



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz Fizyolojisi							
Ders Kodu		BESE201		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	103 (Saat)	Teori	3	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriği									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Deney, Tartışma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	E.L. Fox, R.W. Bowers, M.L. Foss : The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics, Saunders College Publ.Com., New York 1988.
2	Astrand, P.O., Rodahl, K. : Textbook of Work Physiology : Physiological Bases of Exercise Mc Graw Hill Book Company 1986

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Dersin Tanıtımı , Fizyoloji Bilimine Giriş
2	Teorik	Hücre , Doku ve Sistemler, Enerji Metabolizması
3	Teorik	Dinlenme ve Antrenman (Egzersiz) Sırasında Aerobik ve Anaerobik Sistemler
4	Teorik	Kaslar ve Egzersiz, Kas Tipleri, İskelet Kasının Yapısı
5	Teorik	Sinir Sistemi ve Egzersiz
6	Teorik	Solunum Sistemi ve Egzersiz
7	Teorik	Solunum Sistemi ve Egzersiz
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Dolaşım Sistemi ve Egzersiz
10	Teorik	Kan ve Dolaşım
11	Teorik	Hormonal Sistemi ve Egzersiz,
12	Teorik	Farklı Ortamlarda Egzersiz
13	Teorik	Genel Tekrar
14	Teorik	Genel Tekrar
15	Teorik	Genel Tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Uygulamalı Ders	14	2	1	42
Ara Sınav	1	2	1	3



Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				103
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku, organlar ve sistemlerin fonksiyonlarını tanımlar ...
2	Farklı ortamlara organizmanın uyumunu anlatır ve performansını ölçülebilir
3	Öğrenci sportif performans ve fizyoloji bilimi arasında ilişki kurar
4	Öğrenci bedende uyarı iletiminin ilkelerini bilir
5	Çevresel faktörlerin egzersiz ve sportif performans etkilerini kavrar

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)

1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2
PÇ1	2	5
PÇ2	2	5
PÇ3	4	5
PÇ4	1	1
PÇ5	1	1
PÇ6	4	4
PÇ7	3	3
PÇ8	2	5
PÇ9	1	1
PÇ10	2	2
PÇ11	2	4
PÇ12	1	1
PÇ13	1	1

