|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Egzersiz Testi ve Reçetesinin Düzenlenmesi** | | | |
| **1** | Ders Adı: | Egzersiz Testi Ve Reçetesinin Düzenlenmesi | |
| **2** | Ders Kodu: | BED5311 | |
| **3** | Ders Türü: | Zorunlu | |
| **4** | Ders Seviyesi | Tezsiz Yüksek Lisans | |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 1 | |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl | 1 | |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: | 5 | |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/Hafta) | 3.00 | |
| **9** | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta) | 0.00 | |
| **10** | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0 | |
| **11** | Dersin Önkoşulu: |  | |
| **12** | Dersin Dili: | Türkçe | |
| **13** | Dersin Veriliş Şekli: | Uzaktan | |
| **14** | Dersin Koordinatörü: | Prof. Dr. Ramiz ARABACI | |
| **15** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: | Prof. Dr. Ramiz ARABACI | |
| **16** | Koordinatör İletişim Bilgileri: | Prof. Dr. Ramiz ARABACI  [ramizar@uludag.edu.tr](mailto:ramizar@uludag.edu.tr),  Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE  0224 294 06 85 | |
| **17** | Dersin WEB adresi: |  | |
| **18** | Dersin Amacı: | Görünüşte sağlıklı olan popülasyonlara egzersiz reçetesi vermek ve uygulamak, egzersiz ve spor bilim adamlarının temel bir becerisidir. Ders, öğrencilerin çeşitli popülasyonlarda egzersiz programları yazmak için ilk değerlendirmelerden ve istenen sonuçlardan elde edilen verileri kullanma yeteneklerini geliştirecektir. Öğrencilerin profesyonel beceriler ve iletişimi kullanarak bir dizi egzersiz yöntemini yetkin bir şekilde göstermeleri ve sunmaları ve kişinin ihtiyaçlarına göre egzersiz reçetesini değiştirmeleri beklenecektir. Bu dersin sonunda öğrenciler, çeşitli popülasyonlarda sağlık, zindelik veya performans sonuçlarını geliştirmeyi amaçlayan egzersiz programları yazabilecek ve sunabilecekler. | |
| **19** | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı: |  | |
| **20** | Dersin Öğrenme Kazanımları: |  | |
|  | | **1** | Egzersiz programlarının geliştirmek amacıyla veri sağlamak için uygun sağlık ve performans değerlendirmelerini kullanabilme ve bu verileri etkili bir şekilde raporlayabilme |
|  | | **2** | Çok geniş popülasyonlara uygulanmaya uygun bir dizi egzersiz reçetesi ve yöntemini belirleyebilme, seçebilme, gösterebilme ve etkin bir şekilde koçluk yapabilme, ve nüfusun ihtiyaçlarına göre egzersizi etkili bir şekilde geliştirebilir veya azaltabilir |
|  | | **3** | Bir egzersiz programının veya seansının devam etmesinin güvenli olup olmadığını belirlemeye yardımcı olmak için egzersiz yükünü ve ilerlemeyi izlemek için bir dizi izleme aracı kullanabilme |
|  | | **4** | Farklı popülasyonlarda sağlık, zindelik ve performans yararlarını kolaylaştırmak için en iyi uygulama modellerine göre egzersiz programları reçete ededebilme |
|  | | **5** | Etkili iletişimi kolaylaştırmak, öğrenme sonuçlarını iyileştirmek ve profesyonel bir egzersiz ve spor bilimi bağlamında risk yönetimi stratejileri kullanabilmek |
|  | | **6** | Egzersiz hazırlığı ve iyileşmeyi geliştirmek için çeşitli stratejiler kullanarak, çeşitli popülasyonlardaki bireylere ve gruplara egzersiz programları reçete edebilme ve uygulayabilme |
|  | | **7** |  |
|  | | **8** |  |
|  | | **9** |  |
|  | | **10** |  |
| **21** | Dersin İçeriği: | | |
| **Hafta** | **DERS İÇERİKLERİ** | | |
|  | **Teorik** | | **Uygulama** |
| **1** | Fiziksel aktivitenin faydaları ve riskleri | |  |
| **2** | Egzersiz Öncesi Sağlık Taraması | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Egzersiz öncesi değerlendirme | |  | | | |
| **4** | Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Testi ve Yorumlama | |  | | | |
| **5** | Klinik Egzersiz Testi ve Yorumlama | |  | | | |
| **6** | Egzersiz Reçetesinin Genel Prensipleri | |  | | | |
| **7** | Özel Durumlarda Sağlıklı Popülasyonlarda | |  | | | |
| **8** | Egzersiz Reçetesi | |  | | | |
| **9** | Egzersiz Reçetesi için Çevresel Hususlar | |  | | | |
| **10** | Kardiyak, Periferik, Serebrovasküler ve Akciğer Hastalığı Olan Hastalar İçin Egzersiz Reçetesi | |  | | | |
| **11** | Metabolizma Hastalığı ve Kardiyovasküler Hastalık Risk Faktörleri Olan Bireyler İçin Egzersiz Reçetesi | |  | | | |
| **12** | Diğer Kronik Hastalıkları ve Sağlık Sorunları Olan Popülasyonlar İçin Egzersiz Testi ve Reçetesi | |  | | | |
| **13** | Egzersizi Teşvik Etmeye Yönelik Davranış Kuramları ve Stratejileri  Performans sporcuları ve sedanterler için Egzersiz programlarının hazırlanması | |  | | | |
| **14** | Sağlık ve Egzersiz | |  | | | |
|  | | | | | | |
| **22** | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer  Kaynaklar: | | Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk, 2. baskı, Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.  Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk, 2. Baskı, Gazi Kitabevi  ACSM;ACSM’s Guıdelines for Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer, 2018  Heywad,H.,Vivian, (2002).Advanced Fitness assesment and Exercise Prescription, Human Kinetics,4th Ed., Champaign,IL.  Powers,S.,Dodd,L.,S.,Total Fitness (1999). Exercise,Nutrition,and Wellness, Allyn and Bacon,2ndEd.,Boston.  Sharkey,J.,Brian (2002 ). Fitness and Health, Human Kinetics,5th Ed.,Champaign,IL.  Westerterp, K.R. (2009). Assessment of physical activity: a critical appraisal, Eur J Appl Physiol (2009) 105:823–828 DOI 10.1007/s00421-009-1000-2.  Welk G.J, The Role Of Physical Activity Assessments For School-Based Physical Activity Promotion, Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12: 184–206, 2008.  Charles B. Corbin, Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life-Updated 5th Edition-Cloth, Human Kinetics.  Horvat, M., Block, M., & Kelly L. (2007) Developmental and Adapted Physical Activity Assessment, Human Kinetics, ISBN 9780736051071.  Ward, D., Saunders, R., & Pate, R. (2002) Physical Activity Interventions in Children and Adolescents, Human Kinetics, ISBN 9780736051323. | | | |
| **23** | Değerlendirme | | | | | |
| **YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI** | | **SAYISI** | **KATKI YÜZDESİ** | | | |
| Ara Sınav | | 0 | 0.00 | | | |
| Kısa Sınav | | 0 | 0.00 | | | |
| Ödev, Performans | | 0 | 0.00 | | | |
| Yıl Sonu Sınavı | | 1 | 100.00 | | | |
| Toplam | | 1 | 100.00 | | | |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | | | 0.00 | | | |
| Finalin Başarıya Oranı | | | 100.00 | | | |
| Toplam | | | 100.00 | | | |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları | | | Ölçme ve değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Ön lisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır. | | | |
| **24** | **AKTS İŞ YÜKÜ TABLOSU** | | | | | |
| **ETKİNLİK** | | | | **SAYISI** | **Süresi (Saat)** | **Toplam İş**  **Yükü (Saat)** |
| Teorik Dersler | | | | 28 | 1.00 | 28.00 |
| Uygulamalı Dersler | | | | 28 | 1.00 | 28.00 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | | | | 17 | 2.00 | 34.00 |
| Ödevler, Performanslar | | | | 1 | 30.00 | 30.00 |
| Projeler | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Arazi Çalışmaları | | | | 7 | 2.00 | 14.00 |
| Ara sınavlar | | | | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Diğer | | | | 7 | 2.00 | 14.00 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | | | | 1 | 3.00 | 1.00 |
| Toplam İş Yükü | | | |  |  | 150.00 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat | | | |  |  | 5.00 |
| Dersin AKTS Kredisi | | | |  |  | 5.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25** | **PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE**  **DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | PY1 | PY2 | PY3 | PY4 | PY5 | PY6 | PY7 | PY8 | PY9 | PY10 | PY11 | PY12 | PY13 | PY14 | PY15 | PY16 |
| ÖK1 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK2 | 5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK3 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 0 |
| **ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Katkı**  **Düzeyi:** | **1 çok düşük** | | | **2 Düşük** | | | **3 Orta** | | | **4 Yüksek** | | | **5 Çok Yüksek** | | | |