



SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE
REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
DERSİN TANIMI VE UYGULAMASI

Ders İsmi	Ders kodu	Dönem	Teori+Pratik	Kredi	AKTS
Egzersiz Fizyolojisi	FTR214	4	2+0	2	3

Ön Şartlı Ders(ler)	Yok
---------------------	-----

Ders Dili	Türkçe
Ders Tipi	Zorunlu
Ders Koordinatörü	Prof. Dr. Ramazan BAL
Dersi Veren(ler)	Prof. Dr. Ramazan BAL
Dersin Yardımcıları	
Dersin verilış biçimi	Yüz yüze
Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Anlatım Tartışma
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 Öğrenim Çıktıları	<ol style="list-style-type: none">1. Kas-iskelet sisteminin ve sinir sisteminin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlar.2. Kalp, dolaşım ve solunum sistemlerinin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlar3. Anaerobik ve aerobik egzersiz eğitiminin prensiplerini ve temel kavramlarını belirtir.4. Kişisel ve çevresel faktörlerin egzersize olan etkilerini tanımlar.5. Egzersiz sonrası oluşan temel fizyolojik cevapları öğrenir6. Egzersize akut ve kronik cevapları ölçer.7. Ergojenik yardım yöntemleri konusunu öğrenir.8. Değişik ortam koşullarında (dağda ve deniz altı) egzersizin etkilerini tanımlar.9. Egzersizin cinsiyet farklılıklarını öğrenir.10. Egzersiz reçetesi oluşturabilmeyi öğrenir ve programı planlar.11. Vücutta enerji transferi, istirahat, fiziksel aktivite ve egzersiz sırasında enerji harcamasını açıklar.12. Sporda doping konusunu öğrenir.

Dersin içeriđi	Dersin içeriğinde egzersizin, kardiorespiratuar, endokrin sistem, kaslar, toparlanma ve fiziksel uygunluk üzerine fizyolojik etkileri, istirahatte ve fiziksel aktivitede enerji harcaması, fiziksel uygunluğun tanımlanması, kardiorespiratuar uygunluk, güç, kuvvet ve kassal endurans, esneklik, çeviklik ile ilgili egzersiz programlarının planlanması ve egzersiz reğetesinin oluşturulması, yorumlanması ve uygulanması gibi konular yer almaktadır.
----------------	---

Hafta	Konu
1	Giriş, dersin amaç ve işleyişinin açıklanması
2	Kas fizyolojisi, kas iskelet sistemi ve egzersiz
3	Hareketin kontrolü
4	Vücutta ve egzersizde enerji transfer sistemleri.
5	Aerobik ve anaerobik egzersiz eğitimi, egzersiz sonrası toparlanma
6	Egzersiz ve Solunum Sistemi
7	Egzersizde Hormonal Uyumlar
8	Ara Sınav
9	Beslenme ve Sportif Performans, Sporda Doping
10	Sporda Ergojenik Yardım
11	Termoregölasyon ve egzersiz, Sualtı ve yüksek irtifa fizyolojisi
12	Kadın ve Spor
13	İstirahat ve fiziksel aktivitede enerji kapasitesi ve enerji harcamasının ölçülmesi, egzersiz testleri
14	Submaksimal ve maksimal egzersiz testlerinin pratik uygulaması ve klinik ölçümler
15	Kalp atım hızı ve kan basıncının pratik uygulaması ve klinik ölçümler
16	Final Sınavı

KAYNAKLAR

Kaynaklar	<ul style="list-style-type: none"> • Ders Notları, • McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams
-----------	--

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

Yarıyıl çalışmaları	Adet	YÜZDE(%)
---------------------	------	----------

Uygulama		
Ara sınav	1	40
Final Sınavı	1	60
Toplam		100

AKTS TABLOSU / İŞYÜKÜ			
AKTİVİTELER	MİKTA R	Süre (Saat)	Toplam İş yükü
Ders süresi	14	2	28
Ders saati dışındaki çalışmalar (ön çalışma, pratik)	14	4	56
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınavı	1	1	1
Uygulama			
Proje			
Toplam iş yükü	30		86
Toplam iş yükü / 30			2,86
Dersin AKTS kredisi			3

PROGRAM ÇIKTISI

- 1 Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili temel bilimlere, klinik alanlara yönelik teorik ve uygulama bilgi ve becerisi kazanır.
- 2 Fizyoterapi ve rehabilitasyon ile ilgili psikososyal ve mesleki farkındalık bilgisi edinir.
- 3 Yaşam boyu öğrenme ilkesi ile kendini geliştirip araştırma önerileri sunma, teknolojik gelişmeleri takip etme ve girişimcilik becerileri kazanır.
- 4 Etik prensiplere bağlı, multidisipliner çalışma ve etkili iletişim kurma becerisi kazanır.
- 5 Ulusal ve uluslararası alana özgü literatür araştırma, yayım tarama, araştırma planlama ve veri analizleri konusunda bilgi edinir.
- 6 Sağlık alanındaki hukuksal süreçleri bilir, hasta mahremiyeti ve kişisel verilerin korunması (gizliliği) ilkelerini öğrenir.
- 7 Toplum sağlığını korumak ve geliştirmek, sağlıklı yaşlanmaya yönelik uygulama bilgileri kazanır.
- 8 Fizyoterapi ve rehabilitasyonda alan dışı eğitimlerle sosyokültürel gelişim kazanır.
- 9 Vaka çalışmalarında uygun değerlendirme, yorumlama ve klinik karar verme sürecini yönetme becerisi kazanır.

DERS ÖĞRENİM ÇIKTISI (ÖÇ)-PROGRAM ÇIKTI (PÇ) İLİŞKİ MATRİSİ

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9
ÖÇ1	5	0	0	0	0	2	3	0	5
ÖÇ2	5	0	0	0	0	0	4	0	5
ÖÇ3	4	0	0	0	0	0	3	0	3
ÖÇ4	5	0	0	0	0	0	0	0	3
ÖÇ5	3	0	0	0	0	0	2	0	4
ÖÇ6	4	0	0	0	0	0	0	0	5
ÖÇ7	5	0	0	0	0	0	3	0	5
ÖÇ8	3	2	0	0	0	0	2	0	4
ÖÇ9	5	0	0	0	0	0	0	0	2
ÖÇ10	4	0	0	0	0	0	0	0	3
ÖÇ11	4	0	0	0	0	0	2	0	3
ÖÇ12	5	0	0	0	0	0	3	0	5

Her bir öğrenim çıktısının PÇ ile ilişkisini 0-5 arasında puanlarla ilişkilendiriniz. 0-ilişki yok, 5-yüksek ilişki.