

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	Evening Class / Evening Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Ön koşulu bulunmamaktadır.	There is no prerequisite.
Amacı / Purpose	Temel tanım ve kavramlar; Kas sistemi ve egzersiz; Dolaşım sistemi ve egzersiz; Solunum sistemi ve egzersiz; Aerobik ve anaerobik çalışmanın organizmaya etkileri. Farklı ortam, yaş, cinsiyet ve hasta gruplarında egzersize uyum. Beslenmenin performans üzerindeki etkileri; ergojenik yardımın fizyolojik mekanizmaları; insan vücudunun egzersizle gösterdiği değişiklikler ve bu değişikliklerin değerlendirilmesi ve ölçüm teknikleri. Farklı ortamlarda egzersizin organizmaya etkileri. Egzersiz fizyolojisi alanındaki güncel çalışmalar. Egzersiz sonrası toparlanma	Basic definitions and concepts; Muscular system and exercise; Circulatory system and exercise; Respiratory system and exercise; Effects of aerobic and anaerobic exercise on the organism. Adaptation to exercise in different environment, age, gender and patient groups. Effects of nutrition on performance; physiological mechanisms of ergogenic assistance; Changes of human body types and body structure with exercise and evaluation of these changes and measurement techniques. Effects of exercise in different environments on the organism. Recovery after exercise
İçeriği / Content	Enerji; Egzersiz tipleri, Egzersizin akut ve kronik etkileri; Kas sistemi ve egzersiz; Sinir sistemi ve Egzersiz; Kardiyovasküler sistem ve Egzersiz; Solunum sistemi ve Egzersiz; Yaşlılıkta Egzersiz; Antrenman Adaptasyonları; Egzersizde Toparlanma; Sporda Ergojenik Yardım; Değişik Ortam Koşullarında Egzersiz; İş, güç ve enerji harcanmasının ölçülmesi, Egzersiz Testleri	Energy; Exercise types, Acute and chronic effects of exercise; Muscular system and exercise; Nervous system and Exercise; Cardiovascular system and Exercise; Respiratory system and Exercise; Exercise in Old Age; Training Adaptations; Recovery in Exercise; Ergogenic Supports in Sports; Exercise in Different Environmental Conditions; Measuring work, power and energy expenditure, Exercise Tests
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Bulunmamaktadır	None.
Staj Durumu / Internship Status		

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Tiryaki Sönmez, G. (2002) Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. Ata Ofset, Bolu Günay, M. ve Cicioğlu İ. (2001) Spor Fizyolojisi. Gazi Kitabevi, Ankara Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H. (2002) Egzersiz Fizyolojisi, Nobel Yayınevi, Ankara. McArdle, WD, Katch, FI ve Katch, VL. (1996) Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Williams & Wilkins, Baltimore, Fourth Edition	Tiryaki Sönmez, G. (2002) Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. Ata Ofset, Bolu Günay, M. ve Cicioğlu İ. (2001) Spor Fizyolojisi. Gazi Kitabevi, Ankara Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H. (2002) Egzersiz Fizyolojisi, Nobel Yayınevi, Ankara. McArdle, WD, Katch, FI ve Katch, VL. (1996) Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Williams & Wilkins, Baltimore, Fourth Edition
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	OSMAN ÖZKAN ARSLAN	OSMAN ÖZKAN ARSLAN

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Vücudu oluşturan sistemleri tanıır.	Recognizes the systems that make up the body
2	Egzersiz sistemler üzerindeki etkilerini bilir.	Knows the effects of exercise on systems.
3	Anaerobik ve aerobik egzersiz mekanizmasını bilir	Knows the mechanism of anaerobic and aerobic exercise
4	Vücudun antrenmana adaptasyonu ve toparlanmasını bilir.	Knows training adaptation and recovery.on the body

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin Tanıtımı, Giriş, Amaç ve Öğrenim Hedefleri				
	Course Description, Introduction, Aim and Learning Objectives				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücutta Enerji Kaynakları				
	Energy Sources in the Body				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz tipleri, Egzersizin akut ve kronik etkileri				
	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
	Kas sistemi ve egzersiz				
	Musculoskeletal system and exercise				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sinir Sistemi ve Egzersiz				
	Nervous System and Exercise				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kardiyovasküler sistem ve Egzersiz				
	Cardiovascular System and Exercise				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Solunum Sistemi ve Egzersiz				
	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
	Yaşlılarda Egzersiz				
	Exercise in the Elderly				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Adaptasyonları				
	Training Adaptations				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersizde Toparlanma				
	Recovery in Exercise				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda Ergojenik Yardım				
	Ergogenic Support in Sports				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Değişik Ortam Koşullarında Egzersiz				
	Exercise in Different Environmental Conditions				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İş, güç ve enerji harcamasının ölçülmesi, Egzersiz Testleri				
	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	3	4.00	12.00
Uygulama/Pratik / Practice	4	4.00	16.00
Toplam / Total:	18	20.00	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.Vücudu oluşturan sistemleri tanıır. / Recognizes the systems that make up the body	3										
2.Egzersizin sistemler üzerindeki etkilerini bilir. / Knows the effects of exercise on systems.	3										
3.Anaerobik ve aerobik egzersiz mekanizmasını bilir / Knows the mechanism of anaerobic and aerobic exercise	3										
4.Vücudun antrenmana adaptasyonu ve toparlanmasını bilir. / Knows training adaptation and recovery.on the body	3										

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