

AKTS DERS TANITIM FORMU								
ECTS Course Description Form								
I. BÖLÜM (Senato Onayı)								
PART I (Senate Approval)								
Dersi Açan Fakülte /YO Offering School	Antalya Bilim Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Fakültesi Antalya Bilim University / Faculty of Health Sciences							
Dersi Açan Bölüm Offering Department	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Physiotherapy and Rehabilitation						Zorunlu Compulsory	
Dersi Alan Program (lar) Program(s) Offered to	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Physiotherapy and Rehabilitation					Zorunlu Compulsory		
Ders Kodu Course Code	FTR 222							
Ders Adı Course Name	Temel Egzersiz Uygulamaları Basic Exercise Practice							
Öğretim dili Language of Instruction	Türkçe Turkish	Ders Türü Type of Course	Teorik ve Uygulama Theoric and Practical					
Ders Seviyesi Level of Course	Lisans Undergraduate	AKTS ECTS	3					
Haftalık Ders Saati Hours per Week	4							
AKTS Kredisi ECTS Credit	3							
Notlandırma Türü Grading Mode	Harf Notu Letter Grade							
Ön koşul/lar Pre-requisites	Yok None							
Yan koşul/lar Co-requisites	Yok None							
Kayıt Kısıtlaması Registration Restriction	Yok Yok							
Dersin Amacı Educational Objective	<p>Hastayı değerlendirme ve program geliştirmek için yaklaşımlar, egzersiz tedavisinin amaçları, etkileri ve prensipleri, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanması, normal eklem hareketindeki problemleri belirleyerek, problemlere yönelik egzersiz programının planlanması ve uygulanması, farklı postural problemlerde egzersiz programlarının planlanması ve uygulamaların öğrenilmesi</p> <p>Approaches for the assessment and improving programmes, purposes, effects and principles of exercise treatment, classification of exercise and planning exercises programmes, planning and application of exercises programmes, while determining the problems in normal range of motion, teaching to plan exercise programmes and application in different postural problems.</p>							
Ders İçeriği Course Description	<p>Fizyoterapi ve rehabilitasyonda terapötik egzersiz yaklaşımları hazırlarken sıklıkla kullanılan eklem hareket açıklığı egzersizleri, yatak içi egzersizler, tilt table, germe egzersizleri, kuvvetlendirme egzersizleri (baş, boyun, bel, ekstremité), izokinetik egzersizler, aerobik egzersizler, gevşeme egzersizleri (nefes ve hareket stratejileri, gevşeme teknikleri), açık ve kapalı halka egzersizleri, denge ve derin duyu egzersizleri, pilometrik/çeviklik egzersizleri, dinamik lomber stabilizasyon egzersizleri, kompresyon terapisi, kesikli/sürekli traksiyon uygulamaları ve sürekli pasif hareket (CPM) konuları ders kapsamında işlenir. Derste kişiye ve topluma özgü egzersiz protokollerinde gerektiği durumlarda gerekli değişiklikleri doğal veya farklı terapötik ortamlara uygun olarak planlama ve uygulama yetisi kazandırmak amaçlanır. Ayrıca serbest ağırlıklar, denge tahtaları, pilates topları ve egzersiz lastikleri gibi egzersiz ekipmanları ders kapsamında ele alınır.</p> <p>Joint range of motion exercises, in-bed exercises, tilt table, stretching exercises, strengthening exercises (head, neck, waist, extremity), isokinetic exercises, aerobic exercises, relaxation exercises (breathing and movement strategies, relaxation techniques), open and closed-loop exercises, balance and deep sense exercises, plyometric / agility exercises, dynamic lumbar stabilization exercises, compression therapy, intermittent/continuous traction practices, and continuous passive motion (CPM) topics are covered in the course. In the course, it is aimed to provide the ability to plan and apply the necessary changes in the exercise protocol specific to the person and the society in accordance with natural or different therapeutic environments. In addition, exercise equipment such as free weights, balance boards, pilates balls, and exercise rubbers are covered in the course.</p>							
Öğrenim Çıktıları Learning Outcomes	ÖÇ/LO 1	Egzersiz tedavisinin önemi ve kullanım alanlarını tanımlar, klinik problem çözme süreci ve egzersiz tedavisinin bu süreçteki yerini analiz eder Defines the importance and usage areas of exercise therapy, analyses the clinical problem solving process and the place of exercise therapy in this process						
	ÖÇ/LO 2	Hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımları, egzersiz sınıflandırmasını, egzersizin amaçlarını ve etkilerini tanımlar Defines the necessary approaches to evaluate the patient and develop a programme, exercise classification, the aims and effects of exercise						
	ÖÇ/LO 3	Farklı klinik problemlerde temel egzersiz programını uygular Applies the basic exercise programme in different clinical problems						
	ÖÇ/LO 4	Farklı vücut bölgelerindeki farklı klinik problemler için klinik problem çözme, özel egzersiz programı planlayarak uygular Clinical problem solving for different clinical problems in different body parts, planning and implementing a special exercise programme						
	ÖÇ/LO 5							
	ÖÇ/LO 6							
	ÖÇ/LO 7							
II. BÖLÜM (Fakülte Kurulu Onayı)								
PART II (Faculty Board Approval)								
PROGRAM ÇIKTILARI		ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	ÖÇ/LO 5	ÖÇ/LO 6	ÖÇ/LO 7
PÇ1	Türkçe ve İngilizce sözlü, yazılı ve görsel yöntemlerle etkin iletişim kurma rapor yazma ve sunum yapma becerisi.							
PO1	Ability to communicate effectively and write and present a report in Turkish and English.							
PÇ2	Hem bireysel hem de disiplin içi ve çok disiplinli takımlarda etkin biçimde çalışabilme becerisi.							
PO2	Ability to work individually, and in intra-disciplinary and multi-disciplinary teams.							

Temel Çıktılar (Üniversite Geneline) Basic Outcomes (University-wide)	PÇ3	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bilgiye erişebilme, bilim ve teknolojiadaki gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisi.							
	PO3	Recognition of the need for life-long learning and ability to access information , follow developments in science and technology, and continually reinvent oneself.							
	PÇ4	Proje yönetimi , risk yönetimi, yenilikçilik ve değişiklik yönetimi, girişimcilik, ve sürdürülebilir kalkınma hakkında bilgi.							
	PO4	Knowledge of project management, risk management, innovation and change management, entrepreneurship, and sustainable development.							
	PÇ5	Sektörler hakkında farkındalık ve iş planı hazırlama becerisi .							
	PO5	Awareness of sectors and ability to prepare a business plan.							
Fakülte/YO Çıktıları Faculty Specific Outcomes	PÇ7	Evrensel düşünce ve değerlere sahip olmak,							
	PO7	Having universal thoughts and values							
	PÇ8	Akademik ve etik değerlere bağlı olmak,							
	PO8	To be committed to academic and ethical values							
	PÇ9	Evrensel bilgi ve teknoloji standartlarında nitelikli eğitim-öğretim, araştırma ve danışmanlık hizmetleri sağlamak,							
	PO9	To provide qualified education, research and consultancy services at universal information and technology standards							
	PÇ10	Lisans ve lisansüstü eğitim /öğretim programlarını ve bilimsel çalışmalarını, daha ileriye götürecek yeni hedeflere, stratejilere ve eylem planlarına açık olmak,							
	PO10	To be open to new goals, strategies and action plans that will take undergraduate and graduate education / training programs and scientific studies further							
	PÇ11	Verilen hizmetlerde interdisipliner/multidisipliner çalışmaları desteklemek, sürdürmek ve artırmak.							
	PO11	To support, maintain and increase interdisciplinary / multidisciplinary studies in the services provided.							
	PÇ12	Ülke yararma sağlık politikalarına katkıda bulunmak ve geliştirmek.							
	PO12	To contribute and develop health policies for the benefit of the country.							
	PÇ13	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili kuramsal ve uygulamalı kavram ve prensipleri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapar.	✓	✓	✓	✓			
	PO13	Carries out the required processes of examination, definition and planning for physiotherapy and rehabilitation applications by using theoretical and applied concepts and principles related to the field of physiotherapy and rehabilitation.							

PO24

III. BÖLÜM (Bölüm Kurulunda Görüşülür)
PART III (Department Board Approval)

	Konu No #Subjects	Hafta Week	Konu Subject	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	ÖÇ/LO 5	ÖÇ/LO 6	ÖÇ/LO 7
	Öğretilen Konular, Konuların Öğrenim Çıktılarına Katkıları, ve Öğrenim Değerlendirme Metodları Course Subjects, Contribution of Course Subjects to Learning Outcomes, and Methods for Assessing Learning of Course Subjects	K/S 1	1	Tedavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama Introduction to therapeutic exercises, classification of exercises and planning exercises programme.	✓	✓	✓	✓		
K/S 2		2	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH Normal range of motion, passive, active assistive and active ROM	✓	✓	✓	✓			
K/S 3		3	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler Resistive exercises, manual resistive exercises, mechanic resistive exercises	✓	✓	✓	✓			
K/S 4		4	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri Stretching exercises for increasing ROM	✓	✓	✓	✓			
K/S 5		5	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Pelvik ve lomber bölge Postural problems and exercise samples : Pelvic and lumbar region	✓	✓	✓	✓			
K/S 6		6	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Torakal bölge Postural problems and exercise samples: Thoracal region	✓	✓	✓	✓			
K/S 7		7	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Servikal bölge Postural problems and exercise samples: Cervical region	✓	✓	✓	✓			
K/S 8		8	Spinal Stabilizasyon ve Pilates Spinal Stabilization and Pilates	✓	✓	✓	✓			
K/S 9		9	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz Postural problems and exercise samples: Scoliosis	✓	✓	✓	✓			
K/S 10		10	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz Postural problems and exercise samples: Scoliosis	✓	✓	✓	✓			
K/S 11		11	Postür problemler ve egzersiz örnekleri: Alt ekstremité problemleri Postural problems and exercise samples: Lower extremity problems	✓	✓	✓	✓			
K/S 12		12	Gevşeme egzersizleri Relaxation exercises	✓	✓	✓	✓			
K/S 13		13	Grup egzersizleri, Tai Chi Chuan, Traksiyon Group exercises, Tai Chi Chuan, Traction	✓	✓	✓	✓			
K/S 14		14	Genel Tekrar General Review	✓	✓	✓	✓			
No	Tür Type	Ağırlık Weight	Uygulama Kuralı Implementation Rule	Telif Kuralı Make-Up Rule						

Öğrenim Değerlendirme Metodları, Ders Notuna Etki Ağırklıkları, Uygulama ve Telif Kuralları Assessment Methods, Weight in Course Grade, Implementation and Make Up Rules	D1	Ara Sınav Midterm Exam	40%	1 adet ara sınav (vize) uygulanır. Sınav tarihleri fakülte tarafından duyurulur. One midterm exam (visa) is applied. Exam dates are announced by the faculty	Antalya Bilim Üniversitesi'nin ilgili yönetmeliği uygulanır. The relevant regulations of Antalya Bilim University are applied.	
	D2	Kısa Sınav(lar) Quizz(es)		-		
	D3	Final Sınavı Final Exam	60%	1 adet final sınavı uygulanır. Sınav tarihleri fakülte tarafından duyurulur. One final exam is applied. Exam dates are announced by the faculty.		
	TOPLAM / SUM					100%
Öğrenim Çıktılarının Kazanılmasının Kanıtı Evidence of Achievement of Learning Outcomes	Her ders konusu en az bir sınav sorusu ile test edilir. Her öğrenim değerlendirme metoduna verilen ağırlıkla, her öğrencinin ağırlıklı not ortalaması hesaplanır. Dersi geçme notu harf notu belirleme metodu dikkate alınarak hesaplanır. Each subject is tested with at least one exam question. Each student's weighted grade point average is calculated based on the weight given to each learning assessment method. The passing grade is calculated taking into account the method of determining letter grades.					
Harf Notu Belirleme Metodu Method for Determining Letter Grade			HARF NOTU	ARALIK	HARF NOTU	ARALIK
			GRADE	MARKS	GRADE	MARKS
			A+	-	C+	60-64
			A	95-100	C	55-59
			A-	85-94	C-	50-54
			B+	80-84	D+	45-49
		B	75-79	D	40-44	
		B-	65-74	F	0-39	
Öğretim Metodları, Tahmini Öğrenci Yükü Teaching Methods, Student Work Load	No	Tür Method	Açıklama Explanation		Saat Hours	
	Öğretim elemanı tarafından uygulanan süre // Time applied by instructor					
	1	Sınıf Dersi Lecture	Dersin konuları bilgisayar sunumu kullanarak anlatılır (14 hafta)x(haftada 1 saat) Course topics are taught using a computer presentation (14 weeks)x(1 hour per week)		14	
	2	Etkileşimli Ders Interactive Lecture				
	3	Problem Dersi Recitation				
	4	Laboratuvar Laboratory				
	5	Uygulama Practical	Dersin konuları uygulama sınıfında uygulama yapılarak anlatılır (14 hafta)x(haftada 3 saat) Course topics are explained by practicing in the practical classroom (14 weeks)x(3 hours per week)		42	
	6	Saha Çalışması Field Work				
	7	Ara Sınav Midterm Exam	Teorik sınav 1x1 Uygulama sınavı 1x1 Theoretical exam 1x1 Practice exam 1x1		2	
	8	Final Sınavı Final Exam	Teorik sınav 1x1 Uygulama sınavı 1x1 Theoretical exam 1x1 Practice exam 1x1		2	
	Öğrencinin ayırması beklenen tahmini süre // Time expected to be allocated by student					
	7	Ara Sınav Midterm Exam	Ara Sınav hazırlık için, sınava kadar işlenen konular tekrar edilir (7 Hafta)x(haftada 1 saat) The topics covered until the exam are reviewed in preparation for the Midterm Exam (7 weeks)x(1 hour per week)		7	
	9	İş Planı Business Plan				
	10	Ders Tekrarı Review	Her hafta teorik dersten sonra konu tekrarı yapılır (14 hafta)x(haftada 1 saat) Each week after the theoretical lesson, the subject is repeated (14 weeks)x(1 hour per week)		14	
11	Final Sınavı Final Exam	Final Sınavına hazırlık için yarıyıl boyunca işlenen tüm konular tekrar edilir. (14 hafta)x(haftada 1 Saat) All topics covered throughout the semester are reviewed in preparation for the Final Exam. (14 weeks)x(1 hour per week)		14		
12	Ofis Saati Office Hours					
TOPLAM / TOTAL					95	
IV. BÖLÜM IV. PART						
Öğretim Elemanı Instructor	İsim Soyisim Name Surname					
	E-posta E-mail		Ofis Office			
	Görüşme saatleri Office Hours					
Ders Materyalleri Course Materials	Zorunlu Mandatory					
	Önerilen Recommended		Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise Foundations and Techniques. 4 th ed. FA Davis. Otman AS, Köse N. Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri. 4. baskı Yücel Ofset Matbaacılık. Ankara, 2008. Otman AS, Köse N. Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. Meteksan, Ankara. Bandy WD, Sanders B. Therapeutic Exercise: Techniques for Intervention. Lippincott Williams			

Diğer Other	Akademik Dürüstlük	Akademik dürüstlüğün ihlal edilmesi, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, bilgi uydurmak veya atıf yapmak, başkalarının sahte kartlık hareketlerine yardım etmek, eğitmenin haberi olmaksızın daha önce kullanılan bir çalışmanın veya başka bir öğrencinin çalışmasının teslim edilmesi veya diğer öğrencilerin akademik çalışmalarına müdahale etmeyi de içermektedir. Akademik irtibakların herhangi biri ciddi bir akademik ihlaldir ve disiplin işlemi ile sonuçlanır. Antalya Bilim Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Programlarına İlişkin Direktifin 25'inci Maddesinde açıklanmaktadır.
	Scholastic Honesty	Violations of scholastic honesty include, but are not limited to cheating, plagiarizing, fabricating information or citations, facilitating acts of dishonesty by others, having unauthorized possession of examinations, submitting work of another person or work previously used without informing the instructor, or tampering with the academic work of other students. Any form of scholastic dishonesty is a serious academic violation and will result in a disciplinary action. It is explained in Article 25 of the Directive on Associate and Undergraduate Programs of Antalya Bilim University.
	Engelli Öğrenciler	Engelliliği doğrulanan öğrenciler için makul düzenlemeler yapılacaktır.
	Students with Disabilities	Reasonable accommodations will be made for students with verifiable disabilities.
	Güvenlik Konuları	Dersin işleniş özel bir güvenlik önlemi gerektirmektedir.
Safety Issues	The course does not require any special security measures.	
Esneklik	Ders süresince, öğretim programının her bileşenini yerine getirmesini engelleyen durumlar ortaya çıkabilir ve bu nedenle müfredat değişebilir. Öğrenciler herhangi bir değişiklik yapılmadan önce bilgilendirilecektir.	
Flexibility	Circumstances may arise during the course that prevents the instructor from fulfilling each and every component of this syllabus; therefore, the syllabus is subject to change. Students will be notified prior to any changes.	

Form No: ÜY-FR-1064 Yayın Tarihi:06.04.2022 Değ.No:0 Değ. Tarihi:-