

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																		
REKREASYON BÖLÜMÜ																		
DERS İZLENESİ																		
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									
	2			0		2			*PÇ		*BP		*D		*Ö			
									2		2		0		0			
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																	
	►ÖK 1	1. Fiziksel uygunluk ve öğelerini tanımlayabilir ve anlayabilir.																
	►ÖK 2	2. Fiziksel uygunluk öğelerini ölçme amaç ve nedenlerini anlayabilir.																
	►ÖK 3	3. Esnekliği ölçebilir ve değerlendirebilir.																
	►ÖK 4	4. Anaerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.																
	►ÖK 5	5. Aerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.																
	►ÖK 6	6. Vücut kompozisyonunu ölçebilir ve değerlendirebilir.																
	►ÖK 7	7. Kasal uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.																
	►ÖK 8	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	3	
	ÖK 2	4	3	3	4	2	3	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	3	
	ÖK 4	4	3	3	4	2	3	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	3	
	ÖK 6	4	3	3	3	2	3	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	3	
	ÖK 8	4	3	3	3	2	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	Fitness: Genel özellikler ve öğeler, sağlık taraması, test ve değerlendirme kriterleri, esneklik, aerobik uygunluk, kasal 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 katılırken bireyin gelişim düzeyini belirlemek önemlidir. 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 Yeterlilikler						
	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																		