

| Dersin Adı                           | Kodu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Yarıyıl   | Teori (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (saat/hafta) | AKTS |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|-----------------------|--------------------------|------|
| Sağlıklı Yaşam ve Fiziksel Aktivite  | FTR541                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2.Yarıyıl | 4                  | 0                     | 0                        | 10   |
| Önkoşullar                           | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                    |                       |                          |      |
| Dersin dili                          | Türkçe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                    |                       |                          |      |
| Dersin Türü                          | Seçmeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                    |                       |                          |      |
| Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri | Anlatım, Rapor Hazırlama ve/veya Sunma, Proje Tasarımı/Yönetimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                    |                       |                          |      |
| Dersin sorumlusu(ları)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                    |                       |                          |      |
| Dersin amacı                         | Spor fizyoterapistliğinde sağlıklı toplumların oluşturulmasında ve sistemik hastalıklara karşı koruyucu olarak fiziksel aktivitenin tanımlanmasını kavramak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                    |                       |                          |      |
| Dersin öğrenme çıktıları             | 1. Sağlık için fiziksel aktivitenin önemini tanımlar.Halk sağlığı açısından önemli olan fiziksel aktivite ve sağlığın korunması ile ilgili gereken egzersiz reçetesini doğru verebilmeyi öğrenir.<br>2. Sağlık ve Fiziksel aktivite için kullanılan prensipler ve uygulamalar konusunda araştırma planlar, uygun istatistik yöntemleri seçerek yaptığı çalışmaların sonuçlarını yorumlar, raporunu yazar ve bilimsel toplantılarda sunar.<br>3. Çocuklar, kadınlar, erkekler, sporcular, yaşlılar için sağlık ve fiziksel aktivitenin önemini kavrar |           |                    |                       |                          |      |
| Kaynaklar                            | 1. Kısner C., Colby LA. Therapeutic Exercise, Foundations and Techniques. Second Ed. ,1990, F.A. Davis Company, USA.<br>2. Wells CL., Women Sports and Performance, A Physiological Perspective. Second Ed. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991.<br>3. Cotton RT (Ed), Ekeroth CY, Yancy H. Exercise for Older Adults, ACE's Guide for Fitness Professionals American Council on Exercise, San Diego, California, 1998, USA                                                                                                              |           |                    |                       |                          |      |

#### HAFTALIK DERS KONULARI:

| HAFTALAR  | TARTIŞILACAK İŞLENECEK KONULAR                 |
|-----------|------------------------------------------------|
| 1. Hafta  | Çocuk ve spor                                  |
| 2. Hafta  | EUROFIT testleri                               |
| 3. Hafta  | Çocuklarda egzersiz reçetesi                   |
| 4. Hafta  | Kadın ve spor                                  |
| 5. Hafta  | Hamilelik ve egzersiz                          |
| 6. Hafta  | Yaşlılık ve spor/ Yaşlılarda egzersiz reçetesi |
| 7. Hafta  | Engelliler ve spor                             |
| 8. Hafta  | <b>ARA SINAV</b>                               |
| 9. Hafta  | Kronik hastalıklar ve spor                     |
| 10. Hafta | Obezite ve spor                                |
| 11. Hafta | Koroner arter hastalığı ve spor                |
| 12. Hafta | Osteoporoz ve spor                             |
| 13. Hafta | Çalışmanın toplanması                          |
| 14. Hafta | Literatür tartışma                             |
| 15. Hafta | <b>FİNAL SINAVI</b>                            |

**DEĞERLENDİRME SİSTEMİ**

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

**ÖĞRENCİ İŞ YÜKÜ TABLOSU**

| Etkinlikler                                                                                                      | Sayısı   | Süresi | Toplam İş Yüğü |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------------|
| Ders Süresi                                                                                                      | 14       | 4      | 56             |
| Laboratuvar                                                                                                      |          |        |                |
| Uygulama                                                                                                         |          |        |                |
| Alan Çalışması                                                                                                   |          |        |                |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)                                       | 14       | 4      | 56             |
| Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma) | 14       | 8      | 112            |
| Seminer Hazırlama                                                                                                |          |        |                |
| Proje                                                                                                            |          |        |                |
| Vaka Çalışması                                                                                                   |          |        |                |
| Rol Oynama, Dramatize etme                                                                                       |          |        |                |
| Makale yazma-Kritik etme                                                                                         |          |        |                |
| Yarıyıl İçi Sınavları                                                                                            | 1        | 12     | 12             |
| Yarıyıl Sonu Sınavları                                                                                           | 1        | 14     | 14             |
| <b>Toplam iş yükü (saat) / 25(s)</b>                                                                             | 250 / 25 |        |                |
| <b>Ders AKTS</b>                                                                                                 | 10       |        |                |

**DERSLERİN ÖĞRENME ÇIKTILARININ PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ**

| Program Yeterlilikleri                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dersin Öğrenme Çıktıları |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ÖÇ 1                     | ÖÇ 2 | ÖÇ 3 |
| 1.                                                                                   | Fizyoterapi ve rehabilitasyon bilimine özgü temel ölçme, değerlendirme ve tedavi tekniklerine yönelik kavramsal ve klinik bilimsel gelişmeleri takip eder. Fizyoterapi ve rehabilitasyonun özelleşme alanlarında kazandığı yeterli ve sistematik bilgiyi mesleki, klinik ve akademik çalışmalarında uzman olarak kullanır. | 5                        | 5    | 5    |
| 2.                                                                                   | Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında bilgiye erişebilmek için veri tabanları ve bilgi kaynaklarını kullanarak literatür araştırması yapar. Kanıta dayalı fizyoterapi yöntemleri çerçevesinde yeni bilgiler oluşturur, problem çözme ve klinik karar verme becerisine ulaşır.                                             |                          |      |      |
| 3.                                                                                   | Sağlık bilimlerinde kaliteli hizmet ve araştırma için multidisipliner araştırma tasarlar, kayıt tutar, rapor hazırlar, sonuçları analiz eder ve yorumlar. Tüm bu çalışmaları etik ve yasal sorumluluklar çerçevesinde yerine getirir.                                                                                      |                          |      |      |
| 4.                                                                                   | Araştırma planlar, projelerde görev alır, uygun istatistik yöntemleri seçerek yaptığı çalışmaların sonuçlarını yorumlar, raporunu yazar ve bilimsel toplantılarda sunar ve literatüre katkıda bulunur.                                                                                                                     |                          |      |      |
| 5.                                                                                   | Öğrenim ihtiyaçları ve hedefleri doğrultusunda, yaşam boyu öğrenme yöntemlerini bilir ve uygulamaya devam eder.                                                                                                                                                                                                            |                          |      |      |
| 6.                                                                                   | Toplum sağlığına ve sağlık politikalarına katkıda bulunur, eğitim, koruyucu ve rehabilitasyon alanındaki yeni yaklaşımlar hakkında birey, aile ve toplumu bilinçlendirir.                                                                                                                                                  |                          |      |      |
| 7.                                                                                   | Ulusal ve uluslararası düzeyde, alanıyla ilgili mesleki ve akademik çalışmalarda kişiler ve kurumlarla etkin bir iletişim kurarak, bu alandaki çalışmalarda aktif rol alır.                                                                                                                                                |                          |      |      |
| <b>Yeterliği Sağlama Düzeyi:</b> 1.Düşük, 2.Düşük/orta, 3.Orta, 4.Yüksek, 5.Mükemmel |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |      |      |