

Dersin Kodu:	Dersin Adı: Yaşlılarda Egzersiz					Programın Adı:		
Yarıyıl	Eğitim ve Öğretim Yöntemleri						Krediler	
	Teori	Uyg.	Lab.	Proje/Alan Çalışması	Diğer	Toplam	KYAU Kredi	AKTS Kredisi
	2	0	0	0	0	2	2	3
Ders Dili	Türkçe							
Zorunlu/ Seçmeli	Seçmeli							
Önşartlar								
Dersin Amacı	Fiziksel aktivite ve egzersiz bilinci oluşturarak ve yaşlılarda yaşam kalitesini korumaya yönelik egzersizleri tanıtmak.							
Dersin İçeriği	Yaşlanmaya bağlı, tüm organ sistemlerinde yapısal ve fonksiyonel değişiklikler ve bunun sonucu olarak da aerobik kapasite, kas kitlesi ve kas gücünde azalma olmaktadır. Bu olumsuz durumların etkisini azaltmak ve hayat kalitesini koruyabilmek adına yaşlıların doğru fiziksel aktivite ve egzersize yönlendirilmeleri gerekmektedir							
Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar	<ul style="list-style-type: none"> Çetin, S. (2021). <i>Yaşlılık ve Egzersiz</i>. Akademisyen Yayınevi. Ankara. 							
Değerlendirme Ölçütleri							Varsa (X) olarak işaretleyiniz	
	Arasnavlar (%50)						X	
	Kısa sınavlar							
	Ödevler							
	Projeler							
	Dönem ödevi						X	
	Laboratuar							
	Diğer							
Ders Sorumlusu	Dr. Öğretim Üyesi Ali Kemal TAŞKIN							
Hafta	Konu Başlıkları							
1	YAŞLILIK VE egzersiz hafta							
2	YAŞLILIK VE DEĞİŞİMLER							
3	HAFTA FİZİKSEL PERFORMANS VE YAŞ							
4	HAFTA FİZİKSEL PERFORMANS VE YAŞ							
5	YAŞLILARDA ESNEKLİK							
6	kas iskeletet sistemi değişiklikleri							
7	kas iskeletet sistemi değişiklikleri							
8	sinir sistemi DEĞİŞİKLİKLER							
9	YAŞLILIKta beslenme							
10	Yaşlılarda Kuvvet							
11	Yaşlılarda Dayanıklılık							
12	Yaşlılarda Sürat							
13	Yaşlılarda Kuvvet							
14	Final							

Not: 1. Yarı yıl.