

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı (İngilizce)

2019 - 2020 Eğitim Öğretim Yılı

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Ders Tasarımı (Syllabus)

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ	PTR2256610	Bahar Dönemi	2+0	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Verenler	Prof.Dr. Zübeyir BAYRAKTAROĞLU				
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 Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiyi tam bir anlayışla kavrayabilmesi				1, 2, 21	A
Egzersiz tartışıp sağlığa etkilerini açıklayabilmesi				1, 2, 21	A
Kardiyopulmoner, metabolik, kas-iskelet sistemi ve nöromusküler rehabilitasyonu tartışabilmesi				1, 2, 21	A
Problem çözme becerisi kazanıp farklı rehabilitasyon uygulamalarını tartışabilmesi				1, 2, 21	A
Egzersiz tabanlı klinik testlerin geniş bir yelpazede yürütülmesinde yetkinlik kazanabilmesi				1, 2, 21	A
Hastalıktan korunmak ve kronik hastalıkların yönetilmesi için egzersizin kullanıldığı yaşam tarzı değişikliği programlarını sunabilmesi				1, 2, 21	A
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 21: Video				
Ölçme Yöntemleri	A: 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			
Kaynaklar					
Power Point Ders 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					