

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 kavrayabilir | To comprehend the relation of age and activity |
| 2 | İleri yaşlarda egzersizin önemini kavranır | To comprehend the importance of exercises in the elderly |
| 3 | Kötü alışkanlıkların farkına varabilir | To realise of the bad habits |
| 4 | Beslenmenin önemi öğrenilir | To understand the importance of nutrition |
| 5 | Egzersizin yaşlılık üzerine etkisi öğrenilir. | To learn of the effect of exercise on aging |

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|--------------|--|----------|-----|--|---------------------------|
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 1 | VÜCUT KOMPOZİSYONU ve YAŞLANMA. | | | | |
| | Body composition and aging | | | | |
| | | | | | |
| 2 | VÜCUT KOMPOZİSYONU ve YAŞLANMA. | | | | |
| | Body composition and aging | | | | |
| | | | | | |
| 3 | YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ | | | | |
| | Aging and Respiration System Changes | | | | |
| | | | | | |
| 4 | YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ | | | | |
| | aging and Respiration System Changes | | | | |
| | | | | | |
| 5 | 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 | FINAL | | | | |
| | 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 | 1.00 | 1.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Derse Katılım / Attending Lectures | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Tartışma / Discussion | 5 | 2.00 | 10.00 |
| Soru-Yanıt / Question-Answer | 6 | 2.00 | 12.00 |
| Proje Hazırlama / Project Preparation | 3 | 1.00 | 3.00 |
| Seminer / Seminar | 2 | 2.00 | 4.00 |
| Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems | 5 | 1.00 | 5.00 |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 6 | 2.00 | 12.00 |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 5 | 2.00 | 10.00 |
| Okuma / Reading | 5 | 2.00 | 10.00 |
| Toplam / Total: | 53 | 18.00 | 96.00 |
| 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 | 1.1.1 | 1.1.1 |
| 1.Yaş ve aktivite ilişkisini kavrayabilir / To comprehend the realition of age and activitiy | 4 | 5 | 1 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| 2.İleri yaşlarda egzersizin öneminin kavranır / To comprehend the importance of exercises in the elderly | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 3.Kötü alışkanlıkların farkına varabilir / To relalising of the bad habbits | 4 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4.Beslenmenin önemi öğrenilir / To understanding the importance of nutrition | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5.Egzersizin yaşlılık üzerine etkisi öğrenilir. / To learning of the effect of exercise on aging | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 |

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