



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

FTR 222 — Temel Egzersiz Uygulamaları

Ders Bilgileri

Ders Kodu	FTR 222
Dersin Adı	Temel Egzersiz Uygulamaları
Ders Adı (EN)	Basic Exercise Practice
Eğitim Düzeyi	Lisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	Türkçe
Öğretim Elemanı	Doç. Dr. Yıldız ERDOĞANOĞLU
T / U / L	1 / 3 / 0
Kredi	3
AKTS	3

Dersin Amacı

Hastanın değerlendirilmesi ve bireye özgü program geliştirilmesine yönelik yaklaşımlar; egzersiz tedavisinin amaçları, etkileri ve temel prensipleri; egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanması; normal eklem hareketlerindeki problemlerin belirlenmesi ve bu problemlere yönelik egzersiz programlarının planlanması ve uygulanması; farklı postüral problemlerde egzersiz programlarının planlanması ve uygulamalarının öğretilmesi amaçlanmaktadır.

Dersin İçeriği

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, ekstremiteler), izokinetik egzersizler, aerobik egzersizler, gevşeme egzersizleri (nefes ve hareket stratejileri, gevşeme teknikleri), açık ve kapalı halka egzersizleri,

denge ve derin duyu egzer-sizleri, 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 protokolünde 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.

Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

Yok

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

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

Akademik Dürüstlük ve Yapay Zeka

Akademik dürüstlüğün ihlal edilmesi, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, bilgi uydurmak veya atıf 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.

Ders Çıktıları

- ÖÇ1:** Egzersizin sınıflandırmasını, amaçlarını ve etkilerini öğrenmek
- ÖÇ2:** Egzersiz tedavisi planlamayı öğrenmek
- ÖÇ3:** Egzersiz tedavisini uygulamak konusunda teorik ve pratik beceriler kazanmak
- ÖÇ4:** Farklı postural bozukluklarda meydana gelen problemleri anlamak ve egzersiz programı planlamak
- ÖÇ5:** Fizyoterapi alanındaki uygulamalar için gerekli olan araçları seçebilmek

PÇ-ÖÇ Matrisi

- Her bir öğrenim çıktısı (ÖÇ), en az bir program çıktısı (PÇ) ile ilişkilendirilmelidir; lütfen boş satır bırakmayınız.
- Sadece dersin içeriği ile doğrudan ilişkili olan ve ölçtüğünüz program çıktılarını işaretleyiniz.

ÖÇ / PÇ	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7
ÖÇ 1	3	3	3	3	—	3	—

ÖÇ / PÇ	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7
ÖÇ 2	3	3	3	3	—	3	—
ÖÇ 3	3	3	3	3	—	3	—
ÖÇ 4	3	3	3	3	—	3	—
ÖÇ 5	3	3	3	3	—	3	—

Düzey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüğü Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Derse Katılım	14	1	14	
Uygulama / Pratik	14	3	42	
Ara Sınavı/Hazırlık	7	1	7	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	14	1	14	
Final Sınavı/Hazırlık	14	1	14	
Toplam İş Yüğü			91	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Tedavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama
2	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH
3	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler
4	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri
5	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Pelvik ve lomber bölge
6	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Torakal bölge
7	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Servikal bölge
8	Spinal Stabilizasyon ve Pilates
9	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz
10	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz
11	Postüral problemler ve egzersiz örnekleri: Alt ekstremitte problemleri
12	Gevşeme egzersizleri
13	Grup egzersizleri, Tai Chi Chuan, Traksiyon
14	Genel tekrar

Eğitim-Öğretim Metodları

Yöntem Adı	Araçlar	Öğrenci Faaliyetleri	Durum
Ders (anlatım), etkileşimli tartışma	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları (projektör, bilgisayar, dijital sunumlar)	Dinleme, not alma, tekrar etme, derste getirilen eğitim materyalleri üzerinden gösterilenleri uygulama	Aktif
Rol Yapma / Drama	Standart derslik teknolojileri, özel donanım	Önceden planlanmış özel beceriler	Aktif
Laboratuar	Özel donanım	Dinleme, not alma, kavramsal analiz, eleştirel düşünme, soru sorma ve tartışmaya katılım Yörükoğlu firması yetkilileri ile peynir yapımı	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

Aktivite Türü	Değerlendirme Adı	Katkı Oranı
Vize	Vize	%40
Final	Final	%60
Toplam		%100

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 4

Bu belge 05.09.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.