

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	OFZY289	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Associate / Associate	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Ön koşulu bulunmamaktadır.	There is no prerequisite.
Amacı / Purpose	Vücut sistemlerinin egzersize verdiği yanıtlar, farklı çevresel faktörlerin egzersize etkisi ve egzersiz sırasında oluşabilecek problemlerin ve önlem alma ile ilgili bilgilerin aktarılmasıdır.	It provides information about the responses of body systems to exercise, the effects of different environmental factors on exercise, problems that may occur during exercise and precautions.
İçeriği / Content	Bu ders kas-iskelet sistemi ve egzersiz, kardiyovasküler sistem ve egzersiz, pulmoner sistem ve egzersiz, enerji kapasitesinin ölçümü, aerobik ve anaerobik eğitimin etkileri, nöral kontrol, egzersize hormonal yanıt, termoregülasyon ve egzersiz, sualtı ve yüksek irtifa fizyolojisi konularını içermektedir.	This course includes topics such as musculoskeletal system and exercise, cardiovascular system and exercise, pulmonary system and exercise, measurement of energy capacity, effects of aerobic and anaerobic training, neural control, hormonal response to exercise, thermoregulation and exercise, underwater and high altitude physiology.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Bulunmamaktadır	None.
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Sharple, A., Wackerhage, H., Morton, J., & Wackerhage, H. (Eds.). (2022). Molecular Exercise Physiology: An Introduction (2nd ed.). Routledge. 2.American College of Sports Medicine Liguori G Feito Y Fountaine C Roy BA. Acsm's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eleventh ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022. 3. Egzersiz Fizyolojisi, Mehmet Ünal. 4.Lecturer's Notes	1.Sharple, A., Wackerhage, H., Morton, J., & Wackerhage, H. (Eds.). (2022). Molecular Exercise Physiology: An Introduction (2nd ed.). Routledge. 2.American College of Sports Medicine Liguori G Feito Y Fountaine C Roy BA. Acsm's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eleventh ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022. 3. Egzersiz Fizyolojisi, Mehmet Ünal. 4.Lecturer's Notes
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Onur Atakan Sekibağ	Öğr. Gör. Onur Atakan Sekibağ

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Vücut sistemlerinin egzersize yanıtlarını tanımlar	Describes the responses of body systems to exercise
2	Farklı ortam koşullarının organizmaya ve egzersize etkisini açıklar	Explains the effects of different environmental conditions on the organism and exercise
3	Enerji kapasitesi ölçümünü kavrar	Understands energy capacity measurement
4	Farklı egzersiz testlerini açıklar	Explains different exercise tests
5	Egzersiz sırasında oluşabilecek problemleri belirler	Identifies problems that may occur during exercise

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz fizyolojisine giriş, egzersiz ve fiziksel aktivite tanımı, düzenli egzersiz eğitiminin faydaları, egzersiz modaliteleri				
	Introduction To Exercise Physiology, Definition Of Exercise And Physical Activity, Benefits Of Regular Exercise Training, Exercise Modalities				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücutta enerji transferi (anaerobik sistemler)				
	Energy Transfer In The Body (Anaerobic Systems)				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücutta enerji transferi (aerobik sistemler)				
	Types of exercise, Acute and chronic effects of exercise				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Solunum sistemi fizyolojisi				
	Musculoskeletal system and exercise				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize solunum sisteminin cevapları				
	Nervous System and Exercise				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz stres testi ile kardiyο-solunum sisteminin taranması				
	Cardiovascular System and Exercise				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kardiyovasküler sistem fizyolojisi				
	Pulmonary System and Exercise				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize kardiyovasküler sisteminin cevapları				
	Exercise in the Elderly				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas-iskelet sistemi fizyolojisi				
	Training Adaptations				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize kas iskelet sisteminin cevapları				
	Recovery in Exercise				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvetlendirme ve Aerobik egzersizleri				
	Ergogenic Support in Sports				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz eğitiminin hipertansiyon ve dekonidine bireyler üzerine etkileri				
	Exercise in Different Environmental Conditions				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize endokrin sistem cevapları				
	Measuring work, power and energy expenditure, Exercise Tests				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final examination				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	3	5.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	6	5.00	30.00
Laboratuvar / Laboratory	4	3.00	12.00
Uygulama/Pratik / Practice	4	4.00	16.00
Toplam / Total:	19	19.00	75.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 75.00/25.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 75.00 / 25.00 = 3.00 ~ 3.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
1.Vücut sistemlerinin egzersize yanıtlarını tanımlar / Describes the responses of body systems to exercise	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
2.Farklı ortam koşullarının organizmaya ve egzersize etkisini açıklar / Explains the effects of different environmental conditions on the organism and exercise	5	4	1	1	3	5	1	1	1		
3.Enerji kapasitesi ölçümünü kavrar / Understands energy capacity measurement	5	4	1	1	1	1	1	1	1		
4.Farklı egzersiz testlerini açıklar / Explains different exercise tests											
5.Egzersiz sırasında oluşabilecek problemleri belirler / Identifies problems that may occur during exercise	5	1	1	1	1	1	1	1	3		

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high