

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Long Life Sport / Long Life Sport                                                                                                                                                                                  |                                    |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | EYSP302                                                                                                                                                                                                            |                                    |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor / Bachelor                                                                                                                                                                                                |                                    |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 3.00                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                  |                                    |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Daytime Class / Daytime Class                                                                                                                                                                                      |                                    |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                  |                                    |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Ön koşulu olan ders yoktur.                                                                                                                                                                                        | There are no prerequisite courses. |
| Amacı / Purpose                                                                   | Yaşam boyu spor anlayışını, sağlıklı yaşam ve beslenmenin önemini açıklamak, her yaşta spor egzersizin önemini tartışmak, düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına olan etkilerini analiz etmektir. | .                                  |
| İçeriği / Content                                                                 | Dersle ilgili içerik Haftalık Ders Ayrıntıları'nda verilmiştir.                                                                                                                                                    |                                    |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                                                                                                                                    |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 | Yaşam boyu spor anlayışını, sağlıklı yaşam ve beslenmenin önemini açıklamak, her yaşta spor egzersizin önemini tartışmak, düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına olan etkilerini analiz etmektir. | . |
| 2 | Sosyal bilimci ve empati kurabilme                                                                                                                                                                                 |   |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                                                                    |          |     |                                                          |                           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Yaşam boyu sporun tanımı, önemi, Yaşam boyu sporun gerekliliği, Hareketsiz bir yaşantının sakıncaları, yaşam boyu sporun tarihçesi |          |     |                                                          |                           |
|              | .                                                                                                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Yaşam boyu spor anlayışı                                                                                                           |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                                                                    |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sağlıklı yaşam ve beslenme                                                                                                         |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                                                                    |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol)                                                           |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                                                                    |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol)                                                           |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                                                                    |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol) |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol) |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara Sınav                                                                |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Voleybol)  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Voleybol)  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Voleybol)  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                          |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                            |          |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Masa Tenisi) |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                            |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Masa Tenisi) |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                            |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı                                                               |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                            |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                     | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                             | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 1             | 15.00                            | 15.00                                          |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                          | 8             | 2.00                             | 16.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 1             | 15.00                            | 15.00                                          |
| Uygulama/Pratik / Practice                                                  | 10            | 3.00                             | 30.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                               | 5             | 10.00                            | 50.00                                          |
| Toplam / Total:                                                             | 27            | 49.00                            | 130.00                                         |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes                                                                                                                                                                                    | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                          | 1.1.1                                | 1.1.2 | 1.1.3 | 1.1.4 | 1.1.5 | 1.1.6 | 1.1.7 | 1.1.8 | 1.1.9 | 1.1.10 | 1.1.11 | 1.1.12 | 1.1.13 | 1.1.14 | 1.1.15 | 1.1.16 | 1.1.17 | 1.1.18 | 1.1.19 | 1.1.20 |
| 1.Yaşam boyu spor anlayışını, sağlıklı yaşam ve beslenmenin önemini açıklamak, her yaşta spor egzersizin önemini tartışmak, düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına olan etkilerini analiz etmektir. / . | 4                                    | 5     | 4     | 4     | 3     | 5     | 5     | 5     | 4     | 4      | 4      | 5      | 4      | 4      | 4      | 5      | 5      | 4      | 4      | 4      |
| 2.Sosyal bilimci ve empati kurabilme /                                                                                                                                                                                   | 4                                    | 5     | 5     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5      | 5      | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high