Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**YAB236 - Yaşlılarda Egzersiz ve Rekreatif Etkinlikler**
Ders Türü	IV.Yarıyıl
Teori + Uygulama	1+1
AKTS	**2.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Mesleki Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	ÖĞR. GÖR. DR. ELVAN ÖZCAN GÜLŞEN

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders yüz yüze öğretim şeklinde yürütülmektedir.
Önkoşullar	Bu dersin ön koşulu ya da eş koşulu bulunmamaktadır.

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta	**ÖÇ-1**	Yaşlılık ve Yaşlanma hakkında genel bilgi, Başarılı yaşlanmanın teorileri.	
2. hafta	**ÖÇ-1**	Yaşlılarda fizyolojik ,biyomekanik ve psikolojik değişimler.	
3. hafta	**ÖÇ-1**	Yaşlılarda Egzersiz ve Rekreasyonun Önemi.	
4. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2**	Yaşlılarda görülen risk faktörleri ve egzersiz planlaması.	
5. hafta	**ÖÇ-2**	Yaşlılarda motor beceriler ve egzersiz uygulamaları.	
6. hafta	**ÖÇ-1**	Egzersizin yararları ve yaşlıların aktivite düzeyleri.	
7. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2**	Yaşlılarda yaşam kalitesi ve rekreasyon.	
8. hafta	**ÖÇ-2**	Rekreasyonel programlar ve etkinlikler.	
9. hafta	**ÖÇ-2**	Program planlama ilkeleri ve program değerlendirme.	
10. hafta	**ÖÇ-2**	Rekreasyon liderlik ilkeleri.	
11. hafta	**ÖÇ-2**	Yaşlılara yönelik özel etkinlikler.	
12. hafta	**ÖÇ-2**	Egzersize dayalı oyun ve aktiviteler.	
13. hafta	**ÖÇ-2**	Rekreayonel teknikler ve aktiviteler.	
14. hafta	**ÖÇ-1** **ÖÇ-2**	Rekreasyonel teknik ve aktiviteler.	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlılıkta fiziksel fonksiyonlar ve sağlık üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi.
2	Yaşlılarda uygulanabilecek temel düzeyde terapi nitelikte rekreasyon etkinlikleri ve egzersiz hakkında bilgi sahibi olmak.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	1.00	14	14
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	1.00	14	14
Ödevler	0.00	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0.00	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	4.00	1	4
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	4.00	1	4
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	1.00	14	14
Staj Uygulaması	0.00	0	0
		Hesaplanan AKTS	**2.0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.