

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
FİZYOTERAPİ PROGRAMI

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	0316211	II	2+0	2	2
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Egzersizin önemini kavramak. Yaşam boyu spor ve fiziksel aktivitenin önemini kavranarak sporun sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkilerinin öğretilmesi.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Sağlıklı yaşamı tanımlar 2. Sağlıklı yaşam üzerine etki eden faktörleri ve etkilerini kavrar. 3. Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve antrenman kavramlarını tanımlar 4. Kardiyovasküler ve direnç egzersizlerini ayırt eder. 5. Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenleri öğrenir ve uygular.				
Dersin İçeriği	Yaşam boyu spor ve fiziksel aktivitenin önemini, Egzersiz türlerini, sağlıklı yaşam bilgisini, sporun sosyal etkilerini, sporun psikolojik ve fizyolojik etkilerini, Egzersiz ve rehabilitasyon, terapi ve terapi türlerini kavrayabilir.				
Haftalar	Konular				
1	Sağlıklı Yaşam Nedir?				
2	Fiziksel aktivite, egzersiz, spor nedir? Egzersiz çeşitleri nelerdir?				
3	Yaşam boyu sürdürülebilir egzersizler nelerdir?				
4	Egzersiz kas ve iskelet sistemi üzerine etkileri, Egzersizin solunum ve dolaşım sistemi üzerine etkileri				
5	Egzersiz ve Beslenme				
6	Egzersiz ve Beslenme				
7	Arasınava				
8	Fitness nedir? Kas gruplarına göre egzersiz çeşitleri.				
9	Obezite ve zayıflıkta egzersiz. Yağ yakımı ve kilo alımı.				
10	Bazal metabolizma, VKİ (vücut kitle indeksi), günlük kalori ihtiyacının hesaplanması.				
11	Egzersiz öncesinde ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenler. Egzersiz esnasında dikkat edilmesi gerekenler ve temel yüklenme prensipleri.				
12	Yaş Gruplarına Göre Egzersiz				
13	Egzersiz Programı Yaparken Dikkat Edilecek Hususlar				
14	Eğitsel Oyunlarla Egzersiz				
Genel Yeterlilikler					
Egzersizin sağlıklı yaşam ile ilişkisini kavrar. Egzersiz tiplerinin sağlık üzerine olan farklı olan etkilerinin bilerek uygular.					
Kaynaklar					
Ergen, E. (2013). <i>Egzersiz Fizyolojisi</i> . İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. Kavas, A. (2000). <i>Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme</i> . İstanbul: Pelikan Kitabevi.					
Değerlendirme Sistemi					
Arasınava: % 40		Final: % 60		Bütünleme: % 60	

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
ÖÇ1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ2	3	3	3	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ3	3	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4
ÖÇ4	4	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3
ÖÇ5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3