



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**  
**REKREASYON BÖLÜMÜ**  
**REKREASYON PROGRAMI**  
**DERS BİLGİ FORMU**

Dersin Adı	Egzersiz Fizyolojisi								
Ders Kodu	REKB201			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	110 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Esin ERGİN, Prof. Dr. Recep ÖZMERDİVENLİ								

#### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

#### Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Fox, C., Bower, W., Foss, D., 2011,(Çeviri: Mesut Cerit) Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Bağırman 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 direnc
13	Teorik	Kardiyovasküler ve solunum sisteminin egzersiz yanıtları
15	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	3	30
Ara Sınav	1	3	2	5
Dönem Sonu Sınavı	1	3	2	5
Toplam İş Yüğü (Saat)				110
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4,5

\*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fizyolojik sistemlerin egzersize verdiğı 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.

#### 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, öğretme 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

