

**SBF119 - Özel Egzersizler-II**

| Dersin Adı                           | Kodu                                                                                                                                                                                          | Yarıyıl            | Teori<br>(saat/hafta) | Uygulama<br>(saat/hafta) | Laboratuvar<br>(saat/hafta) | AKTS |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|------|
| Özel Egzersizler-II                  | SBF 119                                                                                                                                                                                       | 6.yarıyıl<br>Bahar | 1                     | 2                        | -                           | 4    |
| Önkoşullar                           | Yok                                                                                                                                                                                           |                    |                       |                          |                             |      |
| Dersin dili                          | Türkçe                                                                                                                                                                                        |                    |                       |                          |                             |      |
| Dersin Türü                          | Seçmeli                                                                                                                                                                                       |                    |                       |                          |                             |      |
| Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri | Teorik Dersler ve Gösterip yaptırma                                                                                                                                                           |                    |                       |                          |                             |      |
| Dersin sorumlusu(ları)               |                                                                                                                                                                                               |                    |                       |                          |                             |      |
| Dersin amacı                         | Yoga'nın neden ve nasıl yapıldığının anlatılması ve uygulamalar ile öğrenmenin pekiştirilmesi amaçlanmıştır.                                                                                  |                    |                       |                          |                             |      |
| Dersin öğrenme çıktıları             | 1) yoga'ya ait genel kavramları açıklayabilme<br>2) yoga egzersizlerini uygulayabilme<br>3) nefes egzersizlerini uygulayabilme<br>4) yoga'yı fizyoterapide kullanabilme                       |                    |                       |                          |                             |      |
| Kaynaklar                            | 1.Braddom RL. Physical Medicine & Rehabilitation. WB Saunders Company. Philadelphia, 1996.<br>2.DeLisa JA. Rehabilitation Medicine. Second Edition. JB Lippincott Company. Philadelphia,1993. |                    |                       |                          |                             |      |

**Haftalık Ders Konuları:**

| Haftalar  | Tartışılacak işlenecek konular |
|-----------|--------------------------------|
| 1. Hafta  | Yoga'nın genel kavramları.     |
| 2. Hafta  | Nefes egzersizleri             |
| 3. Hafta  | Nefes egzersizleri             |
| 4. Hafta  | Nefes egzersizleri             |
| 5. Hafta  | Yoga egzersizleri              |
| 6. Hafta  | Yoga egzersizleri              |
| 7. Hafta  | Yoga egzersizleri              |
| 8. Hafta  | I.ARA SINAV                    |
| 9. Hafta  | Yoga egzersizleri              |
| 10. Hafta | Yoga egzersizleri              |
| 11. Hafta | Yoga egzersizleri              |
| 12. Hafta | Yoga egzersizleri              |
| 13. Hafta | Yoga egzersizleri              |
| 14. Hafta | Yoga egzersizleri              |
| 15. Hafta | FİNAL SINAVI                   |

**Değerlendirme Sistemi**

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

**Öğrenci İş Yüğü Tablosu**

| Etkinlikler                                                                                                      | Sayısı   | Süresi | Toplam İş Yüğü |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------------|
| Ders Süresi                                                                                                      | 14       | 1      | 14             |
| Laboratuvar                                                                                                      |          |        |                |
| Uygulama                                                                                                         | 14       | 2      | 28             |
| Alan Çalışması                                                                                                   |          |        |                |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)                                       | 14       | 2      | 28             |
| 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        | 14     | 14             |
| Yarıyıl sonu sınavları                                                                                           | 1        | 16     | 16             |
| Toplam iş yüğü (saat) / 25(s)                                                                                    | 100 / 25 |        |                |
| Ders AKTS                                                                                                        | 4        |        |                |

**Derslerin öğrenme çıktılarının program yeterlilikleri ile ilişkilendirilmesi**

| <b>Program Yeterlilikleri</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Öğrenim Çıktıları</b> |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                    | <b>ÖÇ 1</b>              | <b>ÖÇ 2</b> | <b>ÖÇ 3</b> | <b>ÖÇ 4</b> |
| 1. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanı ile ilgili mesleki yeterli altyapıya sahip olur, bu alanlardaki kuramsal ve uygulamalı bilgi ve becerileri kullanabilme becerisi kazanır.                                   | 4                        | 4           | 4           |             |
| 2.Sahip olduğu bilgileri kullanarak, sağlığı etkileyen faktörleri belirler, tanımlar ve çözme becerisi kazanır; bu amaçla uygun kanıta dayalı yöntemler ve yeni teknikler ile tedavi programı planlar ve uygular.  |                          |             |             | 4           |
| 3. Fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli olan modern alet, teknik ve ajanları seçer ve kullanma becerisi kazanır.                                                                                |                          |             |             |             |
| 4. Sağlık bilimlerinde kaliteli hizmet ve araştırma için multidisipliner araştırma tasarlar, kayıt tutar, rapor hazırlar, sonuçları analiz eder ve yorumlar.                                                       |                          |             |             |             |
| 5. Bilgiye erişebilmek için veri tabanları ve bilgi kaynaklarını kullanarak literatür araştırması yapar.                                                                                                           |                          |             |             |             |
| 6. Multidisipliner ve bireysel çalışmalarda otonomi, etkin çalışabilme becerisi, sorumluluk alma özgüveni kazanır.                                                                                                 |                          |             |             |             |
| 7. Kişisel gelişim, bilgi okur yazarlığı ve yaşam boyu öğrenmeyi benimser; kalite geliştirme, alanla ilgili eğitim ve tanıtım programlarına katkı verir, profesyonel davranışını uluslararası düzeyde de sergiler. |                          |             |             |             |
| 8. Mesleki araştırmalar ve uygulamalarda deontoloji ve etik bilince sahip olur.                                                                                                                                    |                          |             |             |             |
| <b>Yeterliği Sağlama Düzeyi:</b> 1.Düşük, 2.Düşük/orta, 3.Orta, 4.Yüksek, 5.Mükemmel                                                                                                                               |                          |             |             |             |