

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Hizmetleri MYO
Fizyoterapi Programı Ders İzlenesi

Dersin Adı	Ortez-Protez
Dersin Kodu	0316211
Dersin AKTS'si	4
Dersin Yürütücüsü	Öğr.Gör. İsmail Palalı
Dersin Gün ve Saati	Salı 8.00-10.00
İletişim Bilgileri	ismailpalali@harran.edu.tr 414.3183000-2417
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüz yüze. Konu anlatım, Soru-yanıt, örnek çözümler, doküman incelemesi Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler ders kaynaklarından her haftanın konusunu derse gelmeden önce inceleyerek gelecekler. Haftalık ders konuları ile ilgili tarama yapılacak.
Dersin Amacı	Egzersiz öneminin kavramak. Yaşam boyu spor ve fiziksel aktivitenin öneminin kavranarak sporun sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkilerinin öğretilmesi
Dersin Öğrenme Çıktıları	1.Sağlıklı yaşamı tanımlar 2.Sağlıklı yaşam üzerine etki eden faktörleri ve etkilerini kavrar. 3.Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve antrenman kavramlarını tanımlar 4.Kardiyo ve direnç egzersizlerini ayırt eder. 5.Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenleri öğrenir ve uygular.
Haftalık Ders Konuları	1. Hafta Sağlıklı Yaşam Nedir? 2. Hafta Fiziksel aktivite, egzersiz, spor nedir? Egzersiz çeşitleri nelerdir? 3. Hafta Yaşam boyu sürdürülebilir egzersizler nelerdir? 4. Hafta Egzersizin kas ve iskelet sistemi üzerine etkileri, Egzersizin solunum ve dolaşım sistemi üzerine etkileri 5. Hafta Egzersiz ve Beslenme 6. Hafta Egzersiz ve Beslenme 7. Hafta Kas gruplarına göre egzersiz çeşitleri 8. Hafta Obezite ve zayıflıkta egzersiz. Yağ yakımı ve kilo alımı 9. Hafta Yağ yakımı ve kilo alımı 10. Hafta Bazal metabolizma, VKİ(vücut kitle indeksi), günlük kalori ihtiyacının hesaplanması. 11. Hafta Bazal metabolizma, VKİ(vücut kitle indeksi), günlük kalori ihtiyacının hesaplanması. 12. Hafta Egzersiz öncesinde ve sonrasında dikkat edilmesi gerekenler. Egzersiz esnasında dikkat edilmesi gerekenler ve temel yüklenme prensipleri, 13. Hafta Yaş Gruplarına Göre Egzersiz 14. Hafta Egzersiz Programı Yaparken Dikkat Edilecek Hususlar 15. Hafta Eğitsel Oyunlarla Egzersiz
	Bu ders kapsamında 1 (bir) Ara Sınav, teorik dersleri kapsayan 1

Ölçme-Değerlendirme	(bir) Kısa Sınav yapılacaktır. Her bir değerlendirme kriterinin başarı puanına etkisi yüzdeler olarak aşağıda verilmiştir. Ara Sınav : 30 % Kısa Sınav: 20% (Teorik dersleri kapsayan) Yarıyıl sonu Sınav: : 50 % Ara Sınav Tarih ve Saati: Birim tarafından ilan edilecek tarih ve saatlerde Kısa Sınav Tarih ve Saati: (5. hafta ders saatinde)
Kaynaklar	Ergen, E. (2013). Egzersiz Fizyolojisi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. Kavas, A. (2000). Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. İstanbul: Pelikan Kitabevi.

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
ÖÇ1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ2	3	3	3	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖÇ3	3	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4
ÖÇ4	4	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3
ÖÇ5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3