

Meslek Yüksekokulu / Fizyoterapi Programı
2024 - 2025 Eğitim Öğretim Yılı
EGZERSİZ UYGULAMALARI I
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
EGZERSİZ UYGULAMALARI I	FZT2142790	Güz Dönemi	1+4	3	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. Gülay ARAS BAYRAM				
Dersi Verenler					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Fizyoterapi ve rehabilitasyonda kullanılan temel egzersiz yöntemlerini tanıtmak ve uygulama yapmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Yerçekimi kanunu, prensipler (Eylemsizlik, Arşiment prensipleri),Kas kasılma tipleri,Egzersiz tanımı, prensipleri,Üst ekstremitte normal eklem hareketleri,Alt ekstremitte normal eklem hareketleri,Aktif egzersizler,Pasif egzersizler,Aktif asistif egzersizler,Alt ekstremitte egzersiz ekipmanları,Üst ekstremitte egzersiz ekipmanları,İzometrik egzersizler,Dirençli egzersizler,Egzersizlere klinik yaklaşım I,Egzersizlere klinik yaklaşım II; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Egzersiz ve kas kasılma tiplerini tanımlar			6, 9	A	
Üst ve alt ekstremitte normal hareketlerini ayırt eder			6, 9	A	
Aktif- pasif egzersizin farklarını bilir			6, 9	A	
Farklı egzersiz çeşitlerini açıklar			6, 9	A	
Egzersiz ekipmanlarını kullanır			6, 9	A	
Öğretim Yöntemleri	6: Deneyimle Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Yerçekimi kanunu, prensipler (Eylemsizlik, Arşiment prensipleri)	Mebis notları			
2	Kas kasılma tipleri	Mebis notları			
3	Egzersiz tanımı, prensipleri	Mebis notları			
4	Üst ekstremitte normal eklem hareketleri	Mebis notları			
5	Alt ekstremitte normal eklem hareketleri	Mebis notları			
6	Aktif egzersizler	Mebis notları			
7	Pasif egzersizler	Mebis notları			
8	Aktif asistif egzersizler	Mebis notları			
9	Alt ekstremitte egzersiz ekipmanları	Mebis notları			
10	Üst ekstremitte egzersiz ekipmanları	Mebis notları			
11	İzometrik egzersizler	Mebis notları			
12	Dirençli egzersizler	Mebis notları			
13	Egzersizlere klinik yaklaşım I	Mebis notları			
14	Egzersizlere klinik yaklaşım II	Mebis notları			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
Mebis notlarıI. Saadet Otman. Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. 2014