



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz Fizyolojisi							
Ders Kodu		BESE226		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yüğü	126 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Fizyolojik sistemlerin egzersize verdiği yanıtı öğrenmek							
Özet İçeriğı		Enerji sistemleri, solunum ve dolaşım sistemleri, kalp, kas ve hormonal yapıların egzersizle olan ilişkisi.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, 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	Wilmore, Costill, Kenney; Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, 2008 Mc.Ardle, Katch; Essentials of Exercise Physiology, Lippincott Williams&Wilkins, 2006
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor fizyolojisine giriş
2	Teorik	Metabolizma ve bioenerjetik
3	Teorik	Egzersiz ve sensori-motor entegrasyonu
4	Teorik	Dinlenik ve egzersiz sırasında enerji tüketimi
5	Teorik	Enerji tüketimi ve yorgunluk
6	Teorik	Kardiyovasküler sistemin egzersize akut ve kronik uyumu
7	Teorik	Solunum sistemi ve egzersize uyumu
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Aerobik ve anaerobik antrenmanlara fizyolojik cevaplar
10	Teorik	Kas-iskelet sisteminin direnç (kuvvet/ağırlık) antrenmanlarına uyumu
11	Teorik	Sıcak ve soğuk ortamlarda egzersiz: Termoregülasyon
12	Teorik	Yükseklikte egzersiz ve sportif performans
13	Teorik	Spor fizyolojisinde yaş ve cinsiyet faktörü
14	Teorik	Genel tekrar
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	5	3	112
Bireysel Çalışma	2	2	2	8
Ara Sınav	1	2	1	3
Dönem Sonu Sınavı	1	2	1	3
Toplam İş Yüğü (Saat)				126
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				5

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Öğrenci sportif performans ve fizyoloji bilimi arasında ilişki kurar
2	Öğrenci beden sistemlerinin çalışmasını ve egzersize uyum mekanizmalarını bilir
3	Öğrenci bedende uyarı iletiminin ilkelerini bilir
4	Çevresel faktörlerin egzersiz ve sportif performans etkilerini kavrar
5	Öğrenci farklı yaş ve cinsiyet gruplarında fizyolojik açıdan sporun etkilerini bilir

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı)

1	Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanabilme
2	Öğreteceği alan ile ilgili bilgileri, diğer konu alanları ile ilişkilendirerek; alanın okul çapında uygulanan program içindeki yerini anlayabilme
3	Farklı bakış açılarını kabul ederek bilginin nasıl geliştiğini öğrencilere aktarabilme
4	Öğrettiği alana ilişkin gelişmeleri yakından izleyerek, günlük yaşamla ilişkisini kurabilme
5	Sürekli öğrenmeyi alışkanlık hale getirerek alana ile ilgili faaliyetlere ve alanın öğretimi konusundaki profesyonel etkinliklere aktif olarak katılabilme
6	Öğrencilerin çeşitli özelliklerini (fiziksel,sosyo-ekonomik,zihinsel,duygusal ve psikomotor) tanıyabilme
7	Eleştirel düşünme, problem çözme ve performans becerilerine ait gelişmelerini özendirmek için çeşitli öğretim stratejilerini uygulayabilme
8	Öğrencilerin aktif biçimde ders katıldığı, anlamlı ve kalıcı öğrenmenin olduğu, öğrencinin kendini güvende hissettiği bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için gerekli olan birey ve grup yönetimi ilke vs stratejilerini uygulayabilme
9	Öğrencinin bilişsel, duyuşsal sosyal fiziksel gelişimini sürekli olarak değerlendirmek için formal ve informal değerlendirme stratejilerini kullanabilme
10	Öğrencilerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabilmeleri için kendilerini tanıma, okula uyum, fiziksel gelişmeleri ile ilgili sınıf içi ve dışı etkinlikleri, başarı düzeyleri, öğrenme ve çalışma alışkanlıkları ilgi ve yetenekleri ile meslek seçimi konularında rehberlik yapabilme
11	Bedensel, ruhsal ve zihinsel özellikler bakımından, özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere, özelliklerine uygun olanak ve fırsatlarını yaratabilme
12	Ergenlerin nasıl öğrendiklerini, nasıl geliştiklerini bilerek ve onlara entellektüel, mesleki, toplumsal ve kişisel gelişimlerini destekleyecek öğrenme fırsatları oluşturabilme
13	Eğitim sisteminin temel ilkeleri, amaçları, sorunları ve geleceği hakkında duyarlılık gösterebilme
14	Öğretmenlik mesleği için geçerli olan etik kurallara her zaman uygun davranabilme
15	Toplumda spor kültürünün oluşturulması, farklı sporların tanıtılması ve spora katılımın yaygınlaştırılması için geçerli stratejiler geliştirebilme
16	Sporda yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak farklı spor branşlarına yatkın yetenekleri ortaya çıkarabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	5	5	5	5
PÇ6	4	4	4	4	4
PÇ9	4	4	4	4	4
PÇ10	4	4	4	4	4
PÇ11	4	4	4	4	4
PÇ16		4	4	4	4

