GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Lifelong Sport / Lifelong Sport	
Ders Kodu / Course Code	GEE03011	
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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilerin yaşam boyu spor kavramını anlamalarını sağlamak, farklı yaş gruplarında fiziksel aktivite gereksinimlerini değerlendirebilme, sporun sağlığa ve yaşam kalitesine etkilerini analiz etme ve sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirme becerilerini kazandırmaktır.	The aim of this course is to enable students to understand the concept of lifelong sport, evaluate physical activity needs across different age groups, analyze the effects of sport on health and quality of life, and develop sustainable physical activity habits.
İçeriği / Content	Ders; yaşam boyu spor kavramı ve önemi, farklı yaş gruplarında spor ve fiziksel aktivite gereksinimleri, sporun sağlık ve psikolojik faydaları, sporun sosyal boyutu, fiziksel aktivite planlaması, motivasyon stratejileri, sürdürülebilir spor alışkanlıkları, ulusal ve uluslararası uygulama örnekleri ve programları kapsamaktadır.	This course covers the concept and importance of lifelong sport, physical activity needs across different age groups, health and psychological benefits of sport, social aspects of sport, planning of physical activity, motivation strategies, sustainable sport habits, and national and international program examples.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Ders kapsamında uygulamalı etkinlikler, grup çalışmaları ve bireysel spor deneyimleri teşvik edilir.	Practical activities, group work, and individual sport experiences are encouraged during the course.
Staj Durumu / Internship Status	Bu ders için staj zorunluluğu bulunmamaktadır.	There is no internship requirement for this course.
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription Ulusal ve uluslararası spor programları örnekleri Ders notları ve güncel makaleler	Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription Examples of national and international sport programs Lecture notes and recent articles
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç.Dr. Umut Davut BAŞOĞLU	Assoc. Prof. Umut Davut BAŞOĞLU

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaşam boyu spor kavramını tanımlayabilir ve önemini açıklayabilir.	Define the concept of lifelong sport and explain its importance.
2	Farklı yaş gruplarında fiziksel aktivite gereksinimlerini analiz edebilir.	Analyze physical activity needs across different age groups.
3	Sporun fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını değerlendirebilir.	Evaluate the physical, psychological, and social benefits of sport.
4	Bireysel ve grup spor programları tasarlayabilir ve uygulayabilir.	Design and implement individual and group sport programs.
5	Sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirebilir.	Develop sustainable physical activity habits.
6	Motivasyon ve davranış değişikliği stratejilerini kullanabilir.	Apply motivation and behavior change strategies.
7	Ulusal ve uluslararası spor uygulamalarını karşılaştırabilir ve eleştirel analiz yapabilir.	Compare national and international sport practices and conduct critical analysis.

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 spora giriş; tanımlar ve kapsam			Anlatım, tartışma	Temel spor kavramları üzerine okuma
	Introduction to lifelong sport; definitions and scope			Lecture, discussion	Readings on basic sport concepts
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam boyu sporun tarihsel gelişimi			Anlatım, vaka analizi	Bompa & Haff kitabından seçilmiş bölümler
	Historical development of lifelong sport and physical activity			Lecture, case study	Selected readings from Bompa & Haff
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuklar ve ergenler için fiziksel aktivite rehberleri			Tartışma, grup çalışması	WHO ve ulusal rehberler
	Physical activity guidelines for children and adolescents			Discussion, group work	WHO and national activity guidelines
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yetişkinler ve yaşlı popülasyon için fiziksel aktivite			Anlatım, vaka analizi	Yetişkin ve yaşlılar için egzersiz üzerine makaleler
	Physical activity in adulthood and aging populations			Lecture, case analysis	Review scientific articles on adult and older adult exercise
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporun faydaları: fiziksel, psikolojik, sosyal			Anlatım, beyin fırtınası, grup tartışması	Spor faydaları üzerine araştırma
	Health benefits of sport: physical, psychological, social			Lecture, brainstorming, group discussion	Research articles on sport benefits

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Spor katılımında motivasyon stratejileri ve davranış değişikliği			Rol yapma, seminer, tartışma	Motivasyon ve bağlılık üzerine seçilmiş makaleler
	Motivation strategies and behavior change in sport participation			Role play, seminar, discussion	Selected readings on motivation and adherence
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
7	Çoktan seçmeli sınav (1-6 hafta konuları)			Yazılı sınav	Ders notlarını tekrar etmek
	Multiple-choice test covering weeks 1-6			Written test	Review lecture notes
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
8	Yaşam boyu spor programlarının tasarımı			Proje tabanlı öğrenme, grup çalışması	Taslak spor programı hazırlamak
	Designing lifelong sport programs			Project-based learning, group work	Develop draft sport program
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
9	Spor programlarının uygulanması; izleme ve değerlendirme			Saha uygulaması, tartışma	Kısa bir uygulama planı hazırlamak
	Implementation of sport programs; monitoring and evaluation			Field application, discussion	Prepare a short implementation plan
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
10	Farklı yaş grupları için grup sporları			Uygulama, grup çalışması	Takım sporları örnekleri araştırmak
	Group exercise and team sports for different age groups			Practical session, group work	Research team sports examples
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Bireysel egzersiz ve fitness programları			Uygulama, tartışma	Bireysel egzersiz planı hazırlamak
	Individual exercise and fitness programs			Practical session, discussion	Prepare individual exercise plan

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ulusal ve uluslararası yaşam boyu spor girişimleri			Anlatım, vaka analizi, sunum	Ulusal ve uluslararası programları araştırmak
	National and international lifelong sport initiatives			Lecture, case analysis, presentation	Research national and international programs
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci projelerinin sunumları			Grup sunumları, tartışma	Spor programı projesini finalize etmek
	Student project presentations: lifelong sport program			Group presentations, discussion	Finalize sport program project
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Haftası 8'de tasarlanan spor programını tamamlamak veya daha önceki bireysel spor deneyimini raporlamak			Bireysel ödev, proje raporu, sunum, tartışma	Programı tamamlamak veya rapor hazırlamak
	Completion of the lifelong sport program project developed in Week 8 or reflection on previous personal sport participation experience			Individual assignment, project report, presentation, discussion	Complete the program or prepare a report

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	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	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	50.00	50.00
Okuma / Reading	1	42.00	42.00
Toplam / Total:	5	119.00	119.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 119.00/25.00 = 4.76 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 119.00 / 25.00 = 4.76 ~			

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 kavramını tanımlayabilir ve önemini açıklayabilir. / Define the concept of lifelong sport and explain its importance.																	
2.Farklı yaş gruplarında fiziksel aktivite gereksinimlerini analiz edebilir. / Analyze physical activity needs across different age groups.																	
3.Sporun fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını değerlendirebilir. / Evaluate the physical, psychological, and social benefits of sport.																	
4.Bireysel ve grup spor programları tasarlayabilir ve uygulayabilir. / Design and implement individual and group sport programs.																	
5.Sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirebilir. / Develop sustainable physical activity habits.																	
6.Motivasyon ve davranış değişikliği stratejilerini kullanabilir. / Apply motivation and behavior change strategies.																	
7.Ulusal ve uluslararası spor uygulamalarını karşılaştırabilir ve eleştirel analiz yapabilir. / Compare national and international sport practices and conduct critical analysis.																	

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