

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Basic Workout Apps / Basic Workout Apps	
Ders Kodu / Course Code	EFIZ214	
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)	2.00	
Haftalık Laboratuvar 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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Dersin ön koşulu yoktur.	The course has no prerequisites.
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilerin; farklı yaş gruplarında, hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımlarını, egzersiz tedavisinin amaçlarını, egzersizin sınıflandırılmasını ve egzersiz programının planlanmasını öğrenmesi, normal eklem hareketine etki eden faktörleri belirleyerek uygun egzersiz programı hazırlama yetisini kazanması, temel değerlendirme ve ölçme yöntemleri doğrultusunda belirlenen postüral bozukluklarda problem çözme ve egzersiz programını oluşturma becerisi geliştirmesidir	The aim of this course is for students to; To learn the necessary approaches to evaluate the patient and develop a program in different age groups, the aims of exercise therapy, the classification of exercise and the planning of the exercise program, to gain the ability to prepare an appropriate exercise program by determining the factors affecting normal joint movement, to solve problems in postural disorders determined in accordance with basic evaluation and measurement methods. and developing the ability to create an exercise program
İçeriği / Content	Eklem Hareket Açıklığı Egzersizleri, Germe, Kuvvetlendirme , Gevşeme, Aerobik, Denge, Koordinasyon, Propriosepsiyon, Stabilizasyon Egzersizleri Planlama ve Uygulama	Joint Range of Motion Exercises, Stretching, Strengthening, Relaxation, Aerobics, Balance, Coordination, Proprioception, Stabilization Exercises Planning and Implementation
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	Staj yoktur.	There is no internship.
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Saadet, O. (2012). Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. (1.bs.). Ankara: Hipokrat Kitabevi. Öğretim elemanı ders notları	Saadet, O. (2012). Basic Principles and Methods in Exercise Therapy. (1.bs.). Ankara: Hippocrates Bookstore. Lecturer's lecture notes
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Kumru Ateş	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel egzersiz programını planlar	Plans the basic exercise program
2	Hastayı değerlendirmek için gerekli yaklaşımları uygular.	Apply the necessary approaches to evaluate the patient.
3	Hastaya program geliştirmek için gerekli yaklaşımları organize eder.	Organize the necessary approaches to develop a program for the patient.
4	Egzersiz sınıflandırmasını oluşturur.	Create the exercise classification.
5	Egzersizlerin amaçlarını ve etkilerini örneklerle açıklar.	Explain the purposes and effects of exercises 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
	Tedavi hareketlerine giriş				
	Introduction to therapeutic movements				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama				
	Classification of exercise and planning exercise program				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH				
	Normal joint movement, passive, active assisted and active NEH				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvetlendirme Egzersizleri I				
	Strengthening Exercises I				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvetlendirme Egzersizleri II				
	Strengthening Exercises II				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Germe Egzersizleri				
	Stretching Exercises				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gevşeme Egzersizleri				
	Relaxation Exercises				
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
	Spinal Kord Egzersizleri (Lumbal-Torakal-Servikal)				
	Spinal Cord Exercises (Lumbal-Toracal-Cervical)				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spinal Stabilizasyon				
	Spinal Stabilization				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz				
	Postural problems and exercise examples: Scoliosis				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Skolyoz Egzersizleri				
	Scoliosis Exercises				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Denge ve Koordinasyon Egzersizleri				
	Balance and Coordination Exercises				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik Egzersizler ve Solunum Egzersizleri				
	Aerobic Exercises and Breathing Exercises				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final				
	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	20.00	20.00
Bireysel Çalışma / Self Study	1	25.00	25.00
Derse Katılım / Attending Lectures	1	25.00	25.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	28.00	28.00
Toplam / Total:	6	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.Temel egzersiz programını planlar / Plans the basic exercise program	5	5	4	4	5	4	5	5	3	5
2.Hastayı değerlendirmek için gerekli yaklaşımları uygular. / Apply the necessary approaches to evaluate the patient.	5	5	3	5	5	4	4	5	2	5
3.Hastaya program geliştirmek için gerekli yaklaşımları organize eder. / Organize the necessary approaches to develop a program for the patient.	5	5	4	4	5	4	4	4	2	5
4.Egzersiz sınıflandırmasını oluşturur. / Create the exercise classification.	5	5	3	3	5	4	3	3	2	5
5.Egzersizlerin amaçlarını ve etkilerini örneklerle açıklar. / Explain the purposes and effects of exercises with examples.	5	5	3	3	5	4	3	4	2	5

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