

Meslek Yüksekokulu / Fizyoterapi Programı
2022 - 2023 Eğitim Öğretim Yılı
EGZERSİZ UYGULAMALARI I
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
EGZERSİZ UYGULAMALARI I	FZT2142790	Güz Dönemi	1+4	3	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Gülşay ARAS BAYRAM				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Selen SUBAŞI				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Fizyoterapi ve rehabilitasyonda kullanılan temel egzersiz yöntemlerini tanıtmak ve uygulama yapmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Yerçekimi kanunu, prensipler (Eylemsizlik, Arşiment prensipleri),Kas kasılma tipleri,Egzersiz tanımı, prensipleri,Üst ekstremitenormal eklem hareketleri,Alt ekstremitenormal eklem hareketleri,Aktif egzersizler,Genel tekrar,Pasif egzersizler,Aktif asistif egzersizler,Egzersiz ekipmanları,İzometrik egzersizler,Dirençli egzersizler,Genel tekrar,Grup çalışması; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Egzersiz ve kas kasılma tiplerini tanımlayabilmesi			1, 4	A	
Üst ve alt ekstremitenormal hareketlerini ayırtedebilmesi			1, 4	A	
Aktif- pasif egzersizin farklarını bilmesi			1, 4	A	
Farklı egzersiz çeşitlerini tanımlayabilmesi			1, 4	A	
Egzersiz ekipmanlarını ayırt edebilmesi			1, 4	A	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 4: Alıştırma ve Uygulama				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Yerçekimi kanunu, prensipler (Eylemsizlik, Arşiment prensipleri)				
2	Kas kasılma tipleri				
3	Egzersiz tanımı, prensipleri				
4	Üst ekstremitenormal eklem hareketleri				
5	Alt ekstremitenormal eklem hareketleri				
6	Aktif egzersizler				
7	Genel tekrar				
8	Pasif egzersizler				
9	Aktif asistif egzersizler				
10	Egzersiz ekipmanları				
11	İzometrik egzersizler				
12	Dirençli egzersizler				
13	Genel tekrar				
14	Grup çalışması				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
Power point ders notları verilecektir.1. Saadet Otman. Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. 2014