

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sport and Exercise Physiology / Sport and Exercise Physiology	
Ders Kodu / Course Code	EFIZ201	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
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 olan ders yoktur.	There are no prerequisite courses.
Amacı / Purpose	Sedanterlerde, hastalarda ve sporcularda egzersizin vücut sistemlerine etkilerini öğretmektir.	To teach the effects of exercise on body systems in sedentary, patients and athletes.
İçeriği / Content	Kardiyovasküler sistem ve egzersiz, kardiyovasküler regülasyon, enerji sistemleri, aerobik ve anerobik eğitim, pulmoner sistem, kas-iskelet sistem ve egzersiz, kas iskelet sistemi adaptasyonları	Cardiovascular system and exercise, cardiovascular regulation, energy systems, aerobic and anaerobic training, pulmonary system, musculoskeletal system and exercise, musculoskeletal system adaptations
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	Staj yoktur.	There is no internship.
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Kaynak kitaplar ve öğretim elemanının ders notları	Source books and lecture notes of lecturer
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Nuran Erden	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Egzersize sistemsal cevapları örneklerle açıklar.	Explains systemic responses to exercise with examples.
2	Egzersiz tiplerini uygular.	Applies exercise types.
3	Egzersiz eğitimi geliştirir.	Develop exercise training.
4	Egzersizin hastalıklar üzerindeki etkisini örneklerle açıklar.	Explain the effect of exercise on diseases with examples.
5	Egzersizin sporcu üzerindeki etkisini örneklerle açıklar.	Explain the effect of exercise on the athlete with examples.

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 ve fiziksel aktivite				
	Exercise and physical activity				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücutta enerji sistemleri				
	Energy systems in the body				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücutta enerji sistemleri				
	Energy systems in the body				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sistemlerin fizyolojileri				
	Physiologies of systems				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sistemlerin fizyolojileri				
	Physiologies of systems				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sistemlerin fizyolojileri				
	Physiologies of systems				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize sistemsel cevaplar				
	Systemic responses to exercise				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize sistemsel cevaplar				
	Systemic responses to exercise				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize sistemsel cevaplar				
	Systemic responses to exercise				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz tipleri				
	Exercise types				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz eğitimi				
	Exercise training				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz hastalıklar üzerindeki etkisi				
	The effect of exercise on diseases				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz sporcu üzerindeki etkisi				
	The effect of exercise on the athlete				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Exam				

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	1	21.00	21.00
Beyin Fırtınası / Brain Storming	1	12.00	12.00
Bireysel Çalışma / Self Study	1	15.00	15.00
Derse Katılım / Attending Lectures	1	12.00	12.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	26.00	26.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	1	12.00	12.00
Toplam / Total:	8	100.00	100.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 100.00/25.00 = 4.00 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 100.00 / 25.00 = 4.00 ~ 4.00			

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.Egzersize sistemsal cevapları örneklerle açıklar. / Explains systemic responses to exercise with examples.	5	4	3	4	3	3	4	3	2	4
2.Egzersiz tiplerini uygular. / Applies exercise types.	5	5	3	4	5	4	4	5	2	4
3.Egzersiz eğitimi geliştirir. / Develop exercise training.	5	5	4	4	5	5	5	5	2	4
4.Egzersizin hastalıklar üzerindeki etkisini örneklerle açıklar. / Explain the effect of exercise on diseases with examples.	5	5	4	5	3	5	5	4	2	4
5.Egzersizin sporcu üzerindeki etkisini örneklerle açıklar. / Explain the effect of exercise on the athlete with examples.	5	4	3	5	3	4	5	4	2	4

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