönük boyutlarını ele almaktadır. Ders kapsamında rekreasyon programlarının planlanması, hedef kitle analizi, etkinlik tasarımı, kaynak yönetimi, uygulama süreçleri ve değerlendirme yaklaşımları incelenir. Öğrencilerin farklı rekreasyon ortamları ve hedef gruplar için uygun planlama yapabilmeleri, rekreasyon uygulamalarını güvenli, etkili ve sürdürülebilir biçimde hayata geçirebilmeleri amaçlanır. Ders, kuramsal bilgi ile uygulamayı bütünleştirerek öğrencilerin rekreasyon alanında profesyonel planlama ve uygulama becerileri geliştirmesine odaklanır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin rekreasyon alanında planlama ve uygulama süreçlerine ilişkin temel bilgi ve becerileri kazanmalarını sağlamaktır. Ders kapsamında öğrencilerin farklı hedef gruplara ve rekreasyon ortamlarına uygun etkinlik planları hazırlayabilmeleri, rekreasyon uygulamalarını amaç, içerik ve kaynaklar doğrultusunda etkili biçimde hayata geçirebilmeleri ve uygulama sürecini değerlendirebilmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerinde güvenlik, etik ilkeler, sürdürülebilirlik ve toplumsal sorumluluk bilinciyle hareket etmeleri amaçlanmaktadır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
2	Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2015). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
3	Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management. London: Routledge.
4	Edginton, C. R., Hudson, S., Dieser, R. B. & Edginton, S. R. (2011). Leisure Programming: A Service-Centered and Benefits Approach. McGraw-Hill.
5	Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. Rekreasyon, boş zaman planlaması ve uygulamaları ile ilgili güncel rapor ve rehber dokümanlar.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste anlatım, soru–cevap, tartışma, örnek olay incelemesi ve uygulama temelli öğretim yöntemleri kullanılacaktır. Rekreasyon programlarının planlanması ve uygulanmasına yönelik konular; sınıf içi anlatım, grup çalışmaları, uygulama örnekleri ve vaka analizleri ile desteklenecektir. Öğrencilerin aktif katılımını artırmak amacıyla sunumlar, proje çalışmaları ve saha temelli uygulamalar yapılacaktır. Gerekli durumlarda görsel-işitsel materyaller ve dijital kaynaklardan yararlanılarak öğrenme süreci desteklenecektir.

Ders İçeriği

Bu ders; rekreasyon alanında planlama ve uygulama süreçlerine ilişkin temel kavramları, ilke ve yaklaşımları kapsar. Rekreasyon ihtiyaçlarının analizi, hedef grup özelliklerinin belirlenmesi, rekreasyon programlarının planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi dersin ana içeriğini oluşturur. Ders kapsamında rekreasyon etkinliklerinin organizasyonu, kaynak ve zaman yönetimi, güvenlik ve risk yönetimi, etik ilkeler ve sosyal sorumluluk boyutları ele alınır. Ayrıca farklı rekreasyon ortamlarına ve hedef gruplara yönelik uygulama örnekleri üzerinden planlama–uygulama ilişkisi incelenerek öğrencilerin mesleki uygulama becerileri geliştirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım, tanıtım, tartışma	1
2	Rekreasyon ve Planlama Kavramları	Anlatım, soru–cevap	1, 2
3	Rekreasyon İhtiyaç Analizi ve Hedef Grup Belirleme	Örnek olay inceleme	2, 3
4	Rekreasyon Programı Planlama Süreci	Anlatım, grup çalışması	1, 3
5	Etkinlik Türleri ve Program Tasarımı	Uygulama taslağı hazırlama	2, 4
6	Zaman, Mekân ve Kaynak Yönetimi	Anlatım, planlama çalışması	1, 4
7	Rekreasyon Uygulamalarında Güvenlik ve Risk Yönetimi	Senaryo analizi	3, 5
8	Vize sınavı	-	–
9	Rekreasyon Etkinliklerinin Uygulanması	Uygulama örnekleri	2, 4
10	Toplum Temelli Rekreasyon Programları	Anlatım, örnek inceleme	3, 5
11	Rekreasyon Programlarının Değerlendirilmesi	Tartışma, değerlendirme formu	1, 3
12	Etik İlkeler ve Sosyal Sorumluluk	Anlatım, grup tartışması	4, 5
13	Rekreasyonda Sürdürülebilirlik Yaklaşımları	Vaka analizi	2, 5
14	Dönem Projesi Çalışmaları	Proje sunum hazırlığı	1–5
15	Genel Değerlendirme ve Proje Sunumları	Sunum, geri bildirim	1–5
16	Final Sınavı	-	Tüm Kaynaklar

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10	1, 2	ÖK1, ÖK4, ÖK5
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 2, 3, 4	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7
3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK6
4	Final Sınavı	40	1, 2, 3, 4, 5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14
Okuma / Kaynak İnceleme	3	1	3
Ara Sınav Hazırlığı	1	4	4
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınavı Hazırlığı	1	5	5
Final Sınavı	1	1	1
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	3	3
Sunum Hazırlığı	1	1	1

Toplam İş Yükü:	**60**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**2**	**Yaklaşık:**	**2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar