Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**YAB238 - Yaşlılarda Kalistenik Egzersiz Yaklaşımları**
Ders Türü	IV.Yarıyıl
Teori + Uygulama	1+1
AKTS	**2.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Mesleki Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	ÖĞR. GÖR. DİLARA EBRU UÇAR YILDIZER

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders teorik ve uygulamalı şekilde yürütülmektedir.
Dersin Verildiği Yer	Okulda
Kullanılan Eğitim Platformları	Yüz Yüze
Önkoşullar	Bu dersin ön koşulu yada eş koşulu bulunmamaktadır.
Önerilen Dersler	-
Önerilen Kaynaklar	Çetin, S. (2021). Yaşlılık ve Egzersiz. Akademisyen Kitabevi.
Staj & Uygulama	Staj uygulaması yoktur.
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, öğrencilerin yaşlı bireylerin fiziksel uygunluklarını, fonksiyonel kapasitelerini ve yaşam kalitelerini desteklemeye yönelik kalistenik egzersiz yaklaşımları hakkında bilgi ve beceri kazanmalarını sağlamak; yaşlı bireylerin fiziksel özellikleri, sağlık durumları ve bireysel gereksinimleri doğrultusunda güvenli, etkili ve uyarlanabilir kalistenik egzersiz programlarını planlama ve uygulama yeterliliklerini geliştirmektir

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Giriş ve temel kavramlar	
2. hafta		Kalistenik egzersiz	
3. hafta		Kalistenik egzersizin temel teknikleri	
4. hafta		Yaşlılarda kuvvetlendirme egzersizi	
5. hafta		Yaşlılarda denge egzersizi	
6. hafta		Yaşlılarda esneklik egzersizi	
7. hafta		Yaşlılarda kalistenik egzersizlerde denge, koordinasyon ve düşme önleme yaklaşımları	
8. hafta		Kalistenik egzersize hazırlık- ısınma	
9. hafta		Core bölgesi egzersizleri	
10. hafta		Kol ve boyun egzersizleri	
11. hafta		Göğüs kas grubu egzersizleri	
12. hafta		Sırt kas grubu egzersizleri	
13. hafta		Soğuma egzersizleri	

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
14. hafta		Yaşlılarda kalistenik egzersiz programı tasarımı ve fonksiyonel egzersiz uygulamaları	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	1. Yaşlılarda kalistenik egzersiz yaklaşımlarının önemini kavrar.
2	2. Kalistenik egzersiz tekniklerini örneklendirir. 3. Kalistenik egzersiz yaklaşımlarından denge etkilerini açıklar.
3	3. Kalistenik egzersiz yaklaşımlarından denge etkilerini açıklar.
4	4. Kalistenik egzersiz yaklaşımlarından kas kuvveti etkilerini açıklar.
5	5. Kalistenik egzersiz yaklaşımlarından esneklik etkilerini açıklar.
6	6. Yaşlılarda kalistenik egzersiz yaklaşımlarını seçerken fiziksel aktivite ve sağlık durumlarını analiz eder.
7	7. Yaşlılarda kuvvetlendirme egzersizini doğru bir şekilde uygular.
8	8. Yaşlılarda kalça kası egzersizlerini doğru bir şekilde uygular.
9	9. Yaşlılarda bacak kası egzersizlerini doğru bir şekilde uygular.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

✓ Amaçlar için Ortaklıklar

Dersin Teması

✓ Eğitim Bilimleri ve Eğitim Teknolojileri

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	2	8
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

✓ Yazılı Yoklama (Açık Uçlu Sınav) ✓ Çoktan Seçmeli Test ✓ Doğru-Yanlış Testi ✓ Uygulama