

EGZERSİZ METABOLİZMASI

1	Ders Adı:	EGZERSİZ METABOLİZMASI
2	Ders Kodu:	BED5115
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Yüksek Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	1
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Şerife VATANSEVER
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Prof. Dr. Şerife VATANSEVER
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	serife@uludag. edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu ders egzersiz metabolizması ile ilgili temel prensiplerin gerek makro ve gerekse mikromoleküler düzeyde tartışılmasını amaçlamaktadır. Dönem süresince özellikle öğrencinin bu araştırma alanı ile ilgili deneysel hipotezler geliştirebilmesine özen gösterilecektir.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Egzersiz metabolizmasını anlayarak antrenman planlamalarının daha doğru yapılabilmesi
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz şiddeti, sıklığı ve süresi ile biyoenerjitikler arasındaki bağlantıyı kavrayacaklar ve tartışabilecekler.
	2	Egzersiz metabolizması ve farklı egzersiz tiplerinde yakıt metabolizmasının kontrol ve düzenlenmesinde içerilen ana konuları yorumlayabilecekler.
	3	Egzersizle oluşan oksidan stres hasarı ve antioksidan savunma mekanizması konularını tartışabileceklerdir.
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Yüksek şiddette egzersiz sırasında enerji metabolizması	
2	Anaerobik enerji yolları	

3	Egzersiz iskelet kası karbonhidrat metabolizmasına etkisi	
4	Egzersiz sırasında karaciğerin metabolik işlevi	
5	İskelet kasında laktat taşınımı	
6	Egzersiz adipoz dokuda lipolize etkisi	
7	Egzersiz iskelet kasında lipid metabolizmasına etkisi	
8	Protein ve aminoasitlerin egzersiz metabolizmasına katkıları	
9	Yorgunluğun metabolik nedenleri ve dayanıklılık antrenmanına metabolik adaptasyon	
10	Egzersizle radikal oluşumu, kas hasarı ve antioksidan savunma	
11	Egzersizle radikal oluşumu, kas hasarı ve antioksidan savunma	
12	Egzersiz gen ekspresyonu üzerine etkisi ve egzersiz metabolizmasıyla entegrasyonu	
13	Öğrenci seminer sunumları	
14	Öğrenci seminer sunumları	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Mark Ed. Hargreaves. Exercise Metabolism, Human Kinetics; 2 edition 2006. Brooks, G.A., T.D. Fahey, and K.M. Baldwin Exercise Physiology Human Bioenergetics and Its applications.. McGraw-Hill Companies; 4 edition Exercise Metabolism. Mark Hargreaves (Editor), 2. Edition. Human Kinetics, 2006 Frank C., Mooren (Eds). Molecular and Cellular Exercise Physiology, Human Kinetics, 2005. Powers, S.K., and E.T. Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. Fourth Edition. Madison, WI: Mc Graw Hill, 2006.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		0
Kısa Sınav		0
Ödev		1
Yıl Sonu Sınavı		1
Toplam		2
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Proje, seminer ve klasik sınav
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	3.00	42.00
Ödevler	14	1.00	14.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	0	1.00	0.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			85.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.83
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	5	3	4	3	4	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	4	3	5	0	0	4	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	3	4	3	0	3	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			