

## Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı (İngilizce)

2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı

## FİZİKSEL AKTİVİTE I

## Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
FİZİKSEL AKTİVİTE I	PTR2156590	Güz Dönemi	2+0	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Gizem ERGEZEN ŞAHİN				
Dersi Verenler	Dr.Öğr.Üye. Gizem ERGEZEN ŞAHİN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Sağlığın tanımı ve temel sağlık,Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor,Fiziksel aktivite,İnaktivite,Fiziksel uygunluk,Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi,Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi,Egzersiz eğitimi prensipleri,Egzersiz eğitimi yöntemleri,Egzersiz öncesi değerlendirme,Egzersiz tipleri,Egzersiz reçetelendirme,Egzersiz reçetelendirme ,Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Sağlıkla ilgili temel kavramları değerlendirir			16, 9	A	
Sağlığı etkileyen faktörleri açıklar			16, 9	A	
Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışır			16, 9	A	
Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanımlar			9	A	
Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlar			9	A	
Egzersiz eğitimi prensiplerini ve egzersiz reçetelendirmesini tartışır			16, 9	A	
Öğretim Yöntemleri	16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000. pp.12-15			
2	Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor	MEBIS notları			
3	Fiziksel aktivite	MEBIS notları			
4	İnaktivite	Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000 pp.17-21			
5	Fiziksel uygunluk	Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000 pp.32-56			
6	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi	MEBIS notları			
7	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi	MEBIS notları			
8	Egzersiz eğitimi prensipleri	MEBIS notları			
9	Egzersiz eğitimi yöntemleri	MEBIS notları			
10	Egzersiz öncesi değerlendirme	MEBIS notları			
11	Egzersiz tipleri	MEBIS notları			
12	Egzersiz reçetelendirme	MEBIS notları			
13	Egzersiz reçetelendirme	MEBIS notları			
14	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları	MEBIS notları			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

## Kaynaklar

Öğrencilerle MEBIS ders notu paylaşılacaktır.1-Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000