

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
BÖLÜM ADI: REKREASYON BÖLÜMÜ																
DERS İZLENCEŞİ																
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												
	2	0	0	*PÇ		*BP		*D		*Ö						
				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						Sınıfın ve öğrenme kazanımlarının			1&2&3					
	2	Temel kavramlar: FITT prensibi (Frekans, Yoğunluk, Süre, Tip)						Sözlü anlatım; temel kavramların			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 tartışılması			1&2&3&4					
	6	Kardiyovasküler egzersiz reçetesi						Sözlü anlatım; araştırmaların			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 uygulamaları			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 basımları			1&2&3&5					
	12	Esneklik ve mobilité egzersiz reçetesi						Hipotez testleri, tanımlayıcı çalışmalar			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; sunum			1&2&3&5					
	15	Tekrar						Tekrar			1&2&3&6					
	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	veya performans parametresi üzerine antrenman planı oluşturulması		30	1&2&3&4&5		PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,									
	3	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 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) :		3.96666667	Yaklaşık:		4					
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																