



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlençeleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans

	<p>9. LO4. Evaluate effects of thermoregulation and environmental conditions (heat, cold, altitude) on performance and safety.</p> <p>10. LO5. Interpret theoretical datasets for VO₂max, lactate threshold, etc., to derive training implications.</p>
--	--

HAFTALIK İÇERİK/ WEEKLY CONTENT

HAFTA/WEEK	KONULAR/ TOPICS
1	1. Egzersiz fizyolojisine giriş; homeostaz ve antrenman yükü / Intro; homeostasis and training load
2	2. Biyojenetik ve enerji sistemleri I: ATP-PC, glikoliz / Bioenergetics I: ATP-PC, glycolysis
3	3. Biyojenetik ve enerji sistemleri II: oksidatif sistem / Bioenergetics II: oxidative system
4	4. Kas yapısı, sinir-kas kavşağı ve kasılma mekanizması / Muscle structure, NMJ and contraction
5	5. Motor ünite, güç-hız ilişkisi ve kas lif tipleri / Motor unit, force-velocity and fiber types
6	6. Kardiyovasküler yanıtlar: kalp debisi, dağılım, kan basıncı / Cardiovascular responses: Q, distribution, BP
7	7. Ara Sınav / Midterm
8	8. Solunum sistemi yanıtları ve gaz değişimi / Respiratory responses and gas exchange
9	9. Antrenman adaptasyonları: dayanıklılık ve kuvvet / Training adaptations: endurance and strength
10	10. Yorgunluk, toparlanma ve uyku / Fatigue, recovery and sleep
11	11. Termoregülasyon: ısı stresi ve hidrasyon / Thermoregulation: heat stress and hydration
12	12. Çevresel stres: soğuk ve yükseklik / Environmental stress: cold and altitude
13	13. Cinsiyet, yaş ve bireysel farklılıklar / Sex, age and individual differences
14	14. Test göstergeleri (VO ₂ max, LT) verilerinin yorumlanması ve genel değerlendirme / Interpreting VO ₂ max/LT data & review

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ / EVALUATION ACTIONS

ETKİNLİKLER / ACTIONS	SAYI/ NUMBER	KATKI YÜZDESİ (%) / CONTRIBUTION PERCENTAGE (%)
Ara Sınav (Midterm)	1	35
Final Sınavı (Final Exam)	1	45
Vaka/ödev	1	10
Kısa quiz/uygulama	1	5
Katılım		5
Toplam / Total	4	100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI) / WORKLOADS (ECTS CALCULATION)

İÇERİK/ CONTENTS	SAYI/NUMBER	SÜRE (SAAT)/ DURATION (HOURS)	TOPLAM (SAAT)/ TOTAL (HOURS)
Ders (Lecture)	14	3	42
Ders öncesi kısa okuma	14	1	14
Ders sonrası bireysel çalışma	14	2	28



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans

Uyarlama planı (IEP benzeri) ödevi	4	2	8
Saha/gözlem ve yansıtma raporu	1	8	8
Ara sınav + hazırlık	1	10	10
Toplam İş Yükü/Total Workload			124
AKTS (Toplam/25) / ECTS (Total/25)			≈5

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI/ PROGRAM AND LEARNING OUTCOMES

**ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/LEARNING OUTCOME (LO) – PROGRAM
OUTCOME (PO) RELATIONSHIP**

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI/ LESSON LEARNING OUTCOMES	1.	5	4	4	3	3	4	3	2	3	3
	2.	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3
	3.	4	4	5	3	3	4	3	2	3	3
	4.	3	3	4	4	3	5	3	2	3	3
	5.	4	4	5	3	3	4	3	2	4	4

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/ COURSE – PROGRAM OUTCOME (PO) RELATIONSHIP

DERS/LESSON	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
	5	4	5	3	3	5	3	2	4	4

POLİTİKALAR/ POLICIES

1	Devamsızlık/ Attendance	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur. University guidelines apply. 70% class attendance is mandatory.
2	Telafi/ Compensation	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır. Excused exams/submissions are conducted in accordance with departmental committee principles in documented cases.
3	Akademik Dürüstlük/ Academic Integrity	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır. Plagiarism, copying, and unauthorized use of artificial intelligence are prohibited. Violations will result in grade cancellation and disciplinary proceedings.
4	Dijital Gönderimler/ Digital Submissions	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemlerde yönerge uygulanır. Assignments are uploaded to the designated system on time; guidelines are applied for late submissions.

Erişilebilirlik ve Uyumlaştırma/ Accessibility and Accommodations

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.

Students with special needs are provided with additional time, alternative exams/assignments, and physical/auditory accommodations. Students should contact the instructor and department at the beginning of the semester.