

EYSP301 - Lifetime Sport / Lifetime Sport

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name | Lifetime Sport / Lifetime Sport | |
| Ders Kodu / Course Code | EYSP301 | |
| 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 Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory) | 0.00 | |
| Dersin Verildiği Yıl / Year | 3 | |
| Öğretim Sistemi / Teaching System | Daytime Class / Daytime Class | |
| Eğitim Dili / Education Language | Turkish / Turkish | |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses | Ön koşulu olan ders yoktur. | There are no prerequisite courses. |
| 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. | |
| İçeriği / Content | Dersle ilgili içerik Haftalık Ders Ayrıntıları'nda verilmiştir. | |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | | |
| Staj Durumu / Internship Status | | |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | | |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | | |

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|--|---|
| 1 | 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. | . |
| 2 | Sosyal bilimci ve empati kurabilme | |

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|--------------|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 1 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşam boyu sporun tanımı, önemi, Yaşam boyu sporun gerekliliği, Hareketsiz bir yaşantının sakıncaları, yaşam boyu sporun tarihçesi | | | | |
| | . | | | | |
| 2 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşam boyu spor anlayışı | | | | |
| | | | | | |
| 3 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Sağlıklı yaşam ve beslenme | | | | |
| | | | | | |
| 4 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol) | | | | |
| | | | | | |
| 5 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol) | | | | |
| | | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 6 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 7 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Basketbol) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 8 | Ara Sınav | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 9 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Voleybol) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Voleybol) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 11 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Voleybol) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Masa Tenisi) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 13 | Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri (Masa Tenisi) | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 14 | Final Sınavı | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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 |
| Derse Katılım / Attending Lectures | 8 | 2.00 | 16.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 2.00 | 2.00 |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 1 | 15.00 | 15.00 |
| Uygulama/Pratik / Practice | 10 | 3.00 | 30.00 |
| Bireysel Çalışma / Self Study | 5 | 10.00 | 50.00 |
| Toplam / Total: | 27 | 49.00 | 130.00 |

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 | 1.1.14 | 1.1.15 | 1.1.16 | 1.1.17 | 1.1.18 |
| 1.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. / . | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 2.Sosyal bilimci ve empati kurabilme / | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 |

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