

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	ANT110B3	
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	1	
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	Bu dersin amacı, öğrencilerin egzersiz fizyolojisi ile ilgili temel kavramları ve kuramları açıklayabilmelerini sağlamaktır.	The aim of this lesson is to enable students to explain the basic concepts and theories of exercise physiology.
İçeriği / Content	İnsan organizması, enerji tüketimi, aerobik ve anaerobik enerji metabolizmaları, egzersize uyum süreçleri, egzersiz sonrası yenilenme süreci, kas kasılması ve çeşitleri, farklı iklim koşullarında egzersiz konuları bu dersin içeriğini oluşturmaktadır.	The content of this lesson includes the human organism, energy consumption, aerobic and anaerobic energy metabolisms, exercise adaptation processes, post-exercise regeneration process, muscle contraction and its types, exercise in different climatic conditions.
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. (2019) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitabevi, Ankara. 5. Baskı. Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M. L. (2012). Çeviri: Mesut Cerit. Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri. Ankara: Spor Yayınevi.	Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2019) Sports Physiology and Performance Measurement, Gazi Kitabevi, Ankara. 5th Edition. Fox, E. L., Bowers, R. W., Foss, M. L. (2012). Translated by Mesut Cerit. Physiological foundations of physical education and sports. Ankara: Sports Publishing House.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferhat GÜDER	Assoc. Prof. Ferhat GÜDER

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	İnsan organizmasını oluşturan hücre, doku, organ, sistem gibi kavramları açıklar.	Explains concepts such as cells, tissues, organs and systems that make up the human organism.
2	İş, güç ve enerji tüketimi kavramlarını tanımlar.	Defines the concepts of work, power and energy consumption.
3	Aerobik ve anaerobik enerji metabolizmalarını açıklar.	Explains aerobic and anaerobic energy metabolisms.
4	Farklı koşullarda egzersize uyum ve egzersize metabolik yanıtlar konularını ifade eder.	It refers to the subjects of adaptation to exercise and metabolic responses to exercise in different conditions.
5	Sinir, kas, dolaşım, solunum, endokrin sistemleri açıklar ve bu sistemlerin egzersizle ilişkisini analiz eder.	Explains the nervous, muscular, circulatory, respiratory and endocrine systems and analyzes the relationship of these systems with exercise.
6	Egzersiz sonrası toparlanma sürecini ve enerji kaynakları kullanımını açıklar.	Explains the post-exercise recovery process and the use of energy resources.

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 yapılır ve ders izlenceleri öğrencilerle paylaşılır.				
	Information about the lesson is provided and course syllabus is shared with the students.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hücre, hücre yapısı, hücrede madde alışverişi				
	Cell, cell structure, substance exchange in the cell				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dokular ve doku çeşitleri				
	tissues and tissue types				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnsan organizması ve sistemler		Human organism and systems		
	Human organism and systems		Human organism and systems		
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji, iş, güç, ATP sentezi, oksijen tüketimi				
	Energy, work, power, ATP synthesis, oxygen consumption				

6	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				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize uyum				
	Adaptation to exercise				
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
	Egzersiz sonrası toparlanma süreci	Egzersiz sonrası toparlanma süreci			
	Recovery process after exercise	Recovery process after exercise			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz ve yorgunluk ilişkisi	Egzersiz ve yorgunluk ilişkisi	Egzersiz ve yorgunluk ilişkisi		
	Relationship between exercise and fatigue	Relationship between exercise and fatigue	Relationship between exercise and fatigue		
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sinir ve kas sistemi				
	Nervous and muscular system				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dolaşım ve solunum sistemi				
	Circulatory and respiratory system				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Endokrin sistem				
	Endocrine system				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kanın genel özellikleri, kompozisyonu ve tek bir egzersiz ile antrenman dönemi sonunda değişen parametreleri ve bu değişimin etkileri	dersin uygulaması			
	Blood, characteristics, functions and composition, acute and chronic responses to different types of exercise				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final exam				
	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	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	6.00	84.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	2	6.00	12.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	2	6.00	12.00
Laboratuvar / Laboratory	2	2.00	4.00
Toplam / Total:	36	25.00	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 oluşturan hücre, doku, organ, sistem gibi kavramları açıklar. / Explains concepts such as cells, tissues, organs and systems that make up the human organism.	5	2	4	1	2	1	1
2. İş, güç ve enerji tüketimi kavramlarını tanımlar. / Defines the concepts of work, power and energy consumption.	5	5	4	3	3	2	1
3. Aerobik ve anaerobik enerji metabolizmalarını açıklar. / Explains aerobic and anaerobic energy metabolisms.	5	5	5	1	3	1	1
4. Farklı koşullarda egzersize uyum ve egzersize metabolik yanıtlar konularını ifade eder. / It refers to the subjects of adaptation to exercise and metabolic responses to exercise in different conditions.	5	5	5	4	5	3	4
5. Sinir, kas, dolaşım, solunum, endokrin sistemleri açıklar ve bu sistemlerin egzersizle ilişkisini analiz eder. / Explains the nervous, muscular, circulatory, respiratory and endocrine systems and analyzes the relationship of these systems with exercise.	5	5	5	2	5	4	3
6. Egzersiz sonrası toparlanma sürecini ve enerji kaynakları kullanımını açıklar. / Explains the post-exercise recovery process and the use of energy resources.	5	5	5	3	5	1	1

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