

Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı
Açık Ders Malzemeleri

Ders izlenice Formu

Dersin Kodu ve İsmi	AED201 Egzersiz Fizyolojisi I
Dersin Sorumlusu	Doç. Dr. Fatma Neşe Şahin
Dersin Düzeyi	Lisans
Dersin Kredisi	5
Dersin Türü	Zorunlu
Dersin İçeriği	Farklı egzersiz tür ve şiddetlerindeki fizyolojik cevaplar
Dersin Amacı	Egzersizin fizyolojik cevaplarına uygun antrenman planlaması
Dersin Süresi	1 yarıyıl, haftada 3 saat
Eğitim Dili	Türkçe
Ön Koşul	-
Önerilen Kaynaklar	1-) Kramer W.J. Egzersiz Fizyolojisi, Teori ve Uygulamayı Birleştirmek. Palme Yayınevi, 2018. 2-) Günay, M. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi, 2019. 3-) Baltacı, G. İleri Egzersiz Fizyolojisi. 2018.
Dersin Kredisi (AKTS)	5
Laboratuvar	var
Diğer-1	Geçme notu: 60 (% 60 final notu, % 40 ara sınav)

Hafta 1	Enerji Sistemleri
Hafta 2	Enerji Sistemleri
Hafta 3	Dinlenme ve Egzersizde Enerji Metabolizması
Hafta 4	Glikojen Depolarının Yenilenmesini Etkileyen Faktörler
Hafta 5	İskelet kası kasılma mekanizması
Hafta 6	İskelet kası kasılma mekanizması
Hafta 7	Kas Sistemi ve Egzersiz
Hafta 8	Kas Sistemi ve Egzersiz
Hafta 9	Ara sınav
Hafta 10	Egzersiz Fizyolojisinde Saha Testleri
Hafta 11	Egzersiz Fizyolojisinde Saha Testleri
Hafta 12	Kuvvet Antrenmanına Fizyolojik Uyumlar

Hafta 13	Kuvvet Antrenmanına Fizyolojik Uyumlar
Hafta 14	Kuvvet Antrenmanına Fizyolojik Uyumlar