



Gaziantep Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.

BÖAE206 Egzersiz Fizyolojisi					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
4	BÖAE206	Egzersiz Fizyolojisi	3	3	5

Öğretim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.		Yok	Doç.Dr. Önder Dağlıoğlu	Yok

Dersin Amacı :
Öğrencilere sistem fizyolojileri ve egzersizde ortaya çıkan akut değişimler, enerji sistemleri ve değişik fiziksel aktivitelerle ilişkisi, egzersiz esnasında meydana gelen fizyolojik değişiklikler, egzersiz sonrasında meydana gelen fizyolojik ve metabolik olaylar, değişik sportif aktivitelerde performansı etkileyen fizyolojik faktörler ve düzenli fiziksel aktivite ile ortaya çıkan morfolojik ve biyokimyasal uyumlar hakkında bilgi edinmelerini sağlamak ve egzersiz fizyolojisinde ölçme ve değerlendirme ile ilgili temel becerileri kazandırmaktır.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri :
İnsan fizyolojisi, enerji sistemleri, egzersiz sonrası toparlanma, egzersize akut ve kronik uyumlar

Dersin Kaynakları	
Kaynaklar	McGraw Hill Wilmore, JH & Costill, DL. (2004) Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, Champaign, IL Ergen E, Demirel HA, Güner R, Turmagöl H, Başoğlu S, Zergeroğlu AM, Ülkar B ve Hazır, T. (2002) Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı, Ed. Emin Ergen, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara Powers, K.S. & Howley, TE. (2004) Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance.

Ders Yapısı			
Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları			
Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Canlılar Alemi, Canlı Varlıkların Temel Özellikleri, Hücrenin Organik ve Anorganik Bileşenleri		
2	Hücre Biyolojisi, Sinir Hücre Yapısı ve Fizyolojisi		
3	Sinir Sisteminin Yapısı ve Organizasyonu Kas Hücre Yapısı, Kasılmanın Moleküler Mekanizması		
4	Enerji Kavramı, Metabolizma, Enerji Sistemleri Lab: Esnekliğin Değerlendirilmesi		
5	Enerji Sistemleri ve Sportif Aktivitelerle İlişkisi, Egzersizde Kasın Yıktıkları Lab: Kalp Atım Hızının Ölçülmesi		
6	Egzersiz Sonrasında Toparlanma ? Hızlı Ve Yavaş Toparlanma Oksijen Fazı Lab : Egzersiz Sonrası Toparlanmanın Gözlenmesi		
7	Kas Fibril Tipleri / Kasılmanın Nöral Kontrolü / Kasılma Tipleri Lab: Kuvvetin Değerlendirilmesi		
8	ara sınav		
9	Solunum Sistemi Yapısı ve Fizyolojisi, Dolaşım Sistemi Yapısı ve Fizyolojisi Lab: Sürat Testleri		
10	Egzersize Solunumsal ve Dolaşım Cevapları Lab : Egzersize Solunumsal Ve Dolaşım Cevaplarının Gözlenmesi		
11	Dayanıklılık Sporları Fizyolojisi - Maksimal Oksijen Tüketimi, Anaerobik Eşik Kavramı Lab:Dayanıklılığın Değerlendirilmesi ? Maksimal Oksijen Tüketimi ? 20 m Mekik Koşusu		
12	Kuvvet ve Dayanıklılık Egzersizlerinin Fizyolojik Etkileri Lab : Çeviklik Testleri ve Değerlendirilmesi		
13	Endokrin Sistem ve Egzersize Hormonal Cevaplar		
14	genel sınav		

Dersin Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
Ö01	Bu dersin sonunda öğrenci, sinir ve kas hücrelerinin yapısını bilir. Sinir sisteminin yapı ve fonksiyonlarını açıklar. Kas kasılmasının moleküler mekanizmasını açıklar
Ö02	Temel laboratuvar testlerini bilir, uygular ve yorumlar.
Ö03	Egzersiz esnasında ortaya çıkan hormonal cevapları bilir.
Ö04	Düzenli egzersizlerde meydana gelen kronik uyumları bilir.
Ö05	Egzersizde ortaya çıkan akut uyumları açıklar.
Ö06	Egzersiz sonrası toparlanma fizyolojisini bilir.
Ö07	Enerji sistemleri ve egzersiz arasındaki ilişkileri açıklar.

Programın Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
P01	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanını ile ilgili bilgi ve becerileri açıklayabilme ve mesleğinde kullanabilecek düzeyde geliştirebilme.
P03	Alanında karşılaştığı problemleri gerçekçi bir yaklaşımla tanımlar, yorumlar ve analiz eder. Uygun stratejik ve bilimsel yaklaşımlarla bu problemlerin çözümü için çaba gösterir.
P06	Beden eğitimi ve spor alanında gelişen ihtiyaçlara yönelik projeler tasarlayarak insanları ve kaynakları eşgüdüm, proje yönetim planına uygun şekilde uygular.
P07	Sağlıklı yaşam aktivitelerinden, performans sporuna kadar uzanan aktivite çeşitliliğinde, antrenman bilimi prensiplerine uygun şekilde antrene etme ve sportif organizasyon düzenleme/yönetme becerisine sahiptir.
P10	Mesleği ile ilgili bir konuda bilimsel bir yaklaşımla araştırma yapar, elde ettiği sonuçları raporlaştırır ve etkili bir şekilde sunar.
P04	Beden eğitimi ve spor alanında problem durumunun incelemesinde analitik düşünme becerilerini kullanarak çözümler üretir.
P05	Alana yönelik teknolojik gelişmeleri takip ederek, öğrencilerin bu konuda gelişimine, uyumuna ve okur yazarlıklarına yönelik destekleyici yaklaşımlar sergiler
P08	Bireysel veya takım sporuna ilişkin temel, özelleşmiş spor bilgi ve becerilerini etkili biçimde öğretir.
P09	Türkçeyi sözlü ve yazı dili olarak doğru ve etkili kullanır. Öğrencileri ve meslektaşlarıyla etkin bir şekilde iletişim kurar. Alanı ile ilgili dünyadaki gelişmeleri takip eder.
P02	Özel gereksinimli öğrencileri diğerlerinden ayırt eder, desteğe ihtiyacı olan öğrenciler için önleyici, iyileştirici ve koruyucu önlemler alır.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	3	42
Ödevler	4	4	16
Sunum/Seminer Hazırlama	5	7	35
Ara Sınavlar	1	2	2
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	5	2	10
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	3	3
Toplam İş Yükü			150
AKTS Kredisi			5

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	3	2	4	3	4	4	3	3	1	2