

**Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı**  
**2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı**  
**FİZİKSEL AKTİVİTE II**  
**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 II	FTR2236500	Bahar 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>	Öğr.Gör. Fatma Dilge AŞIK				
<b>Dersi Verenler</b>	Doç.Dr. Gülay ARAS BAYRAM				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	Sağlıklı yaşam için yapılabilecek uygun egzersiz ve sportif aktiviteleri değerlendirmektir.				
<b>Dersin İçeriği</b>	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.				
<b>Dersin Öğrenme Kazanımları</b>			<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>	
Genel egzersiz uygulamalarını karşılaştırır.			5, 9	A	
Özel egzersiz uygulamalarını ayırt eder.			16, 9	A	
Özel egzersizlerin prensiplerini açıklar.			5, 9	A	
Özel gruplara yönelik egzersiz yöntemlerini planlar.			16, 9	A	
Kronik hastalıklar için egzersizleri tanımlar.			5, 9	A	
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	16: Soru - Cevap Tekniği , 5: İşbirlikli Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Klasik Yazılı Sınav				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Mebis notları			
2	Aerobik egzersizler ve endurans egzersizleri	Mebis notları			
3	Anaerobik egzersizler ve kuvvetlendirme egzersizleri	Mebis notları			
4	Esneklik egzersizleri	Mebis notları			
5	Esneklik egzersizleri	Mebis notları			
6	Pilates egzersizleri	Mebis notları			
7	Pilates egzersizleri	Mebis notları			
8	Yoga eğitimi	Mebis notları			
9	Tai-chi eğitimi	Mebis notları			
10	Tai-chi eğitimi	Mebis notları			
11	Obesite ve egzersiz	Mebis notları			
12	Obesite ve egzersiz	Mebis notları			
13	Çocuk ve adölesanlarda egzersiz	Mebis notları			
14	Kronik hastalıklarda egzersiz	Mebis notları			
<b>Değerlendirme Yöntemleri</b>		<b>Sınava Katkısı</b>			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

<b>Kaynaklar</b>
Mebis notları1-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