

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ	PTR2256610	Bahar Dönemi	2+0	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Zübeyir BAYRAKTAROĞLU				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Zübeyir BAYRAKTAROĞLU				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Egzersiz fizyolojisinin amacı egzersiz sırasında ve sonucunda vücut sistemlerinde meydana gelen değişikliklerin ve egzersizin etkilerinin anlaşılmasıdır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; ATP Üretme Mekanizmaları ve Enerji Üretimi Kaynakları,Kasların Egzersize Uyumu,Vücut Hareketlerinin Kontrolü,Egzersiz Sırasında Pulmoner Ventilasyon, Gaz Değişimi ve Gazların Taşınması,Solunumun Kontrolü, Asit-Baz dengesi ve Düzenleme Mekanizması,Kardiyovasküler Sistem, Kardiyovasküler Regülasyon ve İntegrasyon,Kardiyovasküler Sistemin Fonksiyonel Kapasitesi, Egzersize Uyumu,Egzersizde Hormonal Uyumlar, Diyabet ve egzersiz, obezite ve egzersiz,Egzersiz Performansı ve Çevresel Faktörler,İstirahatte ve Fiziksel Aktivitede Enerji Harcaması,Kişisel Farklılıklar ve Enerji Kapasitelerinin Ölçülmesi,Egzersiz Sonrası Toparlanma,Aerobik ve Anaerobik Güç Eğitimi,Yaşlanma ve Egzersiz; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiyi tam bir anlayışla kavrayabilmesi			1, 2, 21	A	
Egzersiz tartışıp sağlığa etkilerini açıklayabilmesi			1, 2, 21	A	
Kardiyopulmoner, metabolik, kas-iskelet sistemi ve nöromusküler rehabilitasyonu tartışabilmesi			1, 2, 21	A	
Problem çözme becerisi kazanıp farklı rehabilitasyon uygulamalarını tartışabilmesi			1, 2, 21	A	
Egzersiz tabanlı klinik testlerin geniş bir yelpazede yürütülmesinde yetkinlik kazanabilmesi			1, 2, 21	A	
Hastalıktan korunmak ve kronik hastalıkların yönetilmesi için egzersizin kullanıldığı yaşam tarzı değişikliği programlarını sunabilmesi			1, 2, 21	A	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 21: Video				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	ATP Üretme Mekanizmaları ve Enerji Üretimi Kaynakları				
2	Kasların Egzersize Uyumu				
3	Vücut Hareketlerinin Kontrolü				
4	Egzersiz Sırasında Pulmoner Ventilasyon, Gaz Değişimi ve Gazların Taşınması				
5	Solunumun Kontrolü, Asit-Baz dengesi ve Düzenleme Mekanizması				
6	Kardiyovasküler Sistem, Kardiyovasküler Regülasyon ve İntegrasyon				
7	Kardiyovasküler Sistemin Fonksiyonel Kapasitesi, Egzersize Uyumu				
8	Egzersizde Hormonal Uyumlar, Diyabet ve egzersiz, obezite ve egzersiz				
9	Egzersiz Performansı ve Çevresel Faktörler				
10	İstirahatte ve Fiziksel Aktivitede Enerji Harcaması				
11	Kişisel Farklılıklar ve Enerji Kapasitelerinin Ölçülmesi				
12	Egzersiz Sonrası Toparlanma				
13	Aerobik ve Anaerobik Güç Eğitimi				
14	Yaşlanma ve Egzersiz				
Kaynaklar					
Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 11th edition. Scott K. Powers and Edward T. Howley. McGraw Hill, 2021Ders notları ve ders sunumları					