

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	ELDERY AND PHYSICAL ACTIVITY / ELDERY AND PHYSICAL ACTIVITY	
Ders Kodu / Course Code	STD114	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
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	4	
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	İLERİ YAŞLARDA EGZERSİZİN FAYDALARININ FARKINDALIĞINI ARTIRMAK.	Raising exercise awareness to benefit the elderly
İçeriği / Content	İLERLEYEN YAŞLARDA HAREKET ETME VE SOLUNUM İLE DOLAŞIMIN ÖNEMİNİN BELİRTİLMESİ. SPOR İLE SİSTEMLERİN, KAS VE EKLEMLERİN ETKİNLİĞİNİN ÖNEMİNİN VURGULANMASI.	Specifying The Importance Of Movement And Reswpirotory Circulation advancing age. Sports and Systems, The Effectiveness Of emphasize the importance of muscles and joints.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Physiology of Exercise and Healthy Aging 2008 Albert W. Taylor, PhD, DSc, Injury Prevention and Rehabilitation for Active Older Adults 2005Kevin Speer, MD, Egzersiz fizyolojisi Necati Akgun	Physiology of Exercise and Healthy Aging 2008 Albert W. Taylor, PhD, DSc, Injury Prevention and Rehabilitation for Active Older Adults 2005Kevin Speer, MD, Egzersiz fizyolojisi Necati Akgun
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğretim Üyesi FAİK VURAL, Öğr. Gör. LEVENT DEMİRKESEN	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaş ve aktivite ilişkisini kavrar.	Comprehends the realition of age and activitiy
2	İleri yaşlarda egzersizin önemini kavrar	Comprehends the importance of exercises in the elderly
3	Kötü alışkanlıkların farkına varır.	Realizes the bad habbits
4	Beslenmenin önemini öğrenir.	Learns the importance of nutrition
5	Egzersizin yaşlılık üzerine etkisini öğrenir.	Learns the effect of exercise on aging

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	VÜCUT KOMPOZİSYONU ve YAŞLANMA.				
	Body composition and aging				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	VÜCUT KOMPOZİSYONU ve YAŞLANMA.				
	Body composition and aging				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ				
	Aging and Respiration System Changes				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ				
	aging and Respiration System Changes				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	YAŞLILIK ve DOLAŞIM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ				
	Aging and Circulatory System Changes				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	YAŞLILIK ve DOLAŞIM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ				
	Aging and Circulatory System Changes				
7	YAŞLILIK ve KUVVET				
	Aging and Strength				
8	YAŞLILIK ve KUVVET				
	Aging and Strength				
9	VİZE				
	Midterm Exam				
10	YAŞLANMA ve DAYANIKLILIK				
	Aging and Endurance				
11	YAŞLANMA ve DAYANIKLILIK				
	Aging and Endurance				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	YAŞLILIK ve ANTRENMAN				
	Aging and Training				
13	YAŞLILIK ve ANTRENMAN				
	Aging and Training				
14	YAŞ ve PERFORMANS				
	Aging and Performance				
15	YAŞ ve PERFORMANS				
	Aging and Performance				
16	FİNAL				
	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)
Proje Hazırlama / Project Preparation	3	1.00	3.00
Tartışma / Discussion	5	2.00	10.00
Okuma / Reading	5	2.00	10.00
Seminer / Seminar	2	2.00	4.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	5	1.00	5.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	6	2.00	12.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	6	2.00	12.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	2.00	10.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>53</b>	<b>18.00</b>	<b>96.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 96.00/30.00 = 3.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 96.00 / 30.00 = 3.20 ~			

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	1.1.10	1.1.11
1.Yaş ve aktivite ilişkisini kavrar. / Comprehends the realition of age and activitiy	4	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1
2.İleri yaşlarda egzersizin önemini kavrar / Comprehends the impotance of exercises in the elderly	4	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1
3.Kötü alışkanlıkların farkına varır. / Realizes the bad habbits	4	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1
4.Beslenmenin önemini öğrenir. / Learns the impotance of nutrition	4	1	3	3	2	1	1	1	3	1	1
5.Egzersiz yaşlılık üzerine etkisini öğrenir. / Learns the effect of exercise on aging	4	1	2	3	4	1	1	1	3	1	1

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