YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

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**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	2	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Egzersiz ve Fizyoloji arasında ilişki kurar
►ÖK 2	Egzersiz Fİzyolojisini anlar,sorulan sorulara değerlendirme ölçütlerinde cevap verir.
►ÖK 3	Egzersiz fizyolojisi temel alanlarını tanır
►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, eğzersizde 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, eğzersizde 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 Yeterlikler
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 Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar