

FARUK SARAÇ TASARIM MESLEK YÜKSEKOKULU
FİZYOTERAPİ PROGRAMI DERS ÖĞRETİM PLANLARI

DERS BİLGİLERİ

Ders	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPOR VE SAĞLIK	FTR 205	3	2+0	3	2
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Ön Koşulu	Yok				
Dersin Veriliş Şekli	Yüz yüze				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör.GÜLAY YALÇIN				
Dersi Verenler					
Dersin Amacı	Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir.				
Dersin Öğrenime Kazanımları	1	<i>Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanıyabilmesi</i>			
	2	<i>Yüksek ve alçak rakımda egzersizleri tanımlayabilmesi.</i>			
	3	<i>Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışabilmesi</i>			

DERS AKIŞI

Hafta	Teorik	Uygulama
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	
2	Sporun tanımı	
3	Fiziksel Aktivite	
4	İnaktivite ve etkileri	
5	Fiziksel uygunluk	
6	Egzersizin tanımı, vücut sistemleri üzerine etkileri	
7	ARA SINAV	
8	Egzersiz çeşitleri (1)	
9	Egzersiz çeşitleri (2)	
10	Egzersiz öncesi değerlendirme, Zemin, Giysi ve Ayakkabı	
11	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları	
12	Sıcak soğuk ortamda egzersiz , Yüksek ve alçak rakımda egzersiz	

13	Egzersiz ve beslenme ilişkisi	
14	Vücut kompozisyonu, obesite ve kilo kontrolü	

KAYNAKLAR

- 1-Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 6. baskı, N. Akgün, Ege Üniv. Basımevi, 1996 2-Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, İlkeler ve Uygulamalar C:1, 4. Baskı (Bölüm-17), Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2007
- Öğretim Elemanı Ders Notları

DEĞERLENDİRME

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Sayısı	Katkı Yüzdesi
Ara Sınav	1	40
Ödev	0	0
Yıl Sonu Sınavı	1	60
Toplam	2	100
Yıl İçi Çalışmaların Başarıya Oranı	40	
Finalin Başarıya Oranı	60	
Toplam	100	
Açıklama		