

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

1	Ders Adı:	EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ
2	Ders Kodu:	FTR2009
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	3.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	FTR1003 FİZYOLOJİ I FTR1004 FİZYOLOJİ II
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. FİLİZ EYÜBOĞLU
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Öğr. Gör. FİLİZ EYÜBOĞLU filizeyuboglu@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	
18	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.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Mesleki olarak, egzersiz eğitiminin sistemler üzerindeki etkisini yorumlamasına ve egzersiz reçetesinin hazırlanmasına temel dayanak sağlar.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kalp dolaşım ve solunum sistemlerinin egzersize verdiği yanıtları tanımlar.
	2	Vücut sistemlerinin egzersize verdikleri cevapları bilir.
	3	Anaerobik ve aerobik egzersiz prensiplerini bilir.
	4	Egzersiz programı oluşturabilir.
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Dersin amacı ve giriş	

2	Vücutta ve egzersizde enerji transfer sistemleri	
3	Kas-fizyolojisi, kas-iskelet sistemi ve egzersiz	
4	Sinir fizyolojisi	
5	Kardiyovasküler sistem ve egzersiz I	
6	Kardiyovasküler sistem ve egzersiz II	
7	Solunum fizyolojisi ve egzersiz	
8	Asit- Baz Dengesi, Egzersiz Sırasında Pulmoner Ventilasyon	
9	Endokrin sistem ve egzersize adaptasyonu	
10	Renal Sistem, Sıvı Dengesi ve Egzersize Adaptasyonu	
11	İstirahat ve fiziksel aktivitede enerji kapasitesi ve enerji harcamasının ölçülmesi, egzersiz testleri	
12	Aerobik ve anaerobik egzersiz eğitimi, egzersiz sonrası toparlanma	
13	Termo-regülasyon ve egzersiz, Sualtı ve yüksek irtifa fizyolojisi	
14	Kalp atım hızı ve kan basıncının pratik uygulaması ve klinik ölçümler Submaksimal ve maksimal egzersiz testlerinin pratik uygulaması ve klinik ölçümler	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	<p>1. Fizyoterapistler için Egzersiz Anatomi ve Fizyolojisi</p> <p>2. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.</p> <p>3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2013.</p> <p>4. Powers S, Howley E. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 8th ed. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages, 2011</p>
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR		
	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Bağıl değerlendirme
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	3.00	42.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	10	4.00	40.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlار	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			84.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.80
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	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	5	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	4	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			