

PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE

GMS129 · Gastronomy and Culinary Arts

General information

Semester	1
Type	Elective
Theory / Practice / Lab	2 / 0 / 0
ECTS	2
Instructor	DOÇ. DR. YILDIRIM GÖKHAN GENCER

Course objectives

Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir.

Course content

Sağlığın tanımı ve temel sağlık, Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor, Fiziksel aktivite, İnaktivite, Fiziksel uygunluk, Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi, egzersiz eğitimi prensipleri, Egzersiz eğitimi yöntemleri. Egzersiz öncesi değerlendirme, Egzersiz tipleri, Egzersiz reçetelendirme, Yaralanmalarda acil müdahale. Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları

Resources

Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000

Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 6. baskı, N. Akgün, Ege Üniv. Basımevi, 1996

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, İlkeler ve Uygulamalar C:1, 4. Baskı (Bölüm-17), Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2007

Therapeutic Exercise C.M. Hall, L.T.Brody, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 1999

Learning outcomes

1	Sağlığın temel unsurlarını ve etkileyen faktörleri açıklar.
----------	---

2	Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışır.
3	Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlar.
4	Egzersiz eğitimi prensiplerini ve egzersiz reçetelendirmesini uygular.

Weekly topics

Week	Subject
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık
2	Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor
3	Fiziksel aktivite
4	İnaktivite
5	Fiziksel uygunluk
6	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi
7	Egzersiz eğitimi prensipleri
8	Ara Sınav
9	Direnç egzersizleri
10	Egzersiz eğitimi yöntemleri
11	Fonksiyonel hareket değerlendirme (esneklik ve mobilite)
12	Egzersiz tipleri
13	Egzersiz reçetelendirme
14	Yaralanmalarda acil müdahale
15	Egzersiz endikasyon ve kontraendikasyonları
16	Final Sınavı

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)
Ara Sınav	1	1	1
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma	1	2	2
Bireysel Çalışma	14	2	28
Derse Katılım	14	2	28
Final Sınavı	1	1	1
Final Sınavı için Bireysel Çalışma	1	2	2
Total workload / ECTS			62 hours · 2,07 ECTS