

TEMEL EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI

1	Ders Adı:	TEMEL EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI
2	Ders Kodu:	FTR2002
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	4
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	3.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	FTR1001 ANATOMİ I
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Doç. Dr. Özden ÖZKAL
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Prof. Dr. Defne KAYA UTLU Öğr. Gör. Dr. Çetin SAYACA
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	e-posta:ozdenozkal@uludag.edu.tr tel:0224-2942450/55372 Adres: Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Görükle Kampüsü-Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Dersin amacı; farklı yaş gruplarında, hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımları, egzersiz tedavisinin amaçlarını, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanmasını öğretmek, normal eklem hareketine etki eden faktörleri belirleyerek uygun egzersiz programı hazırlama yetisini kazandırmak, temel değerlendirme ve ölçme yöntemleri doğrultusunda belirlenen postüral bozukluklarda problem çözme ve egzersiz programını oluşturma becerisini geliştirmektir.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Öğrencilerin, temel değerlendirme ve ölçme yöntemleri doğrultusunda belirlenen bozukluklarda problem çözme ve egzersiz programını oluşturma becerisini geliştirmektir.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımları, egzersiz sınıflandırmasını, egzersizlerin amaçlarını ve etkilerini öğrenir.
	2	Temel egzersiz programını planlar.
	3	Normal eklem hareketine etki eden faktörleri belirleyerek uygun egzersiz programı hazırlama ve uygulama yetisini kazanır.
	4	Postüral bozukluklarda ortaya çıkan problemleri ve özelliklerini öğrenir.
	5	Farklı postürel bozukluklarda problem çözme, egzersiz programı planlama ve uygulama becerisi kazanır.
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Tedavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama, Fonksiyonel Egzersizin Temel İlkeleri Motor kontrol nedir? Şart mıdır?	Tedavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama, Fonksiyonel Egzersizin Temel İlkeleri Motor kontrol nedir? Şart mıdır?
2	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH Kuvvet eğitimleri: Kuvvet, güç ve endurans eğitim stratejileri ve ilerlemeleri	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH Kuvvet eğitimleri: Kuvvet, güç ve endurans eğitim stratejileri ve ilerlemeleri
3	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH İzometrik, konsantrik ve egzentrik eğitim	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH İzometrik, konsantrik ve egzentrik eğitim
4	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler Squat,dead-lift ve lunge: Eğitim stratejileri	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler Squat,dead-lift ve lunge: Eğitim stratejileri
5	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler Squat,dead-lift ve lunge: Eğitim stratejileri	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler Squat,dead-lift ve lunge: Eğitim stratejileri
6	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri, Düzeltilici stratejiler	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri, Düzeltilici stratejiler
7	Postural problemler ve egzersiz örnekleri Fonksiyonel düzeltme stratejileri: Üst çeyrek, core, alt çeyrek	Postural problemler ve egzersiz örnekleri Fonksiyonel düzeltme stratejileri: Üst çeyrek, core, alt çeyrek
8	Postural problemler ve egzersiz örnekleri Fonksiyonel düzeltme stratejileri: Üst çeyrek, core, alt çeyrek	Postural problemler ve egzersiz örnekleri Fonksiyonel düzeltme stratejileri: Üst çeyrek, core, alt çeyrek
9	Skolyoz rehabilitasyonunda egzersiz yaklaşımı Mobilite eğitimleri	Skolyoz rehabilitasyonunda egzersiz yaklaşımı Mobilite eğitimleri
10	Spinal Stabilizasyon ve Pilates Stabilite eğitimleri	Spinal Stabilizasyon ve Pilates Stabilite eğitimleri
11	Gevşeme egzersizleri, Grup egzersizleri, YOGA, Tai Chi Chuan, Traksiyon Alt ekstremité fonksiyonel egzersizleri	Gevşeme egzersizleri, Grup egzersizleri, YOGA, Tai Chi Chuan, Traksiyon Alt ekstremité fonksiyonel egzersizleri
12	Üst ekstremité fonksiyonel egzersizleri	Üst ekstremité fonksiyonel egzersizleri
13	Segmental stabilizasyon egzersizleri	Segmental stabilizasyon egzersizleri
14	Genel pratik tekrar	Genel pratik tekrar

[illegible]

ÖK4	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	5	5	5	0	0	0	0	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			