YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Bölüm/Program: Antrenörlük Eğitimi

Ders Dili: Türkçe **Ders Kodu:** FNT301
DersTürkçe İsmi: FİTNESS TEORİSİ
Ders İngilizce İsmi: FITNESS THEORY
Dersi Verecek: Yard .Doç. Dr. Deniz ERDAĞ
Dersin Türü: ZORUNLU **Dersin Seviyesi:** LİSANS
Yıl 3 **Semester** 5 **Dönem:** 5
Ders Kredisi: 3 **AKTS Kredisi:** 3 **Ders İşleme Biçimi:** YÜZ YÜZE
Teori(saat/hafta): 3,00 **Uygulama(saat/hafta):** 0,00 **Laboratuar(saat/hafta):** 0,00

Dersin İçeriği:	Hareket ve fitnesin sağlık açısından getirileri, Akitivte ve mental sağlık, Aktivite ve kişisel sağlık, Aerobik fitnesi anlamak, Aerobik fitnesin etkileri, Aerobik fitnes düzeyini geliştirmek, Uygulamalı aerobik fitnes programları ve etkileri, Kas çalışmalarına yönelik fitnes, Kas çalışmalarına yönelik fitnesin yararları, Kas çalışmalarına yönelik fitnes düzeyini geliştirmek, Aktivite ve kilo kontrolü, Performans, Uzun süreli yaşam.
Öğrenme Kazanımları:	İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tarışabilecek İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratbilmek için sentezleyebilecek İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek Sunum(lara)a hazırlık Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek Verilen parametreler çerçevesinde yeni bir ürün geliştirebilecek/yaratabilecek Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabiliecek İlgli kavramları sayabilecek ve açıklayabilicek Öğrenmenin değerini takdir edecek Akademik bir makale üretmek için seçilen kaynak gösterme biçiminin ilkelerini uygulayabilecek Hedeflenen becerileri geliştirebilecek -
Dersin Amaçları:	

	Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek. Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak. Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek Yeniliği teşvik etmek Eleştirel düşünceyi geliştirmek
Öğrenci İş Yükü:	Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Proje(ler)/makale(ler) için araştırma Proje yazımı Sınıf içi tartışma(lar) Ödev(ler)
AKTS Formülü:	96 / 30 = 3.2
Kaynaklar:	1.Sharkey & Gaskil Fitness & Health 6.th edition (2007)
Değerlendirme:	Vize %40, Final %60
İşe Yerleştirme(Staj):	-
Ön Koşul Ders Kodları:	-
1. Hafta (19 – 23 Eylül)	Hareket ve fitnesin sağlık açısından getirileri
2. Hafta (26 – 30 Eylül)	Akitivte ve mental sağlık, Aktivite ve kişisel sağlık,İnanç ve tutumlar
3. Hafta (3 – 7 Ekim)	Aerobik fitnesi anlamak, Aerobik fitnesin etkileri Örgütlerde psikolojik sorunlar
4. Hafta (10 – 14 Ekim)	Aerobik fitnes düzeyini geliştirmek
5. Hafta (17 – 21 Ekim)	Kas çalışmalarına yönelik fitnes
6. Hafta (24 – 28 Ekim)	Kas çalışmalarına yönelik fitnesin yararları
7. Hafta (31 - 4 Kasım)	VİZE
8. Hafta (7 - 11 Kasım)	Kas çalışmalarına yönelik fitnes düzeyini geliştirmek
9. Hafta (14 – 18 Kasım)	Aktivite ve kilo kontrolü
10. Hafta (21 – 25 Kasım)	Performans
11. Hafta (28 - 2 Aralık)	Uzun süreli yaşam
12. Hafta (5 – 9 Aralık)	Teorik
13. Hafta (12 -16 Aralık)	Teorik
14. Hafta (19 - 23 Aralık)	Teorik
15. Hafta (24 – 30 Aralık)	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
16. Hafta	
17. Hafta	
18. Hafta	
19. Hafta	

20. Hafta	
21. Hafta	
22. Hafta	
23. Hafta	
24. Hafta	
25. Hafta	
26. Hafta	
27. Hafta	
28. Hafta	
