

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı
2019 - 2020 Eęitim Öğretim Yılı
FİZİKSEL AKTİVİTE II
Ders Tasarımı (Syllabus)

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
FİZİKSEL AKTİVİTE II	YFTR2236500	Bahar Dönemi	2+0	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Fatma MUTLUAY				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Fatma MUTLUAY				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlıklı yaşam için yapılabilecek uygun egzersiz ve sportif aktiviteleri değerlendirmektir.				
Dersin İerięi	Bu ders; Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri,Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri,Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri,Esneklik egzersizleri,Esneklik egzersizleri,Pilates egzersizleri,Pilates egzersizleri,Yoga eğitimi,Tai-chi eğitimi,Tai-chi eğitimi,Obesite ve egzersiz,Obesite ve egzersiz,Çocuk ve adölesanlarda egzersiz,Kronik hastalıklarda egzersiz; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Genel egzersiz uygulamalarını karşılaştırabilmesi			1, 2, 8	A	
Özel egzersiz uygulamalarını ayırt edebilmesi			1, 2, 8	A	
Özel egzersizlerin prensiplerini açıklayabilmesi			1, 2, 8	A	
Özel gruplara yönelik egzersiz yöntemlerini planlayabilmesi			1, 2, 8	A	
Kronik hastalıklar için egzersizleri tanımlayabilmesi			1, 2, 8	A	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 8: Grup Çalışması				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
2	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
3	Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
4	Esneklik egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
5	Esneklik egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
6	Pilates egzersizleri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
7	Pilates egzersizleri	Egzersizlerin Uygulanması			
8	Yoga eęitimi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
9	Tai-chi eęitimi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
10	Tai-chi eęitimi	Egzersizlerin Uygulanması			
11	Obesite ve egzersiz	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
12	Obesite ve egzersiz	Egzersizlerin Uygulanması			
13	Çocuk ve adölesanlarda egzersiz	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
14	Kronik hastalıklarda egzersiz	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
Kaynaklar					
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-Therapeutic Exercise C.M. Hall, L.T.Brody, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 1999 4- Pathology Implication for Physical Therapists. Goodman C.C., Fuller K.S., Saunders Elsevier, St. Louis, 2009					