GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-111	
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 Laboratuar 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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Dersin sonunda öğrenciler yaşamları boyunca kullanacağı temel egzersiz için gerekli olan bilgileri ve kavramları bilmesidir.	At the end of the course, students should know the information and concepts necessary for the basic exercise that they will use throughout their lives.
İçeriği / Content	Beden eğitimi ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi beden eğitimi ve sporun amaçları ve beden eğitimi spor arasındaki farklar, sağlıklı yaşam ve egzersiz ilişkisi, kinesyoloji ve fonksiyonel anatomi, kas ve egzersiz, genel antrenman bilgisi kavramları, yaşam boyu spor kavramları ve egzersiz için öneriler	Concepts related to physical education and the historical development of sports, the aims of physical education and sports and the differences between physical education and sports, the relationship between healthy life and exercise, kinesiology and functional anatomy, muscle and exercise, general training knowledge concepts, life-long sports concepts and suggestions for exercise.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	-	-
Staj Durumu / Internship Status	-	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1. Kaya,Y. (2004). İnsan Anatomisi ve Kinesyoloji, Marmara İletişim Basım 2. Sevim, Y., (1997). Antrenman Bilgisi,Tutibay Ltd.Şti Ankara. 3. Zorba Erdal Herkes için spor 1995 Ankara	1. Kaya,Y. (2004). İnsan Anatomisi ve Kinesyoloji, Marmara İletişim Basım 2. Sevim, Y., (1997). Antrenman Bilgisi,Tutibay Ltd.Şti Ankara. 3. Zorba Erdal Herkes için spor 1995 Ankara
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Erkut Okan AKSU	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Beden eğitimiyle ilgili temel kavramları bilir.	Knows the basic concepts of physical education.
2	Beden eğitimi ve spor için gerekli olan temel anatomik bilgiyi bilir.	Knows the basic anatomical knowledge required for physical education and sports.
3	Antrenman ile ilgili temel kavramları bilir.	Knows the basic concepts of training.
4	Yaşam boyu sporla ilgili temel kavramları bilir.	Knows the basic concepts of training.
5	Yaşamı boyunca temel spor hareketlerini uygular.	She/he practices basic sports movements throughout her life.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden eğitimi ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi.				
	Concepts related to physical education and historical development of sports				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden eğitimi ve sporun amaçları ve beden eğitimi spor arasındaki farklar nelerdir?				
	What are the aims of physical education and sport and the differences between physical education and sport?				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı yaşam ve egzersiz ilişkisi				
	The relationship between healthy life and exercise				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kinesyoloji ve fonksiyonel anatomi				
	Kinesiology and functional anatomy				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas kasılması ve egzersiz ilişkisi				
	Muscle contraction and exercise relationship				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Isınma egzersizleri ve soğuma egzersizleri				
	Warm-up exercises and cool-down exercises				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dinlenme kavramı ve uyku kavramı				
	The concept of rest and the concept of sleep				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman kavramı ve egzersiz kavramı				
	The concept of training and the concept of exercise				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp dolaşım sistemi ve egzersiz ilişkisi				
	Relationship between cardiovascular system and exercise				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam boyu spora başlama				
	Getting started with lifelong sport				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam boyu sporu etkileyen faktörler				
	Factors affecting lifelong sport				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cinsiyet kavramı, yaş kavramı ve spor ilişkisi				
	Gender concept, age concept and sport relation				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obozite ve spor				
	Obesity and sport				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz için öneriler				
	Suggestions for exercise				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	3	100
Toplam / Total:	3	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 (%)
Proje Sunma / Project Presentation	1	40
Final Sınavı / Final Examination	1	60
Toplam / Total:	2	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)
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	2.00	10.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	3	1.00	3.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	3	2.00	6.00
Bireysel Çalışma / Self Study	5	1.00	5.00
Toplam / Total:	31	9.00	53.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 53.00/25.00 = 2.12 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 53.00 / 25.00 = 2.12 ~

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.Beden eğitimiyle ilgili temel kavramları bilir. / Knows the basic concepts of physical education.												
2.Beden eğitimi ve spor için gerekli olan temel anatomik bilgiyi bilir. / Knows the basic anatomical knowledge required for physical education and sports.												
3.Antrenman ile ilgili temel kavramları bilir. / Knows the basic concepts of training.												
4.Yaşam boyu sporla ilgili temel kavramları bilir. / Knows the basic concepts of training.												
5.Yaşamı boyunca temel spor hareketlerini uygular. / She/he practices basic sports movements throughout her life.												

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