

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	BASIC EXERCISE PRINCIPLES / BASIC EXERCISE PRINCIPLES	
Ders Kodu / Course Code	2803002062020	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Temel egzersiz yaklaşımları konusunda detaylı bilgi vermektir.	To give a detailed knowledge about basic exercise approaches.
İçeriği / Content	Eklem hareketi egzersizleri, fleksibilite, germe ve gevşeme egzersizleri, postür egzersizleri, su içi ve grup egzersizleri, kuvvetlendirme egzersizleri, çeviklik ve pliometrik egzersizler, kassal durans ve kardiyopulmoner egzersizler, proprioseptif egzersizler...vb öğretilmektedir	ROM exercises, flexibility, stretching and relaxation exercises, posture and body awareness exercises, aquatherapeutic exercises and group exercises, strengthening exercises, muscular and cardiovascular endurance exercises, balance and coordination exercises, proprioceptive exercises, agility and plyometric exercises. will be taught.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peggy Houglum. Therapeutic exercises for musculoskeletal injuries 2nd Ed.(Athletic Training Education) Human Kinetics, 2005.</li> <li>- Otman AS. Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. Ankara, 2006.</li> <li>- Kisner C, Colby LA. Therapeutic exercise foundations and techniques, 5th ed., 2007.</li> <li>- Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL. Physiology of Sport and Exercise, 5th ed., 2008.</li> <li>-J Buckley. Exercise Physiology in Special Populations, 1th ed., 2008.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peggy Houglum. Therapeutic exercises for musculoskeletal injuries 2nd Ed.(Athletic Training Education) Human Kinetics, 2005.</li> <li>- Otman AS. Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. Ankara, 2006.</li> <li>- Kisner C, Colby LA. Therapeutic exercise foundations and techniques, 5th ed., 2007.</li> <li>- Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL. Physiology of Sport and Exercise, 5th ed., 2008.</li> <li>-J Buckley. Exercise Physiology in Special Populations, 1th ed., 2008.</li> </ul>
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Emre UYSAL	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fiziksel aktivite, egzersiz ve terapötik egzersiz kavramlarını tanımlar.	Defines the concepts of physical activity, exercise and therapeutic exercise.
2	Egzersizlerin sınıflandırmasını, egzersizlerin amaçlarını ve etkilerini özetler.	Summarizes the classification of exercises, aims and effects of exercises.
3	Egzersiz reçetesi planlar.	Plans an exercise prescription.
4	Egzersiz çeşitlerini, etkilerini özetler.	Summarizes the types of exercises and their effects.
5	Farklı durumlarda egzersiz planlaması yapar.	Makes an exercise plan in different situations.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel egzersiz konseptlerine giriş Egzersiz sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanması				
	Introduction to basic exercise concepts Classification of exercise and planning exercise program				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ekleme hareket açıklığı egzersizleri (Pasif, aktif, asistif aktif egzersizler)	Ekleme hareket açıklığı egzersizleri (Pasif, aktif, asistif aktif egzersizler)			
	ROM exercises (Passive, active, assistive active exercises)	ROM exercises (Passive, active, assistive active exercises)			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ekleme hareket açıklığı egzersizleri (Pasif, aktif, asistif aktif egzersizler)	Ekleme hareket açıklığı egzersizleri (Pasif, aktif, asistif aktif egzersizler)			
	ROM exercises (Passive, active, assistive active exercises)	ROM exercises (Passive, active, assistive active exercises)			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fleksibilite ve germe egzersizleri	Fleksibilite ve germe egzersizleri			
	Flexibility and stretching n exercises	Flexibility and stretching n exercises			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gevşeme egzersizleri, Kasal ve kardiyovasküler durans egzersizleri	Gevşeme egzersizleri, Kasal ve kardiyovasküler durans egzersizleri			
	Relaxation exercises, Muscular and cardiovascular endurance exercises	Relaxation exercises, Muscular and cardiovascular endurance exercises			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Kuvvetlendirme egzersizleri (İzometrik, izotonik, izokinetik egzersizler)	Kuvvetlendirme egzersizleri (izometrik, izotonik, izokinetik egzersizler)			
	Strengthening exercises (Isometric, isotonic, izokinetic exercises)	Strengthening exercises (Isometric, isotonic, izokinetic exercises)			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
7	Kuvvetlendirme egzersizleri (İzometrik, izotonik, izokinetik egzersizler)	Kuvvetlendirme egzersizleri (izometrik, izotonik, izokinetik egzersizler)			
	Strengthening exercises (Isometric, isotonic, izokinetic exercises)	Strengthening exercises (Isometric, isotonic, izokinetic exercises)			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
8	ARA SINAV	ARA SINAV			
	MID TERM EXAM	MID TERM EXAM			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
9	Postür egzersizleri	Postür egzersizleri			
	Posture exercises	Posture exercises			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
10	Postür egzersizleri Grup egzersizleri,	Postür egzersizleri Grup egzersizleri,			
	Posture exercises, Group exercises	Posture exercises, Group exercises			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Spinal Stabilizasyon Egzersizleri	Spinal Stabilizasyon Egzersizleri			
	Spinal stabilization exercises	Spinal stabilization exercises			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Proprioseptif egzersizler Denge ve koordinasyon egzersizleri Su içi egzersizler,	Proprioseptif egzersizler Denge ve koordinasyon egzersizleri Su içi egzersizler,			
	Proprioceptive exercises, Balance and coordination exercises In-water exercises,	Proprioceptive exercises, Balance and coordination exercises In-water exercises,			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
13	Proprioseptif egzersizler Denge ve koordinasyon egzersizleri Su içi egzersizler,	Proprioseptif egzersizler Denge ve koordinasyon egzersizleri Su içi egzersizler,			
	Proprioceptive exercises, Balance and coordination exercises In-water exercises,	Proprioceptive exercises, Balance and coordination exercises In-water exercises,			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
14	Traksiyon	Traksiyon			
	Traction	Traction			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
15	FINAL	FINAL			
	FINAL	FINAL			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

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	4.00	56.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	10	3.00	30.00
Toplam / Total:	40	12.00	117.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 117.00/30.00 = 3.90 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 117.00 / 30.00 = 3.90 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes								
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9
1.Fiziksel aktivite, egzersiz ve terapatik egzersiz kavramlarını tanımlar. / Defines the concepts of physical activity, exercise and therapeutic exercise.	5	5	5	5	5	5	5	4	5
2.Egzersizlerin sınıflandırmasını, egzersizlerin amaçlarını ve etkilerini özetler. / Summarizes the classification of exercises, aims and effects of exercises.	5	5	5	5	5	5	5	4	5
3.Egzersiz reçetesi planlar. / Plans an exercise prescription.	5	5	5	5	5	5	5	4	5
4.Egzersiz çeşitlerini, etkilerini özetler. / Summarizes the types of exercises and their effects.	5	5	5	5	5	5	5	4	5
5.Farklı durumlarda egzersiz planlaması yapar. / Makes an exercise plan in different situations.	5	5	5	5	5	5	5	4	5

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