

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Geriatry And Physical Activity / Geriatry And Physical Activity	
Ders Kodu / Course Code	9305066152019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	15.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	none
Amacı / Purpose	Fiziksel aktivitelerin yaşlılar üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve yaşlılara uygun fiziksel aktivite programlarının yazılması	Investigation of the effects of physical activities on the elderly and writing an exercise prescription for older adults.
İçeriği / Content	Yaşlılık döneminin fizyolojisi; yaşlılarda egzersizin yararları ve riskleri; egzersiz tipleri: esneklik, kuvvet, dayanıklılık, denge; yaşlılara egzersiz programı hazırlama ilkeleri; evde ve hastanede yapılacak egzersiz programları ve etkileri	The physiology of aging; benefits of exercise and risk of exercise for older adults; types of exercise: flexibility, strength, endurance, balance; writing an exercise prescription for older adults; home-based and hospitality-based exercise programs and its effects
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	none
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Fox,E.L The Physiological Basis of Physical Education and Athletics;1988.	Sullivan, Gail M., Pomidor, Alice K. (Eds.) Exercise for Aging Adults, A Guide for Practitioners, Springer International Publishing Switzerland, 2015
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	yaşlılığın fizyolojik özelliklerini kavrama	Mastering the physiology of aging
2	yaşlılar için egzersizin yararlarını ve risklerini kavrama	Mastering benefits of exercise and risk of exercise for older adults
3	egzersiz tiplerinden esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve denge hakkında bilgi sahibi olma	Mastering types of exercise: flexibility, strength, endurance, balance;
4	yaşlılar için egzersiz programı hazırlayabilme becerisini geliştirme	Mastering writing an exercise prescription for older adults
5	ev temelli ve hastanede yapılabilecek egzersiz çeşitlerini öğrenme	Mastering home-based and hospital-based exercise programs and its effects

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılık döneminin fizyolojisi				
	The physiology of aging				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılık döneminin fizyolojisi				
	The physiology of aging				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	yaşlılarda egzersizin yararları				
	benefits of exercise for older adults				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	yaşlılarda egzersizin yararları				
	benefits of exercise for older adults				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda egzersiz riskleri				
	risk of exercise for older adult				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Yaşlılarda egzersiz tipleri: esneklik çalışmaları				
	types of exercise: flexibility				
7	Yaşlılarda egzersiz tipleri: kuvvet				
	types of exercise: strength				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	mid-term exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda egzersiz tipleri: dayanıklılık çalışmaları				
	types of exercise: endurance				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda egzersiz tipleri: denge çalışmaları				
	types of exercise: balance				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	yaşlılara egzersiz programı hazırlama ilkeleri				
	writing an exercise prescription for older adults				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	yaşlılara egzersiz programı hazırlama ilkeleri				
	writing an exercise prescription for older adults				
13	evde ve hastanede yapılacak egzersiz programları ve etkileri				
	home-based and hospitality-based exercise programs and its effects				
14	evde ve hastanede yapılacak egzersiz programları ve etkileri				
	home-based and hospitality-based exercise programs and its effects				
15	final sınavı				
	final exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Tartışma / Discussion	14	2.00	28.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	2.00	28.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	5.00	70.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	24.00	24.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	30.00	30.00
Okuma / Reading	14	5.00	70.00
Performans / Performance	14	2.00	28.00
Ev Ödevi / Homework	14	4.00	56.00
Toplam / Total:	116	85.00	436.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 436.00/30.00 = 14.53 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 436.00 / 30.00 = 14.53 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes									
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1
1.yaşlılığın fizyolojik özelliklerini kavrama / Mastering the physiology of aging	5	4	4	3	3	3	2	1	2	3
2.yaşlılar için egzersizin yararlarını ve risklerini kavrama / Mastering benefits of exercise and risk of exercise for older adults	5	4	4	3	3	3	2	1	2	3
3.egzersiz tiplerinden esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve denge hakkında bilgi sahibi olma / Mastering types of exercise: flexibility, strength, endurance, balance;	5	4	4	3	3	3	2	1	2	3
4.yaşlılar için egzersiz programı hazırlayabilme becerisini geliştirme / Mastering writing an exercise prescription for older adults	5	4	4	3	3	3	2	1	2	3
5.ev temelli ve hastanede yapılabilecek egzersiz çeşitlerini öğrenme / Mastering home-based and hospitality-based exercise programs and its effects	5	4	4	3	3	3	2	1	2	3

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high