

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

FZT2012 · Physiotherapy and Rehabilitation

General information

Semester	4
Type	Zorunlu
Theory / Practice / Lab	3 / 0 / 0
ECTS	3
Level of study	Lisans
Mode of study	Birinci Öğretim
Instructor	Dr. Öğr. Üyesi Dilek Hande ESEN

Course objectives

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

Course content

Egzersizin vücut sistemleri üzerindeki etkileri

Learning outcomes

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.

Weekly topics

Week	Subject
------	---------

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

Event	Number	Percentage
Ara Sınav	1	%100

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri

Event	Number	Percentage
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%100

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

Event	Number	Percentage
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri	0	%60
Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri	0	%40

ECTS workload

Event	Number	Duration (hours)	Total (hours)
Tartışma	8	1	8
Final Sınavı için Bireysel Çalışma	5	3	15
Final Sınavı	1	1	1
Derse Katılım	14	3	42
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma	4	2	8
Ara Sınav	1	1	1
Total workload / ECTS			75 hours · 2,5 ECTS