

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports for All / Sports for All	
Ders Kodu / Course Code	SPR505	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
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	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Herkes için sporun dünyada ve ülkemizde toplumsal ve kültürel anlamı ve önemi ve geliştirilmesi. İnsanın spora hazırlanması, antrenman programlarının düzenlenmesi, egzersiz ortamlarının oluşturulması ve sporun bir yaşam tarzına yönelik bilgi ve uygulamalar yapmak amaçlanmaktadır.	The social and cultural meaning and importance and development of sports for everyone in the world and in our country. It is aimed to prepare people for sports, to organize training programs, to create exercise environments and to make information and applications for a lifestyle of sports.
İçeriği / Content	Herkes için sporla ilgili genel kavramlar Fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam tarzı arasındaki ilişkisi Aktif yaşam için çevresel düzenlemeler Toplumda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik planlamanın aşamaları	General concepts about sports for everyone The relationship of physical activity between health and lifestyle Environmental regulations for active living Stages of planning to increase physical activity in the community
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Akpınar, T., Çakmakçaya, Y. B. Ve Batur, N. (2018). Ofis Çalışanlarının Sağlığının Korunmasında Çözüm Önerisi Olarak Ergonomi Bilimi, Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi 4(2), 77-98. Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi, Türk Fizik Tıp Derneği, 60(2), 1-8. Aykın, A.G. ve Bilir, F.P. (2013). Hükümet Programları ve Spor Politikaları, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22(2), 239-254. Bek, N. (2012). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Hacettepe Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2, 8-21. Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4), 205-215. Güçlü, B.M. vd. (2008). Şeker Hastalığı ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, ISBN 978-975-590-246-3. Güçlü, B.M. vd. (2008). Kalp ve Damar Hastalıkları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, ISBN 978-975-590-246-3. Güçlü, B.M. vd. (2008). Solunum Sistemi Hastalıkları ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, ISBN 978-975-590-246-3. İlhan, E.L. (2015). Hareketsiz Hayat Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, 525-538. Kaya A. (2000) Tip 1 diyabetik hastalarda diyet ve egzersiz prensipleri, Türk Diyabet Yıllığı 1999-2000, 55-143. Kurar, İ, Baltacı, F. (2015). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(2), 39-52. T.C. Kalkınma Bakanlığı, (2013). Onuncu Kalkınma Planı 2014-2018, 33-48. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Kuban Matbaacılık Yayıncılık, 2, 55-78. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2017). Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, 56-65. Terlemez, M. (2019). Sporda Antrenör ile Liderlerin Yaklaşımları, Davranış Özellikleri, İlke ve Çalışma Yöntemleri. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi, 1(1), 95-126	Akpınar, T., Çakmakçaya, Y. B. Ve Batur, N. (2018). Ofis Çalışanlarının Sağlığının Korunmasında Çözüm Önerisi Olarak Ergonomi Bilimi, Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi 4(2), 77-98. Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi, Türk Fizik Tıp Derneği, 60(2), 1-8. Aykın, A.G. ve Bilir, F.P. (2013). Hükümet Programları ve Spor Politikaları, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22(2), 239-254. Bek, N. (2012). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Hacettepe Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2, 8-21. Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4), 205-215. Güçlü, B.M. vd. (2008). Şeker Hastalığı ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, ISBN 978-975-590-246-3. Güçlü, B.M. vd. (2008). Kalp ve Damar Hastalıkları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, ISBN 978-975-590-246-3. Güçlü, B.M. vd. (2008). Solunum Sistemi Hastalıkları ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, ISBN 978-975-590-246-3. İlhan, E.L. (2015). Hareketsiz Hayat Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, 525-538. Kaya A. (2000) Tip 1 diyabetik hastalarda diyet ve egzersiz prensipleri, Türk Diyabet Yıllığı 1999-2000, 55-143. Kurar, İ, Baltacı, F. (2015). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(2), 39-52. T.C. Kalkınma Bakanlığı. (2013). Onuncu Kalkınma Planı 2014-2018, 33-48. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Kuban Matbaacılık Yayıncılık, 2, 55-78. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2017). Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, 56-65. Terlemez, M. (2019). Sporda Antrenör ile Liderlerin Yaklaşımları, Davranış Özellikleri, İlke ve Çalışma Yöntemleri. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi, 1(1), 95-126
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç.Dr. Umut Davut Başoğlu	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaşam boyu spor ile ilgili temel bilgileri açıklayabilme	To be able to explain basic information about sports throughout life
2	Yaşam tarzı, fiziksel aktivite ve sporun sağlıkla olan bağlantısını açıklayabilme	To be able to explain the link between lifestyle physical activity and sports with health
3	Toplum sağlığı açısından fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilme	To be able to explain the importance of physical activity in terms of public health
4	Teknolojik gelişmeleri eğitime uygulayabilme	To be able to apply technological developments to education
5	Toplumların sağlığı korumak ve iyileştirmek için geliştirilen toplumun fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik projeleri geliştirebilme	To be able to develop projects to increase the physical activity level of the society, which are developed to protect and improve the health of communities
6	Herkes için spor aktivitelerinde daha fazla hedef kitleye hitap ederek kalıcı ve etkili öğrenmeyi sağlayabilme	To be able to provide permanent and effective learning by appealing to more target audiences in sports activities for everyone
7	Toplumun fiziksel aktivite düzeyini artırma becerisi geliştirme. Kişileri her koşulda, spor yapma becerisini uygulatabilme.	Developing the ability to increase the physical activity level of the society. To be able to apply the skill of doing sports in all conditions.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Herkes için Spor (HİS) Anlayışı nedir? Herkes için Spor Federasyonu Tarihi				
	Sport for All Sports Federation for All History				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Politikaları ve Kalkınma Planları				
	Sports Policies and Development Plans				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları				
	Physical activity and exercise concepts				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel Hareketsizlik				
	Physical Inactivity				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ev ve ofis egzersiz önerileri				
	Home and office exercise suggestions				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite				
	Physical Activity in Children and Adolescents				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite				
	Physical Activity in the Elderly and Physical Activity in Adults				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Engellilerde Fiziksel Aktivite				
	Physical Activity for the Disabled				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp Damar Hastalıkları ve Egzersiz				
	Cardiovascular Diseases and Exercise				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dişabet ve Fiziksel Aktivite				
	Diabetes and Physical Activity				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Solunum Sistemi Hastalıkları ve Egzersiz				
	Respiratory Diseases and Exercise				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Türkiye'de Herkes İçin Spor anlayışının yaygınlaşması ve örgütlenmesi				
	Widespread understanding and organization of Sport for All in Turkey				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Rekreasyon (boş zamanları değerlendirme faaliyetleri)				
	Recreation (leisure activities)				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Exam				

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	3	1.00	3.00
Beyin Fırtınası / Brain Storming	3	10.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	15.00	45.00
Okuma / Reading	1	10.00	10.00
Rapor / Report	1	10.00	10.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	1	10.00	10.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	10.00	20.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	1	15.00	15.00
Tartışma / Discussion	1	15.00	15.00
Toplam / Total:	18	100.00	162.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 162.00/25.00 = 6.48 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 162.00 / 25.00 = 6.48 ~			

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.Yaşam boyu spor ile ilgili temel bilgileri açıklayabilme / To be able to explain basic information about sports throughout life	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

2.Yaşam tarzı, fiziksel aktivite ve sporun sağlıkla olan bağlantısını açıklayabilme / To be able to explain the link between lifestyle physical activity and sports with health	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Toplum sağlığı açısından fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilme / To be able to explain the importance of physical activity in terms of public health	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Teknolojik gelişmeleri eğitime uygulayabilme / To be able to apply technological developments to education	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.Toplumların sağlığı korumak ve iyileştirmek için geliştirilen toplumun fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik projeleri geliştirebilme / To be able to develop projects to increase the physical activity level of the society, which are developed to protect and improve the health of communities	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.Herkes için spor aktivitelerinde daha fazla hedef kitleye hitap ederek kalıcı ve etkili öğrenmeyi sağlayabilme / To be able to provide permanent and effective learning by appealing to more target audiences in sports activities for everyone	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4
7.Toplumun fiziksel aktivite düzeyini artırma becerisi geliştirme. Kişileri her koşulda, spor yapma becerisini uygulatabilme. / Developing the ability to increase the physical activity level of the society. To be able to apply the skill of doing sports in all conditions.	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5

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