GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Fitness / Fitness	
Ders Kodu / Course Code	OSPY278	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Associate / Associate	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
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		
Amacı / Purpose	Dinamik ısınma,Stabilizasyon,Mobilizasyon,Toplam yenilenme kalitesi takibi,Kuvvet farkı ve asimetrisinin belirlenmesi öğrenir.	Learns dynamic warming, stabilization, mobilization, monitoring of total regeneration quality, determination of force difference and asymmetry.
İçeriği / Content	Temel fitness test ve uygulamalarını açıklar,Temel fonksiyonel hareket değerlendirmesi uygulamalarını açıklar,Bireye özel egzersiz programı dizayn eder, Sakatlıktan korumaya yönelik egzersizleri açıklar,Hıza özel kuvvet antrenmanı programı hazırlar.	Explains basic fitness tests and applications, Explains basic functional movement evaluation applications, Designs individual exercise program, Explains exercises to protect from injury, Prepares speed-specific strength training program.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Glassman, G. (2002). fitnes nedir. CrossFit Dergisi , 1 (3), 1-11. 2.Corbin, CB ve Le Masurier, GC (2014). Yaşam için uygunluk . İnsan Kinetiği.	1.Glassman, G. (2002). fitnes nedir. CrossFit Dergisi , 1 (3), 1-11. 2.Corbin, CB ve Le Masurier, GC (2014). Yaşam için uygunluk . İnsan Kinetiği.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Hakan ÜNAL	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Temel fitness test ve uygulamalarını açıklar	1. Explains basic fitness tests and applications
2	2.Temel fonksiyonel hareket değerlendirmesi uygulamalarını açıklar.	2. Explains basic functional movement assessment applications.
3	3.Bireye özel egzersiz programı dizayn eder.	3. Designs an individual exercise program.
4	4.Sakatlıktan korumaya yönelik egzersizleri açıklar.	4. Explains exercises aimed at protecting from injury.
5	5.Hıza özel kuvvet antrenmanı programı hazırlar	5. Prepares speed-specific strength training program

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Fitness uygulamaları				
	fitness apps				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Dinamik ısınma				
	Dynamic warm-up				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Stabilizasyon				
	Stabilizasyon				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Mobilizasyon				
	Mobilizasyon				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Fonksiyonel hareket değerlendirmesi				
	functional movement assessment				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Düzeltici ve koruyucu egzersiz uygulamaları				
	Corrective and preventive exercise practices				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proprioseptif antrenman				
	proprioceptive training				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Değerlendirme				
	Interim Evaluation				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Algılanan zorluk derecesi takibi				
	Perceived difficulty tracking				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toplam yenilenme kalitesi takibi				
	Total regeneration quality tracking				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sakatlık riski monitörizasyonu				
	Injury risk monitoring				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Kuvvet farkı ve asimetrisinin belirlenmesi				
	Determination of force difference and asymmetry				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
13	Yürüme analizi				
	Gait analysis				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
14	Yürüme analizi				
	Gait analysis				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
15	Yürüme analizi				
	Gait analysis				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
16	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(%):		30

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(%):		70

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	1.00	1.00
Bireysel Çalışma / Self Study	1	25.00	25.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	35.00	35.00
Okuma / Reading	1	30.00	30.00
Toplam / Total:	5	92.00	92.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 92.00/25.00 = 3.68 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 92.00 / 25.00 = 3.68 ~			

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.Temel fitness test ve uygulamalarını açıklar / 1. Explains basic fitness tests and applications	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.2.Temel fonksiyonel hareket değerlendirmesi uygulamalarını açıklar. / 2. Explains basic functional movement assessment applications.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.3.Bireye özel egzersiz programı dizayn eder. / 3. Designs an individual exercise program.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.4.Sakatlıktan korumaya yönelik egzersizleri açıklar. / 4. Explains exercises aimed at protecting from injury.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.5.Hıza özel kuvvet antrenmanı programı hazırlar / 5. Prepares speed-specific strength training program	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

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