



# Gaziantep Üniversitesi

## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR

BES 546 FARKLI ÇEVRE KOŞULLARINDA EGZERSİZ					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
2	BES 546	FARKLI ÇEVRE KOŞULLARINDA EGZERSİZ	3	3	8

Öğretim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Yüksek Lisans	Yok	Seğmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR		Yok	Doç.Dr. Zaripe Pancar zaripepancar@gantep.edu.tr	Yok

### Dersin Amacı :

Sedanter ve sporcuların zorlayıcı çevre koşullarında yapılan spor egzersizleri sırasında karşılaştıkları farklı stresleri ve çevre koşullarının fiziksel kapasiteye etkisini araştırmak

### Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Sporun tipi, yapıldığı çevre şartları, kullanılan tanı kriterleri, Fazla soğuk iklim, fazla sıcak iklim, yüksek irtifada yapılan egzersizlerin organizma üzerindeki etkileri.

### Dersin Kaynakları

#### Kaynakları

Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü Yazar Mehmet Günday, K.Tamer, İ. Cicioğlu. 2010.  
Akgün, N., (1994). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. Ege Üni. Basımevi. 2. Cilt. İzmir

### Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	: 25	Alan Bilgisi	: 75

### Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Çevre koşullarında fiziksel ve fizyolojik farklılıklar		
2	Sıcak ortamda egzersiz		
3	Soğuk ortamda egzersiz		
4	Yüksek irtifa antrenmanı		
5	Maksimal oksijen tüketimi		
6	Farklı çevre koşullarında yapılan egzersizde dolaşım farklılıkları		
7	Ödev konularının belirlenmesi		
8	Kardiovasküler uyum		
9	Kardiorespiratuvar uyum		
10	Performansın değerlendirilmesi		
11	Farklı spor dallarında fizyolojik değerlendirme		
12	Yeni araştırmaların incelenmesi		
13	Sunumlar		
14	Tartışma		
15	Genel Değerlendirme		
16	Genel Değerlendirme		

### Dersin Öğrenme Çıktıları

#### Sıra No Açıklama

Ö01 Egzersiz sonucu farklı çevre koşullarına göre vücutta meydana gelen fiziksel ve fizyolojik parametrelerin değerlendirilip uygun egzersiz protokolleri oluşturulabilme.

### Programın Öğrenme Çıktıları

#### Sıra No Açıklama

P01 Evrensel değerlere sahiptir, toplumsal, bilimsel ve mesleki etik değerlerin bilincindedir

P02 Yazılı ve sözlü olarak etkili, etkin iletişim kurar

P06 Bilimsel bir makaleyi okuyarak analiz eder, mesleki uygulamalar ile ilgili kendi alanında faydalı olacak araştırmalar yapar

P03 Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanır

P05 Bilimsel araştırma planlar, yapar, yaptığı araştırmanın raporunu yazar

P04 Beden eğitimi ve sporun hayatımızdaki önemini anlama ve bunu geniş kitlelere ulaştırma becerisine sahiptir

P07 Spor bilimleri alanındaki teknolojik araç ve gereçleri kullanarak problemleri çözer

P09 İnsanların gelişim dönemlerinin çeşitli özelliklerini (bilişsel, duyuşsal, devinışsel) kavrayabilme ve uygun yaklaşım modellerini tanıyabilir

P10 Alanındaki bilgileri farklı disiplin alanlarından gelen bilgilerle bütünleştirerek yeni bilgiler oluşturabilme; sporda uzmanlık gerektiren sorunları bilimsel araştırma yöntemlerini kullanarak çözümlenebilir

P11 Alanı ile ilişkili gruplarla en az bir yabancı dilde sözlü ve yazılı iletişim kurabilir

P08 Takım çalışması ve öz değerlendirme yapabilme becerisine sahiptir

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

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	8	112
Ödevler	1	60	60
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	26	26
<b>Toplam İş Yüğü</b>			<b>240</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>8</b>

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	P06	P09
<b>Tüm</b>	2	1	1	1	1	3
<b>Ö01</b>	2	1	1	1	1	2