

**Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı**  
**2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı**  
**FİZİKSEL AKTİVİTE I**  
**Syllabus**

<b>Dersin Tanımı</b>					
<b>Adı</b>	<b>Kodu</b>	<b>Yarıyıl</b>	<b>T+U Saat</b>	<b>Kredi</b>	<b>AKTS</b>
FİZİKSEL AKTİVİTE I	FTR2123800	Güz Dönemi	2+0	2	2
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	Türkçe				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Programa Bağlı Seçmeli				
<b>Dersin Koordinatörü</b>					
<b>Dersi Verenler</b>	Doç.Dr. Gülay ARAS BAYRAM				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir.				
<b>Dersin İçeriği</b>	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,Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları,Yaralanmalarda acil müdahale; konularını içermektedir.				
<b>Dersin Öğrenme Kazanımları</b>			<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>	
Sağlıkla ilgili temel kavramları değerlendirir.			16, 9	A	
Sağlığı etkileyen faktörleri açıklar.			5, 9	A	
Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışır.			16, 9	A	
Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanımlar.			16, 9	A	
Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlar.			16, 9	A	
Egzersiz eğitimi prensiplerini ve egzersiz reçetelendirmesini tartışır.			16, 9	A	
Yaralanmalarda acil müdahale prensiplerini tanımlar.			5, 9	A	
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	16: Soru - Cevap Tekniği , 5: İşbirlikli Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Klasik Yazılı Sınav				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	Mebis notları			
2	Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor	Mebis notları			
3	Fiziksel aktivite	Mebis notları			
4	İnaktivite	Mebis notları			
5	Fiziksel uygunluk	Mebis notları			
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	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları	Mebis notları			
14	Yaralanmalarda acil müdahale	Mebis notları			
<b>Değerlendirme Yöntemleri</b>		<b>Sınava Katkısı</b>			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

<b>Kaynaklar</b>	
Mebis notları1-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-Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, İlkeler ve Uygulamalar C:1, 4. Baskı (Bölüm-17), Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2007	
4-Spor yaralanmalarında FTR prensipleri, N. Ergun, G. Baltacı, Hacettepe Üniv. FTRYO yayınları, 2006, Ankara	
5-Therapeutic Exercise C.M. Hall, L.T.Brody, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 1999	