

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Medical Fitness / Medical Fitness	
Ders Kodu / Course Code	EANT417.1	
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)	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	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, egzersiz programı yöneten profesyonellerin hastalıkların fizyolojik olarak etkilerini bilerek hekim yönlendirmesi çerçevesinde onları koruyarak egzersiz dizaynı yapabilmelerini sağlamaktır.	The aim of this course is to enable professionals who manage exercise programs to design exercise by protecting them within the framework of physiological guidance, knowing the physiological effects of diseases.
İçeriği / Content	Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler, Medikal Fitness Uygulamaları temel kavramlarını tanımlayabilir ve anlatabilir, bir araştırmanın güçlü ve zayıf yönlerini nasıl belirleyebileceğini, diğer araştırma sonuçları ile nasıl karşılaştırabilecekler konusunda bilgi sahibi olurlar.	Students who successfully complete this course will be able to define and explain the basic concepts of Medical Fitness Applications, how to determine the strengths and weaknesses of a research, and how to compare them with other research results.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Bıyıklı,T, Ders Notları (2016), Athletic House Academy Micheal A. Clark, Scott C. Lucett, Erin McGill, Ian Montel, Brian Sutton,(2018) Jones & Bartlett Learning, National Academy of Sports Medicine, Essentials of Personal Fitness Training	Bıyıklı,T, Ders Notları (2016), Athletic House Academy Micheal A. Clark, Scott C. Lucett, Erin McGill, Ian Montel, Brian Sutton,(2018) Jones & Bartlett Learning, National Academy of Sports Medicine, Essentials of Personal Fitness Training
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç.Dr. Türker BIYIKLI	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler, Medikal Fitness Uygulamaları temel kavramlarını tanımlayabilir ve anlatabilir, bir araştırmanın güçlü ve zayıf yönlerini nasıl belirleyebileceğini, diğer araştırma sonuçları ile nasıl karşılaştırabilecekler konusunda bilgi sahibi olurlar.	Students who successfully complete this course will be able to define and explain the basic concepts of Medical Fitness Applications, how to determine the strengths and weaknesses of a research, and how to compare them with other research results.
2	Farklı popülasyonlara yönelik medikal sorunların çözümü için egzersiz reçetesi yazabilir	Can write exercise prescriptions to solve medical problems for different populations
3	Farklı popülasyonlarda egzersiz temelli sorunları tespit edebilir	Can detect exercise-based problems in different populations
4	tip II diyabet rahatsızlığı üzerine egzersiz reçetesi yazabilir	write exercise prescriptions on type II diabetes

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	medikal fitnessa kavramsal yaklaşım				
	conceptual approach to medical fitness				
2	medikal fitness tarihi ve gelişimi				
	medical fitness history and development				
3	Medikal Fitness araştırmalar ve karşılaştırma				
	Medical Fitness research and comparison				
4	Kontrollü tıbbi kořullarda antrenman				
	Training in controlled medical conditions				
5	kontrollü tıbbi kořullarda antrenman				
	Training in controlled medical conditions				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	ölçme yöntemleri tanım ve prosedürleri				
	measurement methods definitions and procedures				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	midterm exam				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	beden kompozisyonu değerlendirmesi ve antrenman dizaynı	antrenman programlama ve uygulama			
	body composition assessment and training design	schedule and practice training			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kardiyak egzersiz				
	cardiac exercise				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	diabet egzersiz				
	diabetes exercise				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	obezite ve metabolizma egzersizleri				
	obesity and metabolism exercises				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Hamilelik egzersizleri				
	pregnancy exercise				
13	Kanser egzersiz				
	cancer exercise				
14	ortopedik egzersiz				
	orthopedic exercise				
15	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	1	15.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Laboratuvar / Laboratory	4	5.00	20.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	10.00	20.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	5.00	10.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	2	10.00	20.00
Tartışma / Discussion	1	10.00	10.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>15</b>	<b>74.00</b>	<b>114.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 114.00/25.00 = 4.56 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 114.00 / 25.00 = 4.56 ~			

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	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1
1.Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler, Medikal Fitness Uygulamaları temel kavramlarını tanımlayabilir ve anlatabilir, bir araştırmanın güçlü ve zayıf yönlerini nasıl belirleyebileceğini, diğer araştırma sonuçları ile nasıl karşılaştırabilecekler konusunda bilgi sahibi olurlar. / Students who successfully complete this course will be able to define and explain the basic concepts of Medical Fitness Applications, how to determine the strengths and weaknesses of a research, and how to compare them with other research results.	5	5	4	4	5	3	3	5	4	3	4	2	3	4	1	5	4
2.Farklı popülasyonlara yönelik medikal sorunların çözümü için egzersiz reçetesi yazabilir / Can write exercise prescriptions to solve medical problems for different populations	5	5	3	2	5	3	4	5	3	5	3	5	2	5	1	5	4
3.Farklı popülasyonlarda egzersiz temelli sorunları tespit edebilir / Can detect exercise-based problems in different populations	5	5	3	3	4	1	3	3	4	3	2	4	1	4	1	4	4
4.tip II diyabet rahatsızlığı üzerine egzersiz reçetesi yazabilir / write exercise prescriptions on type II diabetes	5	5	3	1	4	1	3	4	3	3	1	3	1	2	1	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