

|   |  |                |                 |              |             |
|---|--|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| <b>Dersin Adı</b>   | <b>Kodu</b>  | <b>Yarıyıl</b> | <b>T+U Saat</b> | <b>Kredi</b> | <b>AKTS</b> |
| Egzersiz Fizyolojisi  | 5305111  | I              | 2+0             | 2            | 4           |
| <b>Ön Koşul Dersler</b>   |  |                |                 |              |             |
| <b>Dersin Dili</b>  | Türkçe   |                |                 |              |             |
| <b>Dersin Türü</b>  | Seçmeli  |                |                 |              |             |
| <b>Dersin Koordinatörü</b>  |  |                |                 |              |             |
| <b>Dersi Verenler</b>   |  |                |                 |              |             |
| <b>Dersin Yardımcıları</b>  |  |                |                 |              |             |
| <b>Dersin Amacı</b>   | Egzersiz sırasında vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikleri öğretmek.   |                |                 |              |             |
| <b>Dersin İçeriği</b>   | Egzersizde kaslar, Egzersizde solunum, Egzersizde kardiyovasküler sistem, Egzersizde vücut ısısı, Egzersizde vücut sıvıları ve tuz, ilaçlar ve atletler.   |                |                 |              |             |
| <b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>   | <b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egzersiz biçimleri ve düzeylerinin solunum, dolaşım, metabolik olaylar üzerine etkilerinin öğrenir.</li> <li>2. Kas metabolizmasını öğrenir.</li> <li>3. Dokuların oksijenlenmesini ve etkileyen faktörleri açıklar.</li> <li>4. Kişiye özel egzersiz uygulamasını seçer.</li> </ol> |                |                 |              |             |
| <b>Haftalar</b>   | <b>Konular</b>   |                |                 |              |             |
| 1   | Maksimal oksijen uptake testleri   |                |                 |              |             |
| 2   | Atmosferden kana oksijen taşınması   |                |                 |              |             |
| 3   | Oksijen taşınması ve kalp  |                |                 |              |             |
| 4   | Kanın oksijen içeriği  |                |                 |              |             |
| 5   | Oksijenin dokulara dağıtılması ve dolaşım  |                |                 |              |             |
| 6   | Çizgili kas yapısı ve kasılma  |                |                 |              |             |
| 7   | Ara Sınav  |                |                 |              |             |
| 8   | Kasta Oksijen tüketimi   |                |                 |              |             |
| 9   | Aerobik ve anaerobik metabolizma   |                |                 |              |             |
| 10  | Venöz kan, karbon dioksit ve Asit-baz dengesi  |                |                 |              |             |
| 11  | Maksimal oksijen alımını kısıtlayan faktörler  |                |                 |              |             |
| 12  | Egzersiz, Fitness ve sağlık  |                |                 |              |             |
| 13  | Egzersize bağlı metabolik ve hormonal değişiklikler  |                |                 |              |             |
| 14  | Dönem Sonu Sınav   |                |                 |              |             |
| <b>Genel Yeterlilikler</b>  |  |                |                 |              |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egzersiz aktivitesi sırasında kalp, dolaşım, solunum, kas ve kan akımı ile ilgili faktörlerin nasıl değişti hakkında yorum yapabilir.</li> <li>2. Kişiye özel egzersiz yöntemini belirleyip, egzersize bağlı olarak değişen dokuların kanlanması yorumlayabilir..</li> </ol>                                |  |                |                 |              |             |
| <b>Kaynaklar</b>  |  |                |                 |              |             |
| Christopher B.C.,Thomas W.S. (2003). <i>Egzersiz Testleri ve Yorumu</i> . İstanbul: Güneş Tıp Kitabevi.<br>Fox E.L., Bowers R.W., Foss M.L. (1988). <i>The physiological basis of Physiological Education and athletics</i> . Win C Brown Publ.IA.,<br>Guyton and Hall. (2017). <i>Textbook of Medical Physiology</i> . İstanbul: Güneş Tıp Kitabevi. |  |                |                 |              |             |
| <b>Değerlendirme Sistemi</b>  |  |                |                 |              |             |
| <b>Ara Sınav: % 40</b>  |  |                |                 |              |             |
| <b>Final: % 60</b>  |  |                |                 |              |             |

| PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE<br>DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU |                    |     |     |                |     |     |               |     |     |                 |      |      |                     |      |  |
|--|--------------------|-----|-----|----------------|-----|-----|---------------|-----|-----|-----------------|------|------|---------------------|------|--|
|  | PÇ1                | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4            | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7           | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10            | PÇ11 | PÇ12 | PÇ13                | PÇ14 |  |
| ÖK1  | 5                  | 5   | 4   | 3              | 0   | 0   | 0             | 0   | 0   | 3               | 1    | 4    | 0                   | 0    |  |
| ÖK2  | 5                  | 5   | 4   | 3              | 0   | 0   | 0             | 0   | 0   | 2               | 2    | 4    | 0                   | 0    |  |
| ÖK3  | 5                  | 5   | 4   | 3              | 0   | 0   | 0             | 0   | 0   | 3               | 1    | 4    | 0                   | 0    |  |
| ÖK4  | 5                  | 5   | 4   | 4              | 5   | 4   | 2             | 0   | 0   | 2               | 2    | 4    | 0                   | 0    |  |
| <b>ÖK: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları</b>                       |                    |     |     |                |     |     |               |     |     |                 |      |      |                     |      |  |
| <b>Katkı Düzeyi</b>  | <b>1 Çok Düşük</b> |     |     | <b>2 Düşük</b> |     |     | <b>3 Orta</b> |     |     | <b>4 Yüksek</b> |      |      | <b>5 Çok Yüksek</b> |      |  |

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

|                     | PÇ1 | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4 | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7 | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10 | PÇ11 | PÇ12 | PÇ13 | PÇ14 |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| Egzersiz Fiziyojisi | 5   | 5   | 4   | 3   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   | 3    | 2    | 4    | 0    | 0    |