

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	LIFELONG SPORTS / LIFELONG SPORTS	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-033	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Yaşam boyu sporun günümüzdeki öneminin kavratılması ve herkes için, sporun yaşam biçimi haline getirilmesini sağlayacak bilgi ve uygulamaların öğretilmesi.	To teach the importance of life-long sport today and to teach the knowledge and practices that will enable everyone to make sport a way of life.
İçeriği / Content	Yaşam boyu sporun tanımı, organizmaya etkileri, egzersiz programları ve uygulamalar.	Definition of life-long sport, its effects on the organism, exercise programs and applications.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000	E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaşam boyu sporun anlam ve önemini bilir.	Knows the meaning and importance of sport throughout life.
2	Yaş gruplarına göre sporun nasıl yapılması gerektiğini bilir.	Knows how to do sports according to age groups.
3	Yapılan spora uygun malzeme seçimini bilir.	Knows the selection of materials suitable for the sport.
4	Egzersiz iş verimliliği üzerindeki etkisini bilir.	Knows the effect of exercise on work efficiency.
5	İdeal boy ve kilo oranını hesaplayabilir.	Calculate the ideal height and weight ratio.

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 ve tarihçesi.				
	Definition and history of life-long sport.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Türkiye ve dünyada yaşam boyu sporun yeri.				
	The place of life-long sport in Turkey and in the world.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite.				
	Physical activity.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite.				
	Physical activity.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite bileşenleri-1.				
	Physical activity components-1.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite bileşenleri-2.				
	Physical activity components-2.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz reçetesi ve bileşenleri.				
	Exercise prescription and components.				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeterli ve dengeli beslenme.				
	Adequate and balanced diet.				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz, iyi hissetmek ve zihin sağlığı.				
	Exercise, feeling good and mental health.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yetişkinlerde fiziksel aktivite.				
	Physical activity in adults.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadınlarda spor ve fiziksel uygunluk.				
	Sports and physical fitness in women.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda spor ve fiziksel uygunluk.				
	Sport and physical fitness in the elderly.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Örnek egzersiz programları inceleme-1.				
	Sample exercise programs review-1.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Örnek egzersiz programları inceleme-2.				
	Sample exercise programs review-2.				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	2	100
Toplam / Total:	2	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)
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	2	1.00	2.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	7	1.00	7.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	4.00	4.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	2	3.00	6.00
Toplam / Total:	27	12.00	48.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 48.00/25.00 = 1.92 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 48.00 / 25.00 = 1.92 ~			

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.Yaşam boyu sporun anlam ve önemini bilir. / Knows the meaning and importance of sport throughout life.												
2.Yaş gruplarına göre sporun nasıl yapılması gerektiğini bilir. / Knows how to do sports according to age groups.												
3.Yapılan spora uygun malzeme seçimini bilir. / Knows the selection of materials suitable for the sport.												
4.Egzersiz iş verimliliği üzerindeki etkisini bilir. / Knows the effect of exercise on work efficiency.												
5.İdeal boy ve kilo oranını hesaplayabilir. / Calculate the ideal height and weight ratio.												

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