

DERS ÖĞRETİM PLANI

TÜRKÇE		
1	Dersin Adı:	BEDEN EĞİTİMİ VE EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ
2	Dersin Kodu:	FTR108
3	Dersin Türü:	ZORUNLU
4	Dersin Seviyesi:	ÖNLİSANS
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl:	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	5
8	Teorik Ders Saati (saat/hafta):	2
9	Uygulama Ders Saati (saat/hafta) :	2
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	
12	Dersin Dili:	TÜRKÇE
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri:	
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Fizik tedavi teknikerinin kas yapısı, kas lifi tipleri, egzersiz ve enerji sistemleri, egzersizle ilgili temel fizyolojik bilgileri öğrenebilmesi amaçlanır. Egzersizlerin kaslar, solunum, kardiyak ve sinir sistemi üzerine

		<p>etkisinin öğretilmesi.</p> <p>Beden eğitimi ve sporun insan organizması üzerindeki etkileri, kondisyonel ve motorik özellikleri, kondisyon çalışmaları, sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam yaklaşımları, yeterli ve dengeli beslenme, antrenmanların temel amacı ve görevleri, antrenmanlarda yüklenme ve dinlenme ilişkisi, antrenman teknikleri, yüzme ve yüzme teknikleri, suda can güvenliğini sağlama, denizde kişisel can kurtarma teknikleri, su içinde kazazedeyi kurtarma konularında bilgi ve yeterliliği sağlamak amaçlanmaktadır.</p>	
19	Dersin Öğrenme Kazanımları:	1	Kas Yapısı Ve Fizyolojisini Öğrenme
		2	Solunum Sistemi Yapısı Ve Fizyolojisini Öğrenme
		3	Dolaşım Sistemi Ve Fizyolojisi
		4	Sinir Sistemi Ve Fizyolojisi
		5	Egzersiz Etkileri
		6	Beden eğitimi ve sporun insan organizması üzerindeki etkilerini, kondisyonel ve motorik özelliklerini, kondisyon çalışmalarını, sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam yaklaşımlarını bilir ve ifade eder
		7	Yeterli ve dengeli beslenme, antrenmanların temel amacı ve görevleri, antrenmanlarda yüklenme ve dinlenme ilişkisi, antrenman tekniklerini bilir ve ifade eder
		8	Yüzme ve yüzme tekniklerini, suda can güvenliğini sağlamayı, denizde kişisel can kurtarma tekniklerini, su içinde kazazedeyi kurtarma konularını bilir ve ifade eder.
20	Dersin İçeriği:		
	Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
Ders içeriği		Teorik	Uygulama
	1	Kas Yapısı Ve Enerji Sistemleri	

	2	Atp Ve Enerji Ve Besinler	
	3	Anaerobik Mekanizma Ve Aeorobik Mekanizma	
	4	Solunum Sisitemi Ve Dolaşım Sistemi	
	5	Sinir Sistemi Ve Egzersizin Sistemik Etkileri	
	6	Egzersizin Kaslar Üzerine Etkileri Ve Egzersiz Testleri	
	7	Ara Sınav	
	8	Sporcu Sağlığı Nasıl Olmalıdır? Korumak İçin Nelere Dikkat Edilir?	
	9	Spor Yaralanma Tipleri Nelerdir?	
	10	Spor Yaralanmaları Sonrası Fizik Tedavi	
	11	Sporcu Muayenesi Nasıl Olur?	
	12	Goniometrik Ölçüm	
	13	Kas Gücü Muayenesi	
	14	Yıl Sonu Sinavi	
21	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Ders notları	
22	Değerlendirme		
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARİ		SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav		1	%40
Kısa Sınav			
Ödev			
Yıl Sonu Sinavi		1	%60
Toplam		2	100
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı			40
Finalin Başarıya Oranı			60

Toplam		%100										
23	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU											
Etkinlik	SAYISI			Süresi (Saat)		Toplam İş Yüğü (Saat)						
Teorik Dersler	14			2		28						
Uygulamalı Dersler	14			2		28						
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14			6		84						
Ödevler	0			0		0						
Projeler	0			0		0						
Arazi Çalışmaları (Alanda çalışma)	0			0		0						
Arasnavlar	1			1		1						
Diğer	0			0		0						
Yarıyıl Sonu Sınavı	1			1		1						
Toplam İş Yüğü	0			0		142						
Toplam İş Yüğü / 30 saat	0			0		4,73						
Dersin AKTS Kredisi	0			0		5						
24	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12
ÖK1	3	1	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0
ÖK2	3	1	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0
ÖK3	3	1	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0
ÖK4	3	1	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri												
Katkı Düzeyi:	1 Çok Düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek			