

AKTS DERS TANITIM FORMU

I. BÖLÜM (Senato Onayı)

Ders Açan Fakülte /YO	Antalya Bilim Üniversitesi		Ders Açan Bölüm	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	
Ders Alan Program/lar	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon				
Ders Adı	Temel Egzersiz Uygulamaları		Ders Kodu	FTR 222	
Ders Seviyesi	Lisans		Ders Türü	Teorik ve Uygulama	
Öğretim Dili	Türkçe		AKTS Kredisi	3	
Haftalık Ders Saati	Ders: 1	Uygulama: 3	Stüdyo:		
	Lab:	Sunum-Anlatım:	Diğer:		
Ön koşul/lar	Yok		Yan koşul/lar	Yok	
Kayıt Kısıtlaması			Notlandırma	Harf Notu	
Dersin Amacı	Fizyoterapi ve rehabilitasyonda terapötik egzersiz yaklaşımları hazırlarken sıklıkla kullanılan eklem ha-reket açıklığı egzersizleri, yatak içi egzersizler, tilt table, germe egzersizleri, kuvvetlendirme egzersizleri (baş, boyun, bel, ekstremiteler), izokinetik egzersizler, aerobik egzersizler, gevşeme egzersizleri (nefes ve hareket stratejileri, gevşeme teknikleri), açık ve kapalı halka egzersizleri, denge ve derin duyu egzersizleri, piliometrik/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.				
Ders İçeriği	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				
Öğrenim Çıktıları	<p>ÖÇ1 Farklı tanıları olan hastaların hikayelerini alabilir, hasta ve has-talığı hakkında genel problemleri belirler.</p> <p>ÖÇ2 Hareketin temel prensiplerini öğrenir, fizyoterapi programla-rında bu prensiplerin önemini kavrar.</p> <p>ÖÇ3 Lateral, anterior ve posterior postür analizini öğrenir, hasta ya-da sağlıklı kişilerde görülen postüral bozuklukları belirler.</p> <p>ÖÇ4 Kısıtlık ve esneklik testleri uygulamayı öğrenir.</p> <p>ÖÇ5 Antropometrik ölçümleri (çevre, uzunluk, çap ve yağ dokusu ölçümleri) uygulamayı öğrenir.</p> <p>ÖÇ6 Normal eklem hareketlerini değerlendirme becerisi kazanır.</p> <p>ÖÇ7 Kas kuvveti ölçümünü öğrenir.</p>				

II. BÖLÜM (Fakülte Kurulu Onayı)

		Program Çıktıları							
		No	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7
Temel Çıktılar	PÇ1	Türkçe ve İngilizce sözlü, yazılı ve görsel yöntemlerle etkin iletişim kurma rapor yazma ve sunum yapma becerisi.		✓					
	PÇ2	Hem bireysel hem de disiplini içi ve çok disiplinli takımlarda etkin biçimde çalışabilme becerisi.		✓					
	PÇ3	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bilgiye erişebilme, bilim ve teknolojideki gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisi.			✓				
	PÇ4	Proje yönetimi , risk yönetimi, yenilikçilik ve değişiklik yönetimi, girişimcilik, ve sürdürülebilir kalkınma hakkında bilgi.	✓						
	PÇ5	Sektörler hakkında farkındalık ve iş planı hazırlama becerisi .	✓						
	PÇ6	Mesleki ve etik sorumluluk bilinci ve etik ilkelerine uygun davranma.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fakülte/YO Çıktıları	PÇ7	Evensel düşünce ve değerlere sahip olmak,	✓						
	PÇ8	Akademik ve etik değerlere bağlı olmak,	✓						
	PÇ9	Evensel bilgi ve teknoloji standartlarında nitelikli eğitim-öğretim, araştırma ve danışmanlık hizmetleri sağlamak,	✓						
	PÇ10	Lisans ve lisansüstü eğitim /öğretim programlarını ve bilimsel çalışmalarını, daha ileriye götürecek yeni hedeflere, stratejilere ve eylem planlarına açık olmak,	✓						
	PÇ11	Verilen hizmetlerde interdisipliner/multidisipliner çalışmaları desteklemek, sürdürmek ve artırmak.	✓						✓
	PÇ12	Ülke yararına sağlık politikalarına katkıda bulunmak ve geliştirmek.	✓						
Program Özel Çıktıları	PÇ13	Temel tıp ve klinik bilimler ile ilgili teorik bilgiyi, ana hatları ile açıklar ve bunları fizyoterapi ile ilişkilendirir	✓	✓	✓				
	PÇ14	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon değerlendirme yöntemlerini uygular, analiz eder ve kuramsal bilgiyi ilişkilendirerek yorumlar	✓	✓	✓				
	PÇ15	Bireye özgü fizyoterapi ve rehabilitasyon programını planlar ve uygular	✓	✓	✓				
	PÇ16	Değerlendirme ve tedavi verilerinin kaydını tutar ve arşivler	✓	✓			✓		
	PÇ17	Bilimsel bir araştırmayı planlar, yürütür ve sunar	✓	✓					
	PÇ18	Etkili iletişim becerisine sahiptir	✓	✓			✓		
	PÇ19	Mesleki görev ve sorumluluklarını hukuksal boyutta tanımlar ve etik prensipler çerçevesinde uygular	✓	✓					✓
	PÇ20	Meslekle ilgili yaşam boyu öğrenme becerisine sahiptir	✓	✓					
	PÇ21	Mesleki gelişmeleri takip edebilmek için yabancı dili etkin kullanabilir	✓	✓					
	PÇ22	Mesleği ile ilgili kalite, iş sağlığı ve güvenliği konularını bilir ve uygular	✓	✓					✓

III. BÖLÜM (Bölüm Kurulu Onayı)																
Öğretilen Konular, Konuların Öğrenim Çıktılarına Katkıları, ve Öğrenim Değerlendirme Metodları	No	Hafta	Konu Açıklaması	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7						
	K1	1	Tedavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K2	2	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K3	3	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K4	4	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K5	5	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Pelvik ve lomber bölge	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K6	6	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Torakal bölge	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K7	7	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Servikal bölge	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K8	8	Ara Sınav Haftası (Teorik ve Pratik)	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K9	9	Spinal Stabilizasyon ve Pilates	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K10	10	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K11	11	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K12	12	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Alt ekstremitte problemleri	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K13	13	Gevşeme egzersizleri	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
	K14	14	Grup egzersizleri, Tai Chi Chuan, Traksiyon	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4	D1/D4					
Öğrenim Değerlendirme Metodları, Ders Notuna Etki Ağırkları, Uygulama ve Telafi Kuralları	No	Tür	Ağırlık	Uygulama Kuralları			Telafi Kuralları									
	D1	Sınav	60%													
	D2	Kısa Sınav (Quiz)														
	D3	Ödev														
	D4	Ara Sınav	40%													
	D5	Proje														
	D6	Sunum														
	D7	Katılım/Etkileşim														
	D8	Sınıf/Lab./Saha Çalışması														
	D9	Diğer														
TOPLAM			100%													
Öğrenim Çıktılarının Kazanılmasının Kanıtı	Her ders konusu en az bir sınav sorusu ile test edilir. Her öğrenim değerlendirme metoduna verilen ağırlıkla, her öğrencinin ağırlıklı not ortalaması hesaplanır. Dersi geçmek için, bir öğrenci 100 puan üzerinden, dersi veren öğretim üyesi tarafından belirlenen bir hedef yüzdesini toplamak zorundadır ve bu hedef yüzdesini bulurken sınıf ortalaması dikkate alınır.															
Harf Notu Belirleme Metodu	Doğrudan Dönüşüm Sistemi (DDS)				<input checked="" type="checkbox"/>				Bağlı Değerlendirme Sistemi (BDS)				<input type="checkbox"/>			
	Öğretim Üyesi/Görevlisinin belirleyeceği diğer bir yöntem (belirlenen bu yöntem aşağıda açıklanmıştır)								<input type="checkbox"/>							
Öğretim Metodları, Tahmini Öğrenci Yüğü	No	Tür	Açıklama	Toplam Saat												
	Öğretim elemanı tarafından ayrılması planlanan süre															
	1	Sınıf Dersi		14												
	2	Etkileşimli Ders														
	3	Problem Çözümü														
	4	Laboratuvar														
	5	Uygulama		42												
	6	Saha Çalışması														
	Öğrenci tarafından ayrılması planlanan süre															
	7	Proje														
	8	Ödev														
	9	Ders Öncesi Hazırlık	Yeni konular sınıftan işlenmeden önce öğrenilir.	28												
	10	Ders Tekrarı	Sınavlar ve ödevlere hazırlık için konular tekrar edilir.	28												
	11	Stüdyo														
	12	Ofis Saati	Öğretim üyesi ile birebir görüşme													
Hesaplanan AKTS Kredisi			En Fazla	4	En Az	3	Genel Toplam		112							
IV. PART																
Öğretim Elemanı	İsim Soyisim															
	E-mail															
	Telefon Numarası															
	Ofis Numarası															
	Ofis Saati															
Ders Materyalleri	Zorunlu															
	Önerilen															
	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.															
	Otman AS, Köse N. Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler. Meteksan, Ankara															
Bandy WD, Sanders B. Therapeutic Exercise: Techniques for Intervention. Lippincott Williams																
Diğer	Akademik Dürüstlük															
	Akademik dürüstlüğün ihlal edilmesi, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, bilgi uydurmak veya atf yapmak, başkalarının sahtekarlık 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.															
	Engelli Öğrenciler															
	Engelliliği doğrulan öğrenciler için makul düzenlemeler yapılacaktır.															
	Güvenlik Konuları															
Dersin işleniş özel bir güvenlik önemi gerektirmektedir.																
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.																