

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	PHYSICAL FITNESS / PHYSICAL FITNESS	
Ders Kodu / Course Code	BDE1012016252	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor's / Bachelor's	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Beden Yeterliliğini geliştirmek.	This course aims to improve physical fitness programs.
İçeriği / Content	Beden yeterliliğini geliştirmeye yönelik programları ileri düzeye çıkarmak için, gemi ve dar mahallerde uygulanabilecek programlar üretmek. Öz güveni geliştirecek bedensel aktiviteleri deniz koşullarına uygun programlarla aktarmak, kürek, yelken ve temel yüzme eğitimlerinin su ortamına yönelik kara ve deniz eğitimlerinin verilmesi. Serbest sitil yüzme tekniği, suya atlama ve dalma teknikleri.	This course aims to improve physical fitness programs, to apply physical-conditioning programs for suited seagoing life, to develop capacity by means of different physical exercises and activities, to provide information for healthy good intake different alternatives dietary methods, various sporting activities such as swimming and other seas ports often on a group basis in order to promote a higher sense of mutual understanding and cooperation in inter relation.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Yağız , F. 1992 ; Denizde Canlı Kalabilme, İstanbul Keresteci, S. 2000 ; Denizcilik ve Yelkencilik, İstanbul	Yağız , F. 1992 ; Denizde Canlı Kalabilme, İstanbul Keresteci, S. 2000 ; Denizcilik ve Yelkencilik, İstanbul
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	öğrenciler fiziksel yeterliliklerini geliştirirler	Students will improve own physical sufficiencies
2	takım çalışmasını öğrenirler	learn team work
3	spor faaliyetlerinde liderlik fonksiyonlarının önemini anlarlar	understand important of leadership's functions
4	denizcilik örf ve adetlerini öğrenirler	learn consuetudes of marine

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 yeterliliğini geliştirmeye yönelik spor çalışmalarının uygulanması				
	Exercise of sport activities for physical fitness.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden yeterliliğini geliştirmeye yönelik spor çalışmalarının uygulanması				
	Exercise of sport activities for physical fitness.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden yeterliliğini geliştirmeye yönelik spor çalışmalarının uygulanması				
	Exercise of sport activities for physical fitness.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden yeterliliğini geliştirmeye yönelik spor çalışmalarının uygulanması				
	Exercise of sport activities for physical fitness.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beden yeterliliğini geliştirmeye yönelik spor çalışmalarının uygulanması				
	Exercise of sport activities for physical fitness.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bedensel aktiviteleri deniz koşullarına uygun programlarla aktarmak.				
	Improve physical fitness programs, to apply physical-conditioning programs for suited sea-going life.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bedensel aktiviteleri deniz koşullarına uygun programlarla aktarmak.				
	Improve physical fitness programs, to apply physical-conditioning programs for suited sea-going life.				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Arasınava				
	Mid-term exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gemi ve dar mahaller için bedensel yeterlilik kazanmak.				
	Earn physical competence for ship and small spaces.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	spor faaliyetlerinde liderlik fonksiyonlarının önemi				
	important of leadership's functions.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	spor faaliyetlerinde liderlik fonksiyonlarının önemi				
	important of leadership's functions.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	denizcilik örf ve adetleri.				
	consuetudes of marine				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	denizcilik örf ve adetleri.				
	consuetudes of marine				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	denizcilik örf ve adetleri.				
	consuetudes of marine				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	denizcilik örf ve adetleri.				
	consuetudes of marine				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dönem sonu sınavı				
	End-of-term exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

	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

	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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	1.00	14.00
Bireysel Çalışma / Self Study	3	2.00	6.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	2	3.00	6.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	3.00	9.00
Toplam / Total:	38	12.00	51.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	2.1.2	3.1.1	3.1.2	3.1.3	3.1.4	3.2.1	3.2.2	3.3.1	3.4.1
1.öğrenciler fiziksel yeterliliklerini geliştirirler / Students will improve own physical sufficiencies	2	5	2	3	3	2	2	3	2	2	5	2
2.takım çalışmasını öğrenirler / learn team work	3	5	3	2	3	2	3	2	3	2	5	3
3.spor faaliyetlerinde liderlik fonksiyonlarının önemini anlarlar / understand important of leadership's functions	2	5	2	2	3	3	3	2	2	2	5	3
4.denizcilik örf ve adetlerini öğrenirler / learn consuetudes of marine	2	5	2	3	2	3	2	3	2	2	5	3

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