**İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü**

**Genel Kültür Dersleri Bölümü**

**SPRT208 Temel Fitnes Teknikleri I**

**20xx-20xx Güz/Bahar Dönemi**

**Ders İzlencesi (Syllabus)**

**Figen Ertuman**

**Ofis: Genel Kültür Dersleri Bölümü Binası**

**Tel: 750 78 06**

**E-posta:** [**figenartok@iyte.edu.tr**](mailto:figenartok@iyte.edu.tr)

**Dersin İçeriği:**

Egzersizin insan yaşamındaki fiziksel ve psikolojik yararlarını kavramalarını sağlanarak, yaşamlarında bilinçli yapılan egzersizin sağlık için ne derecede önemli olduğu bilgisinin kazandırılması.

Egzersiz çeşitlerinden örnekler sunarak, bilinçli egzersizde dikkat edilmesi gereken temel konuların verilmesi, dersin içeriğini oluşturmaktadır

Temel Fitnes Teknikleri dersi, teknik olmayan seçmeli bir ders olup ders programında yer aldığı üzere her hafta Perşembe günü saat 9.45-12.30 arasında yapılacaktır.

**Ölçme ve Değerlendirme:**

* Bir Ara Sınav: % 40 **(Ara sınav ders sırasında biri önceden haberli (verilen ödev) olarak gerçekleştirilecektir. Ayrıca ders esnasında bir önceki ders ile ilgili sorulan sorular ve aktif katılım da ortalamaya dâhil edilecektir.)**
* Final Sınavı: % 40
* Derse Katılım: % 20 (Derse hazırlıklı katılma, anlatım ve uygulamalara aktif katılım)
* **Devamlılık : Öğrenci devam süresince, derslere devam etmek zorundadır. Devamsızlık yapan öğrenci NA not değerlendirmesiyle, bu dersten kalır.**

**Ara Sınav: Yer: xxxxx Tarih: XX/xx/20XX Gün: xxxx Saat: xx.xx**

**Final Sınavı: Yer: xxxxx Tarih: XX/xx/20XX Gün: xxxx Saat: xx.xx**

**Telafi Sınavları:** **Yer: xxxxx Tarih: XX/xx/20XX Gün: xxxx Saat: xx.xx**

**Not:** Ders izlencesi Microsoft Teams üzerinden takip edilecektir, öğrenci izlencedeki bilgilere

uymakla yükümlüdür.

**Hafta Konu**

1.**Hafta:** Dersin amaç ve hedefleri hakkında bilgilendirme, tanışma.

**2. Hafta:** Spor yaparken sakatlıkların önlenmesi için nelere dikkat etmemiz gerekir.

Isınma ve soğumanın önemi.

**3. Hafta:** Düzenli egzersizin önemi. Kaslar, Kasların ortak özellikleri. Kasların sinirlerle koordinasyonu. Kas fibrili, patlayıcı kuvvet. Kalp ve dolaşım sistemi. Kardiyovasküler sistem ve egzersiz.

**4. Hafta:** İskelet sistemi ve egzersiz. Egzersiz sırasında doğru nefes alıp verme. Spora başlamadan önce yapmanız gereken esnetme hareketleri.

**5. Hafta:** Göğüs egzersizlerinden örnekler.

**6. Hafta:** Kalça egzersizlerinden örnekler.

**7. Hafta:** Göğüs ve kalça egzersizlerinden ödev verilen öğrencilerin videolarının izlenmesi (verilen ödevlerdeki videolar, birbirinin tekrarı olmamasına dikkat edilmesi gerekir).

**8. Hafta:** Karın ve Bacakegzersizlerinden örnekler.

**9. Hafta:** Karın ve Bacak egzersizlerinden ödev verilen öğrencilerin videolarının izlenmesi (verilen ödevlerdeki videolar, birbirinin tekrarı olmamasına dikkat edilmesi gerekir).

**10. Hafta:** Kol, ve omuz egzersizlerinden örnekler.

**11. Hafta:** Kol, omuz ve sırt egzersizlerinden ödev verilen öğrencilerin videolarının izlenmesi (verilen ödevlerdeki videolar, birbirinin tekrarı olmamasına dikkat edilmesi gerekir).

**12. Hafta:** Sırt egzersizlerinden örnekler.

**13. Hafta:** Sırt egzersizlerinden ödev verilen öğrencilerin videolarının izlenmesi (verilen ödevlerdeki videolar, birbirinin tekrarı olmamasına dikkat edilmesi gerekir).

**14. Hafta:** Kardiyo egzersizleri ve örnekler.

**Kullanılan ve Önerilen Kaynaklar:**

**1.** Strength Training Anatomy- Frederic Delavıer