GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Lifetime Sport / Lifetime Sport	
Ders Kodu / Course Code	GET03011	
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	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	-
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.	To explain the understanding of lifelong sports, the importance of healthy living and nutrition, to discuss the importance of sports exercise at all ages, to analyze the effects of regular lifelong sports practices on human health.
İçeriği / Content	Dersle ilgili içerik Haftalık Ders Ayrıntıları'nda verilmiştir.	The course content is given in the Weekly Course Details.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	-	-
Staj Durumu / Internship Status	-	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Zorba, E. (2015). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık, Ankara. Kale, R. (2002). Yaşam Boyu Spor. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.	Zorba, E. (2015). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık, Ankara. Kale, R. (2002). Yaşam Boyu Spor. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Canan TURGUT	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaşam boyu spor anlayışını açıklayabilme	To be able to explain the understanding of lifelong sport
2	Sağlıklı yaşam boyu spor uygulamalarında dikkat edilmesi gereken unsurları vurgulayabilme	To be able to emphasize the elements that should be considered in healthy lifelong sports practices
3	Yaşam boyu sporun kadınlar için değerini açıklayabilme	Explain the value of lifelong sport for women
4	Yaşam boyu sporun yaşlılar için değerini açıklayabilme	To be able to explain the value of lifelong sport for the elderly
5	Yaşam boyu sporda egzersiz programları hakkında bilgi sahibi olabilme	To be able to have knowledge about exercise programs in lifelong sports

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Dersle ilgili genel ve özel açıklamalar. Dersin hedef ve hedefleri, amaçları ve öğrenci kazanımları				
	General and special explanations about the lessons. Lessons goals and objectives, aims and student achievements				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz				
	Healthy Living and Exercise				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Kalp Dolaşım Sistemi ve Egzersiz				
	Cardiovascular system and exercise				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Şişmanlık, Kilo Kontrolü ve Yaşam Boyu Spor				
	Obesity, Weight Control and Lifelong Fitness				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Yaşam Boyu Sporu Etkileyen Diğer Etkenler				
	Other Factors Influencing Lifelong Sport				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Isınma, Soğuma ve Dinlenme				
	Warm-up, Cool-down and Rest				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam Boyu Spora Başlama				
	Starting Lifelong Sport				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize Sınavı				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam Boyu Sporda Aerobik Egzersiz				
	Aerobic Exercise in Lifelong Sport				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam Boyu Sporda Egzersiz Seçimi				
	Exercise Selection in Lifelong Sport				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam Boyu Sporda Egzersiz Seçimi				
	Exercise Selection in Lifelong Sports				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılar için Egzersiz Programları				
	Exercise Programs for the Elderly				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Bazı Germe Egzersizleri				
	Flexibility and Some Stretching Exercises				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Bazı Germe Egzersizleri				
	Flexibility and Some Stretching Exercises				

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:	DDS

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	20.00	20.00
Bireysel Çalışma / Self Study	1	25.00	25.00
Derse Katılım / Attending Lectures	1	1.00	1.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	42.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	40.00	40.00
Toplam / Total:	6	129.00	129.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 129.00/25.00 = 5.16 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 129.00 / 25.00 = 5.16 ~

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.Yaşam boyu spor anlayışını açıklayabilme / To be able to explain the understanding of lifelong sport	3	3	3	4	3												
2.Sağlıklı yaşam boyu spor uygulamalarında dikkat edilmesi gereken unsurları vurgulayabilme / To be able to emphasize the elements that should be considered in healthy lifelong sports practices	3	3	4	5	3												
3.Yaşam boyu sporun kadınlar için değerini açıklayabilme / Explain the value of lifelong sport for women	4	3	4	4	3												
4.Yaşam boyu sporun yaşlılar için değerini açıklayabilme / To be able to explain the value of lifelong sport for the elderly	3	3	3	3	3												
5.Yaşam boyu sporda egzersiz programları hakkında bilgi sahibi olabilme / To be able to have knowledge about exercise programs in lifelong sports	3	4	3	4	3												

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