

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
FİZİKSEL AKTİVİTE II	PTR2256770	Bahar Dönemi	2+0	2	2
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	İngilizce				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Programa Bağlı Seçmeli				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Dr.Öğr.Üye. Miray BUDAK				
<b>Dersi Verenler</b>	Öğr.Gör. Gizem ERGEZEN				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	Sağlıklı yaşam için yapılabilecek uygun egzersiz ve sportif aktiviteleri değerlendirmektir.				
<b>Dersin İçeriği</b>	Bu ders; Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri,Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri,Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri,Esneklik egzersizleri,Esneklik egzersizleri,Pilates egzersizleri,Pilates egzersizleri,Yoga eğitimi,Tai-chi eğitimi,Tai-chi eğitimi,Obesite ve egzersiz,Obesite ve egzersiz,Çocuk ve adölesanlarda egzersiz,Kronik hastalıklarda egzersiz; konularını içermektedir.				
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>			<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>	
Genel egzersiz uygulamalarını karşılaştırabilmesi			1, 2, 8	A	
Özel egzersiz uygulamalarını ayırt edebilmesi			1, 2, 8	A	
Özel egzersizlerin prensiplerini açıklayabilmesi			1, 2, 8	A	
Özel gruplara yönelik egzersiz yöntemlerini planlayabilmesi			1, 2, 8	A	
Kronik hastalıklar için egzersizleri tanımlayabilmesi			1, 2, 8	A	
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 8: Grup Çalışması				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Yazılı sınav				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
2	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
3	Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
4	Esneklik egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
5	Esneklik egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
6	Pilates egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
7	Pilates egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
8	Yoga eğitimi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
9	Tai-chi eğitimi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
10	Tai-chi eğitimi	Egzersizlerin Uygulanması			
11	Obesite ve egzersiz	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
12	Obesite ve egzersiz	Egzersizlerin Uygulanması			
13	Çocuk ve adölesanlarda egzersiz	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
14	Kronik hastalıklarda egzersiz	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
<b>Kaynaklar</b>					
Öğrencilere ders notu verilecektir.1-Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000					
2-Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 6. baskı, N. Akgün, Ege Üniv. Basımevi, 1996					
3-Therapeutic Exercise C.M. Hall, L.T.Brody, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 1999					
4- Pathology Implication for Physical Therapists. Goodman C.C., Fuller K.S., Saunders Elsevier, St. Louis, 2009					