

FTR203 - Egzersiz Fizyolojisi

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Egzersiz Fizyolojisi	FTR203	3.yarıyıl/ Güz	3	0	0	2
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Zorunlu					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım					
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, solunum, kas-iskelet, sinir sistemlerinin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlar 2. Vücutta enerji transferi, istirahat, fiziksel aktivite ve egzersiz sırasında enerji harcamasını açıklar 3. Anaerobik ve aerobik egzersiz eğitiminin prensiplerini ve temel kavramlarını tanımlar 4. Egzersiz reçetesi oluşturabilme programı planlar, egzersiz sonrası oluşan temel fizyolojik cevapları açıklar					
Kaynaklar	Textbook of work physiology : physiological bases of exercise ; Per- Olof Astrand, Kaare Rodahl.1986 Egzersiz fizyolojisi: ders kitabı / ed. Emin Ergen, 2011 Klinik egzersiz fizyolojisi, Jonathan K. Ehrman, Paul M. Gordon, Paul S. Visich, Steven J. Keteyian ; çeviri editörleri Hülya Arıkan, Nevin Ergun, Arzu Razak Özdiñler, Baki Umut Tuğay, İstanbul tıp kitabevi, 2018					

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	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	Genel Tekrar

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		%40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%60
Başarı notunun toplamı		100

Öğrenci İş Yükü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü
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

Program Yeterlilikleri	Öğrenim Çıktıları			
	ÖÇ 1	ÖÇ 2	ÖÇ 3	ÖÇ 4
1. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanı ile ilgili mesleki yeterli altyapıya sahip olur, bu alandaki kuramsal ve uygulamalı bilgi ve becerileri kullanabilme becerisi kazanır.	5	5	5	5
2.Sahip olduğu bilgileri kullanarak, sağlığı etkileyen faktörleri belirler, tanımlar ve problem çözme becerisi kazanır; uygun kanıta dayalı yöntemler ve yeni teknikler ile tedavi ve egzersiz programı planlar ve uygular.	5	5	5	5
3. Fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli olan modern alet, teknik ve ajanları seçer ve kullanma becerisi yanı sıra bilişim teknolojilerini etkin kullanma becerisi kazanır.				
4. Sağlık bilimlerinde kaliteli hizmet ve araştırma için bireysel ve multidisipliner araştırma tasarlar, kayıt tutar, rapor hazırlar, sonuçları analiz eder ve yorumlar.				
5. Bilgiye erişebilmek için kanıta dayalı veri tabanları ve bilgi kaynaklarını kullanarak literatür araştırması yapar.				
6. Disiplinler arası ve bireysel çalışmalarda otonomi, etkin çalışabilme ve sorumluluk alma becerisi, mesleki uygulamalarının evrensel ve toplumsal boyutlardaki etkilerine dair farkındalık kazanır.				
7. Yaşam boyu öğrenmeyi benimser; kalite geliştirme, alanla ilgili eğitim ve tanıtım programlarına katkı verir, profesyonel davranışını ulusal ve uluslararası düzeyde sergiler.				
8. Mesleki araştırmalar ve uygulamalarda deontoloji ve etik bilince sahip olur.				
Yeterliği Sağlama Düzeyi: 1.Düşük, 2.Düşük/orta, 3.Orta, 4.Yüksek, 5.Mükemmel				