



DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Dersin Kodu
Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivite-I	

Yarıyıl	Haftalık Ders Saati		AKTS
	Teorik	Uygulama	
1	2	0	3

Dersin Kategorisi (kredi dağılımı)				
Matematik ve Temel Bilimler	Mühendislik Bilimleri	Tasarım	Genel Eğitim	Sosyal Seçmeli
				X

Dersin Dili	Dersin Seviyesi	Dersin Türü
Türkçe	Lisans	Seçmeli

Önkoşul Dersleri	Dersin önkoşulu bulunmamaktadır.
Dersin Amacı	Sağlığın korunmasında fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibi olunarak bu konudaki bilincin ve farkındalık düzeyinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.
Dersin Kısa İçeriği	Bu derste sağlığın korunması için fiziksel aktivitenin önemi ve fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki etkileri hakkında temel düzeyde bilgi sağlanır.

Dersin Öğrenim Çıktıları	Katkı Sağladığı PÇ/PÇ'ler	Öğretim Yöntemleri *	Ölçme Yöntemleri **
1 Sağlığın korunmasında fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
2 Fiziksel aktivitenin vücut sistemleri üzerindeki olumlu etkisi hakkında temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
3 Fiziksel aktivitenin psikososyal etkileri hakkında temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
4 Fiziksel inaktivite ve sedanter davranış hakkında temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
5 Fiziksel aktivite bariyerleri ve kolaylaştırıcıları hakkında temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B

*Öğretim Yöntemleri 1:Anlatım, 2:Tartışma, 3:Deney, 4:Benzetim, 5:Soru-Yanıt, 6:Uygulama, 7:Gözlem, 8:Örnek Olay İncelemesi, 9:Teknik Gezi, 10:Sorun/Problem Çözme, 11:Bireysel Çalışma, 12:Takım/Grup Çalışması, 13:Beyin Fırtınası, 14:Proje Tasarımı / Yönetimi, 15:Rapor Hazırlama ve/veya Sunma

**Ölçme Yöntemleri A:Sınav, B:Kısa Sınav, C:Sözlü Sınav, D:Ödev, E:Rapor, F:Makale İnceleme, G:Sunum, I:Deney Yapma Becerisi, J:Proje İzleme, K:Devam; L:Juri Sınavı

Temel Ders kitabı	1. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. 2. Arıkan H., Ergun N., Özdiñler Razak A., Tuğay U.B (Çeviri editörleri). Klinik Egzersiz Fizyolojisi. İstanbul Tıp Kitabevleri, 2018.
Yardımcı Kaynaklar	World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
Derste Gerekli Araç ve Gereçler	Bilgisayar Projektör

Dersin Haftalık Planı	
1	Dersin içeriği ve amacı hakkında bilgilendirme
2	Sağlık ve fiziksel aktivitenin tarihçesi
3	Sağlık ve sağlığın korunması
4	Fiziksel aktivite
5	Sağlığın korunmasında fiziksel aktivitenin rolü
6	Fiziksel inaktivite
7	Sedanter davranış
8	Ara Sınavlar
9	Fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemi üzerine etkileri
10	Fiziksel aktivitenin dolaşım sistemi üzerine etkileri
11	Fiziksel aktivitenin solunum sistemi üzerine etkileri
12	Fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi üzerine etkileri
13	Fiziksel aktivitenin psikosoyal etkileri
14	Fiziksel aktivite bariyerleri
15	Fiziksel aktivite kolaylaştırıcıları
16,17	Yarıyıl sonu sınavları

Dersin İş Yükünün Hesaplanması			
Etkinlikler	Sayısı	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (saat)
Ders Süresi (haftalık toplam ders saati)	14	2	28
Sınıf Ders çalışma süresi (tekrar, pekiştirme, ön çalışma,...)			
Ödev			
Kısa Sınav	3	1	3
Kısa Sınav hazırlık	3	2	6
Sözlü Sınav			
Sözlü Sınav hazırlık			
Rapor (Hazırlık ve sunum süresi dahil)			
Proje (Hazırlık ve sunum süresi dahil)			
Sunum (hazırlık süresi dahil)			
Ara sınav	1	1	1
Ara Sınav hazırlık	7	1	7
Yarıyıl sonu sınavı	1	1	1
Yarıyıl sonu sınavı hazırlık	14	1	14
Toplam iş yüğü			60
Toplam iş yüğü / 30			2
Dersin AKTS Kredisi			3

Değerlendirme	
Yarıyıl İçi Etkinlikleri	%
Ara Sınav	30
Ödev	
Kısa Sınav	20
Yarıyıl Sonu Sınavı	50
Toplam	100

DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARININ PROGRAM ÇIKTILARI (PÇ) İLE OLAN İLİŞKİSİ (5: Çok yüksek, 4: Yüksek, 3: Orta, 2: Düşük, 1: Çok düşük,)		
NO	PROGRAM ÇIKTISI	Katkı
1	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kullanabileceği sağlık bilimleri ile ilgili temel bilgi düzeyine sahiptir.	1
2	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili mesleki etik ve güncel bilgiler ışığında fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapabilme becerisine sahiptir.	1
3	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanına yönelik edindiği bilgi ve becerileri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon programını etik ilkeler ve güncel literatür çerçevesinde uygular; gerektiği durumda sonlandırır veya değiştirir.	1
4	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanındaki bilimsel ve teknolojik gelişmeleri takip ederek edindiği bilgileri mesleki ve klinik uygulamalarına dahil edebilme yetkinliğine sahiptir.	1
5	Toplum sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik temel bilgi ve beceri düzeyine sahiptir.	5
6	Sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine yönelik fizyoterapi ve rehabilitasyon programlarını uygulama ve geliştirilen sağlık politikalarına katkı verebilme becerisine sahiptir.	1
7	Yaşam boyu öğrenme becerisi kapsamında edindiği bilgileri sorgulama, değiştirme ve geliştirme becerisine sahiptir.	5
8	Mesleki uygulamalarında, disiplin içi-disiplinler arası ve diğer meslek grupları ile etkin iletişim ve işbirliği içinde ekip üyesi olarak çalışabilme ve sorumluluk alabilme yetkinliğine sahiptir.	1
9	Ulusal ve uluslararası akademik ve profesyonel çevrelerde etkin yazılı ve sözlü iletişim/sunum becerisine sahiptir.	3

6/06/2024



DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Dersin Kodu
Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivite-II	

Yarıyıl	Haftalık Ders Saati		AKTS
	Teorik	Uygulama	
1	2	0	3

Dersin Kategorisi (kredi dağılımı)				
Matematik ve Temel Bilimler	Mühendislik Bilimleri	Tasarım	Genel Eğitim	Sosyal Seçmeli
				X

Dersin Dili	Dersin Seviyesi	Dersin Türü
Türkçe	Lisans	Seçmeli

Önkoşul Dersleri	Dersin önkoşulu bulunmamaktadır.
Dersin Amacı	Çeşitli popülasyonlarda ve kronik hastalıklarda fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibi olunarak bu konudaki bilincin ve farkındalık düzeyinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.
Dersin Kısa İçeriği	Bu derste sağlığın korunması için çeşitli popülasyonlarda ve kronik hastalıklarda fiziksel aktivitenin etkinliği hakkında temel düzeyde bilgi sağlanır.

Dersin Öğrenim Çıktıları	Katkı Sağladığı PC/PC'ler	Öğretim Yöntemleri *	Ölçme Yöntemleri **
1 Sağlığın korunmasında fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
2 Dijitalleşen dünyada fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
3 Sağlıklı yetişkinlerde ve çeşitli popülasyonlarda fiziksel aktivite ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
4 Kronik hastalıklarda fiziksel aktivitenin koruyucu etkisi hakkında temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B
5 Fiziksel aktiviteyi teşvik edici yaklaşımlar ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibidir.	5, 7	1, 2, 5	A, B

*Öğretim Yöntemleri 1:Anlatım, 2:Tartışma, 3:Deney, 4:Benzetim, 5:Soru-Yanıt, 6:Uygulama, 7:Gözlem, 8:Örnek Olay İncelemesi, 9:Teknik Gezi, 10:Sorun/Problem Çözme, 11:Bireysel Çalışma, 12:Takım/Grup Çalışması, 13:Beyin Fırtınası, 14:Proje Tasarımı / Yönetimi, 15:Rapor Hazırlama ve/veya Sunma

**Ölçme Yöntemleri A:Sınav, B:Kısa Sınav, C:Sözlü Sınav, D:Ödev, E:Rapor, F:Makale İnceleme, G:Sunum, I:Deney Yapma Becerisi, J:Proje İzleme, K:Devam; L:Juri Sınavı

Temel Ders kitabı	1. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. 2. Arıkan H., Ergun N., Özdiñler Razak A., Tuğay U.B (Çeviri editörleri). Klinik Egzersiz Fizyolojisi. İstanbul Tıp Kitabevleri, 2018.
Yardımcı Kaynaklar	World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
Derste Gerekli Araç ve Gereçler	Bilgisayar Projektör

Dersin Haftalık Planı	
1	Dersin içeriği ve amacı hakkında bilgilendirme
2	Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri
3	Fiziksel aktivite ve dijital teknoloji
4	Sağlıklı yetişkinlerde fiziksel aktivite
5	Çocuklarda fiziksel aktivite
6	Yaşlılarda fiziksel aktivite
7	Kadınlarda fiziksel aktivite
8	Ara Sınavlar
9	Artrit ve fiziksel aktivite
10	Obezite ve fiziksel aktivite
11	Diyabetes mellitus ve fiziksel aktivite
12	Hipertansiyon ve fiziksel aktivite
13	Kanser ve fiziksel aktivite
14	Kalp-damar hastalıkları ve fiziksel aktivite
15	Fiziksel aktiviteyi teşvik edici yaklaşımlar
16,17	Yarıyıl sonu sınavları

Dersin İş Yükünün Hesaplanması			
Etkinlikler	Sayısı	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (saat)
Ders Süresi (haftalık toplam ders saati)	14	2	28
Sınıf Ders çalışma süresi (tekrar, pekiştirme, ön çalışma,...)			
Ödev			
Kısa Sınav	3	1	3
Kısa Sınav hazırlık	3	2	6
Sözlü Sınav			
Sözlü Sınav hazırlık			
Rapor (Hazırlık ve sunum süresi dahil)			
Proje (Hazırlık ve sunum süresi dahil)			
Sunum (hazırlık süresi dahil)			
Ara sınav	1	1	1
Ara Sınav hazırlık	7	1	7
Yarıyıl sonu sınavı	1	1	1
Yarıyıl sonu sınavı hazırlık	14	1	14
Toplam iş yükü			60
Toplam iş yükü / 30			2
Dersin AKTS Kredisi			3

Değerlendirme	
Yarıyıl içi Etkinlikleri	%
Ara Sınav	30
Ödev	
Kısa Sınav	20
Yarıyıl Sonu Sınavı	50
Toplam	100

DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARININ PROGRAM ÇIKTILARI (PÇ) İLE OLAN İLİŞKİSİ (5: Çok yüksek, 4: Yüksek, 3: Orta, 2: Düşük, 1: Çok düşük,)		
NO	PROGRAM ÇIKTISI	Katkı
1	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kullanabileceği sağlık bilimleri ile ilgili temel bilgi düzeyine sahiptir.	1
2	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili mesleki etik ve güncel bilgiler ışığında fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapabilme becerisine sahiptir.	1
3	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanına yönelik edindiği bilgi ve becerileri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon programını etik ilkeler ve güncel literatür çerçevesinde uygular; gerektiği durumda sonlandırır veya değiştirir.	1
4	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanındaki bilimsel ve teknolojik gelişmeleri takip ederek edindiği bilgileri mesleki ve klinik uygulamalarına dahil edebilme yetkinliğine sahiptir.	1
5	Toplum sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik temel bilgi ve beceri düzeyine sahiptir.	5
6	Sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine yönelik fizyoterapi ve rehabilitasyon programlarını uygulama ve geliştirilen sağlık politikalarına katkı verebilme becerisine sahiptir.	1
7	Yaşam boyu öğrenme becerisi kapsamında edindiği bilgileri sorgulama, değiştirme ve geliştirme becerisine sahiptir.	5
8	Mesleki uygulamalarında, disiplin içi-disiplinler arası ve diğer meslek grupları ile etkin iletişim ve işbirliği içinde ekip üyesi olarak çalışabilme ve sorumluluk alabilme yetkinliğine sahiptir.	1
9	Ulusal ve uluslararası akademik ve profesyonel çevrelerde etkin yazılı ve sözlü iletişim/sunum becerisine sahiptir.	3

6/06/2024