YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT306	**Ders Adı: EGZERSİZ VE YAŞAM KOÇLUĞU**	**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**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**
	2			0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Egzersiz ve yaşam koçluğunun temel kavramlarını ve antrenörlükteki sınırlarını açıklar.
	►ÖK2	Fiziksel aktivite ve temel egzersiz türlerinin sağlıklı yaşamla ilişkisini açıklar.
	►ÖK3	Alışkanlık değişiminde motivasyon, hedef belirleme ve destekleyici iletişimin rolünü açıklar.
	►ÖK4	Bireyin günlük yaşam koşullarını dikkate alan başlangıç düzeyinde fiziksel aktivite önerileri geliştirir.
	►ÖK5	Egzersiz hedeflerinin izlenmesi ve geri bildirim verilmesi için basit yöntemleri açıklar.
	►ÖK6	Etik sınırları tanır; beslenme, ruh sağlığı ve tıbbi konularda gerektiğinde ilgili uzmana yönlendirmeyi açıklar.
	►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	4	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1
	ÖK 2	4	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	3
	ÖK 3	4	4	1	1	3	4	1	3	1	1	1	1	4	1	2
	ÖK 4	5	4	3	1	3	4	1	4	3	1	1	1	4	1	3
	ÖK 5	4	4	1	1	3	4	1	3	1	1	1	1	4	1	3
	ÖK 6	4	3	1	1	1	4	1	5	1	1	1	1	4	3	1
	ÖK 7															
	ÖK 8															
	Katkı Düzeyi			1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi			

Ders Tanımı	Bu ders, egzersiz ve yaşam koçluğunun temel kavramlarını, fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmeyi, bireyle iletişimi, başlangıç düzeyinde egzersiz önerilerini, takip ve geri bildirimi ve mesleki sınırları ele alır.	
Dersin Amaçları	Antrenör adaylarının bireyin yaşam koşullarına uygun temel fiziksel aktivite hedefleri belirleme, motivasyonu destekleyici iletişim kurma ve yetki sınırlarına uygun yönlendirme yapma becerilerini geliştirmek.	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Sezer, H., & Şahin, H. (2015). Koçluk: Tıp ve Sağlık Bilimleri, Tıp Eğitimi Dünyası, 14(42), 33-42.
	2	Ünal, S. (2017). Yeni Bir Meslek Alanı Olarak Yaşam Koçluğu ve Yaşam Koçluğunun Topluma Sunumu. The Journal of Academic Social Science Studies, 61, 489–509. https://doi.org/10.9761/JASSS7183
	3	Armağan, E. ve Altınkan, D. (2022). Koçluk Sürecinde Bireylerin Aktivite Odaklı Güdülenme, İlgilenim Düzeyleri ve Ağızdan Ağıza İletişim Eğilimlerinin İncelenmesi. MAKÜ Uygulamalı Bilimler Dergisi, 6(2), 323–353. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2438895
	4	Demirel, H., & Kayıhan, H. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2. Baskı . Ankara.
	5	Dünya Sağlık Örgütü (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886
Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, sunum, tartışma	
Ders İçeriği	Egzersiz ve yaşam koçluğunun temel kavramları; fiziksel aktivite alışkanlığı, hedef belirleme, destekleyici iletişim, bireyin yaşam koşullarına göre egzersiz önerileri, takip ve geri bildirim, mesleki sınırlar ve gerektiğinde uzmana yönlendirme.	

Haftalık İşlenecek Konular	**Hafta**	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
	1	Derse Giriş		
	2	Egzersiz ve Yaşam Koçluğuna Giriş	anlatım, soru-cevap	1,2
	3	Yaşam Tarzı ve Günlük Rutin Analizi	anlatım, soru-cevap	1,2
	4	Davranış ve Alışkanlık Yönetimi	anlatım, soru-cevap	2,3,4
	5	Motivasyon ve Hedef Belirleme	anlatım, soru-cevap	2,3,4
	6	Koçluk İletişimi	anlatım, soru-cevap	2,3,4
	7	Bireyi Tanıma ve Yaşam Analizi	anlatım, soru-cevap	2,3,4
	8	Vize sınavı		
	9	Yaşamla Uyumlu Egzersiz Planlaması	m, soru-cevap, sınav değerlendi	4
	10	Stres, Zaman ve Enerji Yönetimi	anlatım, soru-cevap	2
	11	Özgüven, Öz-yeterlik ve Beden Algısı	anlatım, soru-cevap	2,3
	12	Takip, İzleme ve Geri Bildirim	anlatım, soru-cevap	1,4
	13	Etik, Mesleki Sınırlar ve Yönlendirme	anlatım, soru-cevap	1,3
	14	Vaka Çalışmaları	anlatım,soru-cevap	4,5
	15	Vaka Çalışmaları	anlatım, soru-cevap	4,5
	16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	vize sınavı	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 (tartışma dâhil):	14	2	28					
Derse hazırlık:	14	1	14					
Vize ve final sınavına hazırlık:	2	8	16					
Vize sınavı:	1	1	1					
Final sınavı:	1	1	1					
Ders dışı vaka çözümü ve tekrar:	8	2	16					
Okuma ve kaynak inceleme:	14	1	14					
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