

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
FİZİKSEL AKTİVİTE II	PTR2256770	Bahar 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	Sağlıklı yaşam için yapılabilecek uygun egzersiz ve sportif aktiviteleri değerlendirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri,Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri,Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri,Esneklik egzersizleri,Pilates egzersizleri,Pilates egzersizleri,Yoga eğitimi,Yoga eğitimi,Tai-chi egzersizler,Egzersiz Reçetelendirme Uygulaması,Obesite ve egzersiz,Çocuk ve adölesanlarda egzersiz,Kronik hastalıklarda egzersiz; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Genel egzersiz uygulamalarını karşılaştırır			16, 9	A	
Özel egzersiz uygulamalarını ayırt eder			9	A	
Özel egzersizlerin prensiplerini açıklayabilir			9	A	
Özel gruplara yönelik egzersiz yöntemlerini planlar			16, 9	A	
Kronik hastalıklar için egzersizleri tanımlar			9	A	
Öğretim Yöntemleri	16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	MEBIS notları			
2	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
3	Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri	MEBIS notları			
5	Esneklik egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
6	Pilates egzersizleri	MEBIS notları			
7	Pilates egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
8	Yoga eğitimi	MEBIS notları			
9	Yoga eğitimi	MEBIS notları			
10	Tai-chi egzersizler	MEBIS notları			
11	Egzersiz Reçetelendirme Uygulaması	MEBIS notları			
12	Obesite ve egzersiz	MEBIS notları			
13	Çocuk ve adölesanlarda egzersiz	MEBIS notları			
14	Kronik hastalıklarda egzersiz	MEBIS notları			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
Öğrencilere MEBIS 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- Bulaşıcı Olmayan Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Ve Egzersiz, Fatma Karantay Mutluay, 2021 4- Physical Activity and Health-2nd Edition