GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Physical Fitness (Fitness) / Physical Fitness (Fitness)	
Ders Kodu / Course Code	EANT120	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
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	Fiziksel etkinlik ve sağlık ilişkisini açıklayabilmek, Fiziksel uygunluk kavramlarını açıklayabilmek, Fiziksel uygunluk için gerekli egzersiz programı dizayn edebilmek.	To be able to explain the relationship between physical activity and health, To be able to explain the concepts of physical fitness, To be able to design the necessary exercise program for physical fitness.
İçeriği / Content	Fiziksel etkinlik, sağlık ve wellness (iyi olma hali) tanımları ve ilişkileri, Fiziksel uygunluk kavramının tanımı, fiziksel uygunluk önemi, fiziksel etkinliğin yararları, fiziksel uygunluğun sağlık (kardiyovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet, kassal dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu)ve performans boyutu (sürat, koordinasyon, denge, güç, çabukluk, reaksiyon zamanı), fiziksel uygunluğu geliştirmek için egzersiz programı dizayn edebilme.	Definitions and relationships of physical activity, health and wellness (well-being), definition of physical fitness, importance of physical fitness, benefits of physical activity, health (cardiovascular endurance, muscular strength, muscular endurance, flexibility, body composition) and performance dimension of physical fitness (To be able to design an exercise program to improve speed, coordination, balance, strength, quickness, reaction time), physical fitness.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	None	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Fitness for life. Charles B. Corbin, Guy C. Le Masurier, Karen E. McConnell, Sixth edition. İnsan Performansından Fonksiyonel Testler. Reiman, Manske. Çvr. Çiğdem Bulgan, Mustafa Aslan Başar.	Fitness for life. Charles B. Corbin, Guy C. Le Masurier, Karen E. McConnell, Sixth edition. İnsan Performansından Fonksiyonel Testler. Reiman, Manske. Çvr. Çiğdem Bulgan, Mustafa Aslan Başar.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Murat TUTAR	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fiziksel uygunlukla ilgili kavramları açıklar	Explain the concepts related to physical fitness
2	Kalp solunum sisteminin özelliğini ve önemini kavrayabilecektir	Will be able to comprehend the feature and importance of the heart respiratory system
3	Vücut kompozisyonunun belirlenmesini ve ölçüm yöntemlerini açıklayabilecektir	Will be able to explain determination of body composition and measurement methods
4	Farklı gruplarda Fiziksel Uygunluğun prensiplerini tanımlayabilecektir	Will be able to describe the principles of Physical Fitness in different groups.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Fiziksel uygunluğun tanımı ve önemi	None			
	Definition and importance of physical fitness	None			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar				
	Physical fitness concepts				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Fiziksel uyguluğu etkileyen başlıca sorunlar				
	Major issues affecting physical fitness				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Fiziksel Uygunluk bileşenleri				
	Physical Fitness components				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Vücut komposizyonunun belirlenmesi ve ölçüm yöntemleri				
	Determination of body composition and measurement methods				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nabız Ölçümü ve Egzersiz İlişkisi				
	Heart Rate Measurement and Exercise Relationship				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Mid-Term				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp solunum sistemi dayanıklılığı ve ölçüm yöntemleri				
	Cardio-respiratory system endurance and measurement methods				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas kuvveti ölçüm yöntemleri				
	Muscle strength measurement methods				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vo2Max Ölçüm Yöntemleri				
	Vo2Max Measurement Methods				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik önemi ve ölçüm yöntemleri				
	The importance of flexibility and measurement methods				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Core Egzersiz Planı ve örnekleri				
	Core Training Plan and examples				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Programı dizayn				
	Exercise Program design				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Programı dizayn				
	Exercise Program design				
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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	10.00	10.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	4	10.00	40.00
Final Sınavı / Final Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	10.00	50.00
Proje Hazırlama / Project Preparation	2	20.00	40.00
Toplam / Total:	13	60.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 150.00/25.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 25.00 = 6.00 ~ 6.00			

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.Fiziksel uygunlukla ilgili kavramları açıklar / Explain the concepts related to physical fitness													
2.Kalp solunum sisteminin özelliğini ve önemini kavrayabilecektir / Will be able to comprehend the feature and importance of the heart respiratory system													
3.Vücut kompozisyonunun belirlenmesini ve ölçüm yöntemlerini açıklayabilecektir / Will be able to explain determination of body composition and measurement methods													
4.Farklı gruplarda Fiziksel Uygunluğun prensiplerini tanımlayabilecektir / Will be able to describe the principles of Physical Fitness in different groups.													

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