

# EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

FZT2012 · Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

## Genel bilgiler

|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| Yarıyıl                 | 4                               |
| Türü                    | Zorunlu                         |
| Teori / Uygulama / Lab. | 3 / 0 / 0                       |
| AKTS                    | 3                               |
| Öğretim düzeyi          | Lisans                          |
| Öğretim türü            | Birinci Öğretim                 |
| Öğretim elemanı         | Dr. Öğr. Üyesi Dilek Hande ESEN |

## Dersin amacı

Değişik çevresel şartları altında egzersizin vücut sistemlerine olan etkisinin öğretilmesi, egzersiz sırasında oluşabilecek problemleri değerlendirme, egzersiz önerilerinin kavranmasını sağlamaktır.

## Dersin içeriği

Egzersizin vücut sistemleri üzerindeki etkileri

## Öğrenme çıktıları

|   |                                                                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Egzersizin kalp, dolaşım ve solunum sistemlerinin verdiği akut ve kronik cevapları                 |
| 2 | Egzersizin kas-iskelet sisteminin ve sinir sisteminin verdiği akut ve kronik cevaplar              |
| 3 | Fiziksel aktivite ve egzersizler sırasında vücutta enerji transferi ve enerji harcamasını öğrenir. |
| 4 | Anaerobik ve aerobik egzersiz eğitiminin prensiplerini ve temel kavramlarını öğrenir.              |

## Haftalık konular

| Hafta | Konu |
|-------|------|
|-------|------|

|    |                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Giriş, dersin amaç ve işleyişinin açıklanması                                                          |
| 2  | ücutta ve egzersizde enerji transfer sistemleri                                                        |
| 3  | Kas fizyolojisi, kas iskelet sistemi ve egzersiz                                                       |
| 4  | Sinir fizyolojisi ve nöral kontrol                                                                     |
| 5  | Kardiyovasküler sistem ve egzersiz                                                                     |
| 6  | Endokrin sistem ve vücut kompozisyonu                                                                  |
| 7  | Solunum fizyolojisi ve egzersiz                                                                        |
| 8  | ARA SINAV                                                                                              |
| 9  | Solunum fizyolojisi ve egzersiz                                                                        |
| 10 | İstirahat ve fiziksel aktivitede enerji kapasitesi ve enerji harcamasının ölçülmesi, egzersiz testleri |
| 11 | Aerobik ve anaerobik egzersiz eğitimi, egzersiz sonrası toparlanma                                     |
| 12 | Termoregülasyon ve egzersiz, Sualtı ve yüksek irtifa fizyolojisi                                       |
| 13 | Kalp atım hızı ve kan basıncının pratik uygulaması ve klinik ölçümler                                  |
| 14 | Submaksimal ve maksimal egzersiz testlerinin pratik uygulaması ve klinik ölçümler                      |
| 15 | Finale Hazırlık                                                                                        |
| 16 | ARIYIL SONU SINAVI                                                                                     |

## Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri

| Etkinlik  | Sayı | Yüzde |
|-----------|------|-------|
| Ara Sınav | 1    | %100  |

## Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri

| Etkinlik            | Sayı | Yüzde |
|---------------------|------|-------|
| Yarıyıl Sonu Sınavı | 1    | %100  |

## Yarıyıl(yıl) içi etkinliklerin ve yarıyıl(yıl) sonu sınavının başarı notuna katkısı

| Etkinlik                        | Sayı | Yüzde |
|---------------------------------|------|-------|
| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri | 0    | %60   |
| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri  | 0    | %40   |

## AKTS iş yükü

| Etkinlik                           | Sayı | Süre (saat) | Toplam (saat)      |
|------------------------------------|------|-------------|--------------------|
| Tartışma                           | 8    | 1           | 8                  |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma | 5    | 3           | 15                 |
| Final Sınavı                       | 1    | 1           | 1                  |
| Derse Katılım                      | 14   | 3           | 42                 |
| Ara Sınav için Bireysel Çalışma    | 4    | 2           | 8                  |
| Ara Sınav                          | 1    | 1           | 1                  |
| Toplam iş yükü / AKTS              |      |             | 75 saat · 2,5 AKTS |