



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz Fizyolojisi							
Ders Kodu		REKB201		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	94 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı öğrencilere; kas hücrelerini tanıtmak, kas kasılması sürecini, kas fibril tiplerini ve egzersizin tipine göre ortaya çıkacak değişimleri anlamasını sağlamak, kasılma tiplerini ve egzersizle ilişkisini kavratmak, enerji üretim yollarını, egzersiz ve toparlanma sürecinde enerji üretimini, dolaşım sisteminin, solunum sisteminin, kanın, hormonların akut ve kronik egzersizdeki değişimlerini öğrenmesini sağlamaktır.							
Özet İçeriğı		Kas fizyolojisi ve egzersiz sırasındaki işleyişi, egzersiz ve toparlanmada ATP'nin üretim yolları, dolaşım sistemi, solunum sistemi, kan sistemi, hormonal sistem ve egzersize bağılı değişimleri.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Doç. Dr. Esin ERGİN						

Ders Koşulları

AKTS Kredi Koşulu	45
-------------------	----

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Fox, C., Bower, W., Foss, D., 2011, (Çeviri: Mesut Cerit) Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Bağırçan Yayınevi Ankara
2	Tiryaki Sönmez G., Egzersiz ve spor fizyolojisi, birlik yayıncılık, Ankara

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	dersin işlenişi hakkında bilgi ve tanışma
2	Teorik	enerji sistemleri
3	Teorik	enerji sistemleri
4	Teorik	toparlanmanın fizyolojik temelleri
5	Teorik	kas fizyolojisi , iskelet kasının yapısı
6	Teorik	kas kasılması, kasılma tipleri ve antrenmana adaptasyonu
7	Teorik	sinir sistemi ve kasın duyu organları
8	Teorik	Solunum sistemi ve mekanizması
9	Teorik	vize sınavı
10	Teorik	Gaz değişimleri ve taşınımı -kısmi basınç -oksijen ve karbondioksit taşınımı -Oksihemoglobin eğrisi
11	Teorik	Dolaşım sistemi ve kalp -kalbin uyarılması ve aksiyon potansiyeli
12	Teorik	Fick's denklemi ve bu denklemin egzersiz adaptasyonları, akış direnci
13	Teorik	Kardiyovasküler ve solunum sisteminin egzersiz yanıtları
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final sınavı

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	3	70



Bireysel Çalışma	6	2	2	24
Toplam İş Yüğü (Saat)				94
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fizyolojik sistemlerin egzersize verdiği akut ve kronik tepkilerin öğrenilebilmesi
2	Performans ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinin fizyolojik temellerinin öğrenilebilmesi
3	Performans ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinin ölçüm methodlarının öğrenilerek, uygulanabilmesi.
4	Farklı fiziksel aktivite düzeyinde ve cinsiyetindeki bireylerin değişken şiddet ve kapsamlardaki egzersizlere verdiği fizyolojik tepkilerin karşılaştırılabilmesi.
5	kalp ve dolasım sisteminin incelenmesi

Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır

