

Aşağıdaki formu doldurarak ders dokümanlarınızla birlikte a.acikders@gmail.com adresine gönderiniz.

Ad/Soyad - Ünvan	Mitat KOZ, Profesör
Fakülte/Bölüm	Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Dersin Adı	Fizyoloji
Dersin Kodu	AED201
Dersin Hafta Sayısı / Dersin Konu sayısı	14/13
E-posta	mkoz@ankara.edu.tr
Telefon	0312-2211601

*Değerli öğretmenlerimiz ders dokümanlarınız haftalık konu dağılımı olarak sisteme yükleyebileceğimiz gibi belirli bir sırayı takip eden alt alta konular şeklinde de verebilirsiniz. Kısa özgeçmişinizi ve yine sitede örneğini ve boş formunu bulabileceğiniz ders izlencenizi eklemeyi unutmayınız. <http://acikders.ankara.edu.tr/>

Haftalık Konu Dağılımı / Dersin konuları

1. Hafta (Konu 1)	Enerji, iş, güç kavramları ve enerji kaynakları(genel tekrar)
2. Hafta (Konu 2)	Antrenman ile aerobik sistemde oluşan değişiklikler ve ölçülmesi-1
3.Hafta (Konu 3)	Laboratuvar Uygulaması: Aerobik dayanıklılığın değerlendirilmesi
4.Hafta (Konu 4)	Antrenman ile anaerobik sistemde oluşan değişiklikler ve ölçülmesi
5.Hafta	Laboratuvar Uygulaması: Anaerobik sistemin değerlendirilmesi
6.Hafta	Ağırlık çalışması ile sinir-kas sisteminde oluşan uyumlar.
7.hafta ..	Kas kuvveti ve kas dayanıklılığı kavramları ve ölçüm yöntemleri
8.Hafta .	Ara sınav
9.Hafta	Egzersizde hormonal değişimler ve düzenleme.
10.Hafta	Farklı ortamlarda egzersiz:Orta ve yüksek irtifada egzersizin etkileri
11.Hafta	Vücut kompozisyonu ve egzersiz performansı ile ilişkisi
12.Hafta	Laboratuvar Uygulaması: Vücut kompozisyonu ölçümleri ; Vücut yağ yüzdesi, esneklik, uzunluk, çevre, çap ölçümleri ve somatotipin belirlenmesi
13.Hafta	Farklı ortamlarda egzersiz:Sıcak ve soğukta egzersiz.

14.Hafta

Öğrenci Sunumları