AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Isı Düzenlenmesi: Soğuk ve Sıcakta Egzersiz								
Ders Kodu	SFZ520			Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yükü	100 *(Saat)*	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Isı Düzenlenmesi: Soğuk ve Sıcakta Egzersiz ve Sporda genel kondisyon antrenmanının rolünün farkındalığının sağlanması								
Özet İçeriği	Performansı belirleyen fiziksel yeteneklerin ve kişisel niteliklerin incelenmesi								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma								
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	Çetin H. N., Flock T., "Genel Kondüsyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü" HYA Yayımevi, Ankara, 2011.

Hafta	**Haftalara Göre Ders Konuları**	
1	Teorik	Kondisyon Antrenmanının Genel Prensipleri
2	Teorik	Kondisyonun Koşulları
3	Teorik	Sporda Kondisyon
4	Teorik	Kondisyonun Çeşitleri
5	Teorik	Antrenman Prensiplerine İlişkin Genel Bilgiler
6	Teorik	Antrenmanın Tanımı Yönlendirilmesi
7	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
8	Teorik	Antrenmanın Yönlendirilmesi
9	Teorik	Antrenmanın Yönlendirilmesindeki Aşamalara İlişkin Açıklamalar
10	Teorik	Antrenman Yüklenmesi ve Performans
11	Teorik	Yüklenme Sonucunda Performans Değişimi
12	Teorik	Yüklenme ve Dinlenmenin Optimal Rolasyonu Prensibi
13	Teorik	Motorik Gelişme
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl sonı sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	3	3	84
Bireysel Çalışma	6	2	0	12
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
			Toplam İş Yükü (Saat)	100
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Isı Düzenlenmesi: Soğuk ve Sıcakta Egzersiz dersinin önemini tanımlayabilme
2	Diğer sistemler arasındaki ilişkiyi değerlendirebilme
3	Konuyla ilgili fizyopatolojik bulguları sorgulayabilme
4	Konu ile ilgili genel prensiplerini analiz edebilme

5	Akademik yeterliliği artar

Program Çıktıları *(Spor Fizyolojisi Disiplinlerarası Tezsiz Yüksek Lisans (İÖ) Programı)*	
1	1 Egzersiz fizyolojisi YL programındaki alanıyla ilgili temel genel bilgilere sahiptir
2	2 Egzersiz ve egzersizin sistemik etkilerini tanımlar
3	Egzersiz Fizyolojisi YL Programındaki alanıyla ilgili özgün çalışma yapabilme becerisine sahiptir.
4	Egzersiz mekanizmalarını yorumlar
5	Etik ilkelere uyma becerisine sahiptir

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	3	4	4	4
PÇ2	4	3	4	4	4
PÇ3	5	4	4	5	4
PÇ4	4	4	5	5	5
PÇ5	5	5	4	5	5