

**Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı**  
**2021 - 2022 Eğitim Öğretim Yılı**  
**FİZİKSEL AKTİVİTE I**  
**Ders Tasarımı (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>	Prof.Dr. Fatma MUTLUAY				
<b>Dersi Verenler</b>	Prof.Dr. Fatma MUTLUAY				
<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 Çıktıları</b>	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>			
Sağlıkla ilgili temel kavramları değerlendirebilmesi	1, 2, 8	A			
Sağlığı etkileyen faktörleri açıklayabilmesi	1, 2, 8	A			
Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışabilmesi	1, 2, 8	A			
Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanımlayabilmesi	1, 2, 8	A			
Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlayabilmesi	1, 2, 8	A			
Egzersiz eğitimi prensiplerini ve egzersiz reçetelendirmesini tartışabilmesi	1, 2, 8	A			
Yaralanmalarda acil müdahale prensiplerini 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	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
2	Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
3	Fiziksel aktivite	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
4	İnaktivite	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
5	Fiziksel uygunluk	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
6	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
7	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
8	Egzersiz eğitimi prensipleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
9	Egzersiz eğitimi yöntemleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
10	Egzersiz öncesi değerlendirme	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
11	Egzersiz tipleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
12	Egzersiz reçetelendirme	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
13	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
14	Yaralanmalarda acil müdahale	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-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					