

Ders İçeriği		Fiziksel uygunluk kavramı, bileşenleri, değerlendirme yöntemleri, egzersiz fizyolojisi, egzersiz reçetesi prensipleri (FITT-VP), beslenme, özel gruplarda egzersiz ve yaşam boyu fiziksel aktivite.										
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu				Etkinlikler			Kaynak			
	1	"Fiziksel Uygunluğa Giriş: Tanım, Tarihçe, Önemi, Sağlık ve Wellness Kavramları"				Hataların incelenmesi, ek açıklamaers			1			
	2	Fiziksel Uygunluğun Sağlıkla İlişkili Bileşenleri I (Kardiyorespiratuvar Dayanıklılık, Vücut Kompozisyonu)				Hataların incelenmesi, ek açıklamaers			1,2			
	3	Fiziksel Uygunluğun Sağlıkla İlişkili Bileşenleri II (Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı, Esneklik)				Hataların incelenmesi, ek açıklamaers			1,2			
	4	Fiziksel Uygunluğun Beceri/Performansla İlişkili Bileşenleri				Vaka çalışması, senaryo analizi, UYGULAMA			1,2			
	5	Egzersiz Fizyolojisine Giriş ve Egzersiz Reçetesi Prensipleri (FITT-VP)				Vaka çalışması, senaryo analizi, UYGULAMA			1,2			
	6	"Kardiyorespiratuvar Uygunluk için Egzersiz Reçetesi ve Testleri (Kooper, Step Testi vb.)"				Hataların incelenmesi, ek açıklamaers			1,2			
	7	Ara Sınav				SINAV			1,2			
	8	Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı için Egzersiz Reçetesi ve Testleri (Maksimum Tekrar, Mekik vb.)				Hataların incelenmesi, ek açıklamaers			1,2			
	9	Esneklik ve Denge için Egzersiz Reçetesi ve Testleri (Otur-Uzan Testi, Çeşitli Denge Testleri)				Vaka çalışması, senaryo analizi, Hataların incelenmesi, ek açıklamaers anlatımı, sunum, teorik aktarım			1,2			
	10	"Vücut Kompozisyonu Değerlendirme Yöntemleri (BMI, Skinfold, BIA)"				analizi,Hataların incelenmesi, ek açıklamaers anlatımı, sunum, teorik			1,2,3			
	11	Beslenme, Hidrasyon ve Egzersiz Performansı				Vaka çalışması, senaryo analizi, TARTIŞMA			1,2			
	12	Özel Gruplarda Fiziksel Uygunluk ve Egzersiz (Çocuklar, Yaşlılar, Gebeler)				Tekrar, kısa quiz, soru-cevap,Vaka çalışması, senaryo analizi, TARTIŞMA			1,4			
	13	Dönem Proje Sunumları I				SUNUM			1,2			
	14	Dönem Proje Sunumları II				SUNUM			1,2			
	15	GENEL TEKRAR FİNALE HAZIRLIK				Hataların incelenmesi, ek açıklama, Hataların incelenmesi, ek açıklamaers anlatımı, sunum, teorik aktarım			1,2			
	16	FİNAL SINAVI				SINAV			TÜM KAYNAKLAR			
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem				Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler					
	1	ARA SINAV			30%	YAZILI SINAV	ÖK1, ÖK2, ÖK5					
	2	UYGULAMA VE RAPORLAR			20%	UYGLAMA PERFORMANSI	ÖK2, ÖK4					
	3	DÖNEM PROJESİ			40%	PROJE RAPORU, SUNUM	ÖK3, ÖK4, ÖK5					
	4	FİNAL SINAVI			10	YAZILI SINAV	Tüm ÖK'ler					
	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 Yüğü (Saat)		Eğitim Aracı		Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)		
Ders Saati (Sınıf)				14	28							
Ders Saati (Uygulama)				14	14							
Sınıf Dışı Ders Çalışma (Okuma, Ödev)				14	14							
Ara Sınava Hazırlık				1	14							
Uygulama Öncesi/Sonrası Çalışma				1	10							
Proje Hazırlama ve Sunum				1	5							
FİNAL SINAVINA HAZIRLIK				1	5							
Toplam İş Yüğü:				90		Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :				3	Yaklaşık:	3
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar												