

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı
2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ	FTR2252400	Bahar Dönemi	2+0	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Arda KEBAPCI				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Cafer MARANGOZ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Egzersiz fizyolojisi amacı, yaşam tarzı, egzersiz ve davranış değişikliği ile, yaralanma ve kronik hastalıkları önlemek ve yönetmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; ATP Üretme Mekanizmaları ve Enerji Üretimi Kaynakları,Kasların Egzersize Uyumu,Vücut Hareketlerinin Kontrolü,Egzersiz Sırasında Pulmoner Ventilasyon, Gaz Değişimi ve Gazların Taşınması,,Solunumun Kontrolü, Asit-Baz dengesi ve Düzenleme Mekanizması,Kardiyovasküler Sistem, Kardiyovasküler Regülasyon ve İntegrasyon,Kardiyovasküler Sistemin Fonksiyonel Kapasitesi, Egzersize Uyumu,Egzersizde Hormonal Uyumlar, Diyabet ve egzersiz, obezite ve egzersiz,Egzersiz Performansı ve Çevresel Faktörler,İstirahatte ve Fiziksel Aktivitede Enerji Harcaması,Kişisel Farklılıklar ve Enerji Kapasitelerinin Ölçülmesi,Egzersiz Sonrası Toparlanma,Aerobik ve Anaerobik Güç Eğitimi,Yaşlanma ve Egzersiz; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları	Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri			
Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrar.	37, 9	A			
Egzersiz tartışıp sağlığa etkilerini açıklar.	16, 9	A			
Kardiyopulmoner, metabolik, kas-iskelet sistemi ve nöromusküler rehabilitasyonu tartışır.	37, 9	A			
Problem çözme becerisi kazanıp farklı rehabilitasyon uygulamalarını tartışır.	16, 9	A			
Egzersiz tabanlı klinik testlerin geniş bir yelpazede yürütülmesinde yetkinlik kazanır.	37, 9	A			
Hastalıktan korunmak ve kronik hastalıkların yönetilmesi için egzersizin kullanıldığı yaşam tarzı değişikliği programlarını yapar.	37, 9	A			
Öğretim Yöntemleri	16: Soru - Cevap Tekniği , 37: Bilgisayar Ve İnternet Destekli Öğretim, 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	ATP Üretme Mekanizmaları ve Enerji Üretimi Kaynakları	2. kaynak sayfa, 11-35			
2	Kasların Egzersize Uyumu	2. kaynak sayfa, 35-57			
3	Vücut Hareketlerinin Kontrolü	2. kaynak sayfa, 38-47			
4	Egzersiz Sırasında Pulmoner Ventilasyon, Gaz Değişimi ve Gazların Taşınması,	2. kaynak sayfa, 57-75			
5	Solunumun Kontrolü, Asit-Baz dengesi ve Düzenleme Mekanizması	2. kaynak sayfa, 62-67			
6	Kardiyovasküler Sistem, Kardiyovasküler Regülasyon ve İntegrasyon	2. kaynak sayfa, 75-86			
7	Kardiyovasküler Sistemin Fonksiyonel Kapasitesi, Egzersize Uyumu	2. kaynak sayfa, 86-95			
8	Egzersizde Hormonal Uyumlar, Diyabet ve egzersiz, obezite ve egzersiz	2. kaynak sayfa, 95-107			
9	Egzersiz Performansı ve Çevresel Faktörler	2. kaynak sayfa, 143-171			
10	İstirahatte ve Fiziksel Aktivitede Enerji Harcaması	2. kaynak sayfa, 171-187			
11	Kişisel Farklılıklar ve Enerji Kapasitelerinin Ölçülmesi	2. kaynak sayfa, 5-11			
12	Egzersiz Sonrası Toparlanma	http://docplayer.biz.tr/3649113-Egzersiz-sonrasi-toparlama.html			
13	Aerobik ve Anaerobik Güç Eğitimi	2. kaynak sayfa,129 -143			
14	Yaşlanma ve Egzersiz	2. kaynak sayfa, 206-211			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar	
Mebis notları1. Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance Fifth Edition William D. McArdle BS M.Ed PhD (Author), Frank I. Katch Frank I. Katch (Author)	
2. Birch K., MacLaren D., George K. Sport and Exercise Physiology. BIOS, 2005	