

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise Physiology II / Exercise Physiology II	
Ders Kodu / Course Code	ANT202B2	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilerin, insan organizmasının egzersize uyum süreçlerini fizyolojik olarak açıklayabilmelerini sağlamaktır.	To enable students to physiologically explain the adaptation processes of the human organism to exercise.
İçeriği / Content	İnsan organizması, enerji metabolizmaları, oksijen tüketimi ve enerji üretimi ilişkisi, ısı dengesi ve egzersiz, sürantrenman, egzersiz ve hormonlar, vücut sıvılarının düzenlenmesi, serbest radikaller ve antioksidanlar	Human organism, energy metabolisms, relationship between oxygen consumption and energy production, heat balance and exercise, overtraining, exercise and hormones, regulation of body fluids, free radicals and antioxidants
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2013) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitabevi, Ankara Fox, E.L., Bowers, R.W, Foss, M.L. (2012) Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Spor Yayınevi, Ankara	Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2013) Sports Physiology and Performance Measurement, Gazi Kitabevi, Ankara Fox, E.L., Bowers, R.W, Foss, M.L. (2012) Physiological Foundations of Physical Education and Sports, Spor Publishing House, Ankara
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferhat GÜDER	Assoc. Prof. Ferhat GÜDER

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	İnsan organizmasını ve enerji metabolizmalarını açıklar.	Explains the human organism and energy metabolisms.
2	İstirahat düzeyinde ve egzersiz süresince oksijen tüketimini ve enerji üretimini örnek vererek açıklar.	Explains oxygen consumption and energy production at rest and during exercise by giving examples.
3	İnsan organizmasında ısı dengesinin düzenlenmesini analiz eder.	Analyzes the regulation of heat balance in the human organism.
4	Sürantrenman kavramını açıklar ve çözüm önerileri sunar.	Explains the concept of overtraining and offers solutions.
5	Egzersiz ve hormonlar, vücut sıvılarının düzenlenmesi, serbest radikaller ve antioksidanlar kavramlarını açıklar.	Explains the concepts of exercise and hormones, regulation of body fluids, free radicals and antioxidants.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ders hakkında bilgilendirme ve izlencelerin öğrencilerle paylaşılması				
	Informing about the lesson and sharing the syllabus with students				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Organizma ve canlılığın ortak özellikleri				
	Common features of organisms and living things				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik ve anaerobik enerji metabolizması				
	Aerobic and anaerobic energy metabolism				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji üretimiyle oksijen tüketimi ilişkisi				
	Relationship between energy production and oxygen consumption				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcularda sürantrenman ve sürantrenmana çözüm önerileri				
	Overtraining in athletes and solution suggestions for overtraining				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hormonlar				
	Hormones				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz ve stres hormonları				
	Exercise and stress hormones				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Intermediate examination				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Farklı atmosfer koşullarında egzersiz				
	Exercise in different atmospheric conditions				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Organizmada sıvıların düzenlenmesi				
	Regulation of fluids in the organism				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Serbest radikaller				
	Free radicals				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Doping				
	Doping				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadın ve egzersiz				
	Woman and exercise				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuk ve yaşlılarda egzersiz				
	Exercise in children and the elderly				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	YARIYIL SONU SINAV				
	SEMESTER FINAL EXAM				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	6.00	84.00
Gözlem / Observation	14	2.00	28.00
Laboratuvar / Laboratory	2	2.00	4.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	6	2.00	12.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	6	2.00	12.00
Toplam / Total:	44	17.00	143.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.İnsan organizmasını ve enerji metabolizmalarını açıklar. / Explains the human organism and energy metabolisms.	5	4	2	1	3	1	1
2.İstirahat düzeyinde ve egzersiz süresince oksijen tüketimini ve enerji üretimini örnek vererek açıklar. / Explains oxygen consumption and energy production at rest and during exercise by giving examples.	5	5	5	5	4	1	2
3.İnsan organizmasında ısı dengesinin düzenlenmesini analiz eder. / Analyzes the regulation of heat balance in the human organism.	5	5	5	3	5	1	2
4.Sü rantrenman kavramını açıklar ve çözüm önerileri sunar. / Explains the concept of overtraining and offers solutions.	5	5	5	3	5	2	3
5.Egzersiz ve hormonlar, vücut sıvılarının düzenlenmesi, serbest radikaller ve antioksidanlar kavramlarını açıklar. / Explains the concepts of exercise and hormones, regulation of body fluids, free radicals and antioxidants.	5	5	5	3	5	1	3

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high