

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ	FTR 203	3.yarıyıl/ Güz	3	-	-	2
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Zorunlu					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Yüz yüze					
Dersin sorumlusu(ları)						
Dersin amacı	Dersin amacı, değişik çevresel şartları altında egzersizin vücut sistemlerine olan etkisinin öğretilmesi, egzersiz sırasında oluşabilecek problemleri değerlendirme, egzersiz önerilerinin kavranmasını ve temel uygulamaya yansıtılmasını sağlamaktır					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Kalp, dolaşım ve solunum sistemlerinin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlayabilme 2. Kas-iskelet sisteminin ve sinir sisteminin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlayabilme 3. Vücutta enerji transferi, istirahat, fiziksel aktivite ve egzersiz sırasında enerji harcamasını açıklayabilme 4. Anaerobik ve aerobik egzersiz eğitiminin prensiplerini ve temel kavramlarını tanımlayabilme 5. Kişisel ve çevresel faktörlerin egzersize olan etkilerini tanımlayabilme 6. Egzersiz sonrası oluşan temel fizyolojik cevapları açıklayabilme 7. Egzersiz reçetesi oluşturabilme programı planlayabilme					
Kaynaklar	1- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams &Wilkins,2009. 2- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009. 3- Powers S, Howley E. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 8th ed. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages, 2011.					

Haftalık Ders Konuları:

HAFTA	Tartışılacak işlenecek konular
1.HAFTA	Giriş, dersin amaç ve işleyişinin açıklanması
2.HAFTA	Vücutta ve egzersizde enerji transfer sistemleri
3.HAFTA	Kas fizyolojisi, kas iskelet sistemi ve egzersiz
4.HAFTA	Termoregülasyon ve egzersiz,
5.HAFTA	Kardiyovasküler sistem ve egzersiz
6.HAFTA	Endokrin sistem ve vücut kompozisyonu
7.HAFTA	Solunum fizyolojisi ve egzersiz
8.HAFTA	I.ARA SINAV
9.HAFTA	İstirahat ve fiziksel aktivitede enerji kapasitesi ve enerji harcamasının ölçülmesi, egzersiz testleri
10.HAFTA	Aerobik ve anaerobik egzersiz eğitimi, egzersiz sonrası toparlanma
11.HAFTA	Sualtı ve yüksek irtifa fizyolojisi
12.HAFTA	Sinir fizyolojisi ve nöral kontrol
13.HAFTA	Submaksimal ve maksimal egzersiz testlerinin pratik uygulaması ve klinik ölçümler
14.HAFTA	Submaksimal ve maksimal egzersiz testlerinin pratik uygulaması ve klinik ölçümler
15.HAFTA	FİNAL SINAVI

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%100
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Staj (Varsa)		
Ödevler		
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%100
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%50
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%50
Başarı notunun toplamı		100

Öğrenci İş Yüğü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	3	42
Laboratuvar			
Uygulama			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	0.5	7
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)			
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Yarıyıl içi sınavları	1	6	6
Yarıyıl sonu sınavları	1	5	5
Toplam iş yükü (saat) / 25(s)	60 / 25		
Ders AKTS	2		

Derslerin öğrenme çıktılarının program yeterlilikleri ile ilişkilendirilmesi

[illegible]