

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
REKREASYON BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu:OSB202	Ders Adı: Egzersiz Fizyolojisi									Dersin Statüsü:Zorunlu			Kredi:2		AKTS:2	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:Yüz yüze					Ön Koşul: yok		Yıl:2			Dönem:3			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	1			2		2		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								3		4		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK 1	Egzersiz ve Fizyoloji arasında ilişki kurar														
	►ÖK 2	Egzersiz Fizyolojisini anlar,sorulan sorulara değerlendirme ölçütlerinde cevap verir.														
	►ÖK 3	Egzersiz fizyolojisi temel alanlarını tanıır														
	►ÖK 4	Egzersiz fizyolojisi ve performans arasında ilişki kurar														
	►ÖK 5	Egzersiz fizyolojisi ile Antrenman bilimi arasında ilişki kurar														
	►ÖK 6	Egzersiz fizyolojisi oluşturan sistemleri bilir.														
	►ÖK 7	Egzersiz fizyolojisinde sistemler Sportif performans arasında ilişki kurar.														
	►ÖK 8	Uygulamalı egzersiz fizyolojisini bilir ve Sporlara uygular.														
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Antrenör adaylarının Egzersiz fizyolojisi ilkeleri doğrultusunda sporda performans ile egzersiz fizyolojisi temellerini geliştirmeye yönelik yöntemleri öğreneceği ders															
Dersin Amaçları	İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, egzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik temelleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarında ortaya çıkan akut ve kronik uyumlar, egzersizde cinsiyet farkı, yükselti, sıcak ve soğuk ortamda egzersiz, egzersiz fizyolojisinde temel laboratuvar uygulamaları ve performansın değerlendirilmesi. İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, egzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik temelleri, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarında ortaya çıkan akut ve kronik uyumlar, egzersizde cinsiyet farkı, yükselti, sıcak ve soğuk ortamda egzersiz, egzersiz fizyolojisinde temel laboratuvar uygulamaları ve performansın değerlendirilmesi.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Necati Akgün														
	2															
	3															
	4															
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,Test sınav															
Ders İçeriği	Egzersiz ve Performans arasındaki insan metabolizmasını anlamak ve değerlendirmek															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler		Kaynak		
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										sunum		1		
	2	Temel Kavramlar										sunum		1		
	3	Temel Kavramlar										sunum		1		
	4	Enerji Sistemi										sunum		1		
	5	Enerji Sistemi										sunum		1		
	6	Enerji Sistemi										sunum		1		
	7	Kas Sistemi										sunum		1		
	8	Vize sınavı										Test sınav				
	9	Kas Sistemi										sunum		1		
	10	Kas Sistemi										sunum		1		
	11	Solunum sistemi										sunum		1		
	12	Solunum sistemi										sunum		1		
	13	dolaşım sistemi										sunum		1		
	14	dolaşım sistemi										sunum		1		
	15	endokrin sistemi										sunum		1		
	16	Final Sınavı										Test sınav				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		İlgili Yeterlilikler				
	1	Vize sınavı							40	1		PY1-PY15				
	2	Final Sınavı							60	1		PY1-PY15				
	3															
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*															
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.														
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:						14	14x2		28							
Derse Hazırlık:						14	14x2		28							
Vize Sınavına hazırlık						1	1x1		1							
Final Sınavına hazırlık						1	1x1		1							
Toplam İş Yükü:						58		Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			1.93333333	Yaklaşık:	1.9			
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekıştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																