

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı (İngilizce)

2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

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	Prof.Dr. Mitat KOZ				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Mitat KOZ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Egzersiz fizyolojisinin amacı egzersiz sırasında ve sonucunda vücut sistemlerinde meydana gelen değişikliklerin ve egzersizin etkilerinin anlaşılmasıdır.				
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 tam bir anlayışla kavrayabilmesi			16, 37, 9	A	
Egzersiz tartışıp sağlığa etkilerini açıklayabilmesi			16, 37, 9	A	
Kardiyopulmoner, metabolik, kas-iskelet sistemi ve nöromusküler rehabilitasyonu tartışabilmesi			16, 37, 9	A	
Problem çözme becerisi kazanıp farklı rehabilitasyon uygulamalarını tartışabilmesi			16, 37, 9	A	
Egzersiz tabanlı klinik testlerin geniş bir yelpazede yürütülmesinde yetkinlik kazanabilmesi			16, 37, 9	A	
Hastalıktan korunmak ve kronik hastalıkların yönetilmesi için egzersizin kullanıldığı yaşam tarzı değişikliği programlarını sunabilmesi			16, 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	Kasların Egzersize Uyumu				
3	Vücut Hareketlerinin Kontrolü				
4	Egzersiz Sırasında Pulmoner Ventilasyon, Gaz Değişimi ve Gazların Taşınması				
5	Solunumun Kontrolü, Asit-Baz dengesi ve Düzenleme Mekanizması				
6	Kardiyovasküler Sistem, Kardiyovasküler Regülasyon ve İntegrasyon				
7	Kardiyovasküler Sistemin Fonksiyonel Kapasitesi, Egzersize Uyumu				
8	Egzersizde Hormonal Uyumlar, Diyabet ve egzersiz, obezite ve egzersiz				
9	Egzersiz Performansı ve Çevresel Faktörler				
10	İstirahatte ve Fiziksel Aktivitede Enerji Harcaması				
11	Kişisel Farklılıklar ve Enerji Kapasitelerinin Ölçülmesi				
12	Egzersiz Sonrası Toparlanma				
13	Aerobik ve Anaerobik Güç Eğitimi				
14	Yaşlanma ve Egzersiz				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 11th edition. Scott K. Powers and Edward T. Howley. McGraw Hill, 2021Ders notları ve ders sunumları