

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
BÖLÜM ADI: REKREASYON BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
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												
	2	0	0	*PÇ	*BP			*D			*Ö					
				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 tanıır 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						Sınıfın ve öğrenme kazanımlarının			1&2&3					
	2	Koçluk ile antrenörlük/rehberlik arasındaki farklar						Sözlü anlatım; temel kavramların			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 tartışılması			1&2&3&4					
	6	Yaşam koçluğunda kısa, orta ve uzun vadeli hedef planlaması						Sözlü anlatım; araştırmaların			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 uygulamaları			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 bası			1&2&3&5					
	12	Egzersiz-beslenme-uyku ilişkisi						Hipotez testleri, tanımlayıcı			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, tartışma		1&2&3&4&5						
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem		Katkısı %		Kaynak		İlgili Yeterlilikler									
	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 öğrenim süreci boyunca elde ettiği 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 Yüğü (Saat)		Eğitim Aracı		Miktar		Öğrenci İş Yüğü (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 Yüğü:				119			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30):			3.9666667		Yaklaşık: 4				
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																