

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																	
REKREASYON BÖLÜMÜ																	
DERS İZLENESİ																	
Ders Kodu:REK216	Ders Adı: YAŞLILARDA REKREASYON									Dersin Statüsü:SEÇMELİ				Kredi:2		AKTS:4	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK			Yıl:2			Dönem:4			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati				Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	2				0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
									0		0		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																
	►ÖK1	Yaşlanma sürecindeki fizyolojik ve fonksiyonel değişiklikleri bilimsel temelleriyle açıklar.															
	►ÖK2	Yaşlılarda egzersiz güvenliği, risk değerlendirmesi ve sağlık taraması süreçlerini uygular.															
	►ÖK3	Aerobik, kuvvet, denge, esneklik ve mobilite çalışmalarını yaşlı bireylerde doğru tekniklerle planlar ve uygular.															
	►ÖK4	Kronik hastalıkları olan yaşlı bireylerde egzersiz tedavisi ilkelerini uygular.															
	►ÖK5	Düşme riskini azaltmaya yönelik egzersiz programları tasarlar.															
	►ÖK6	Yaşlılarda sosyal katılımı ve motivasyonu artıran grup egzersiz modelleri oluşturur.															
	►ÖK7	Yaşlı bireye özel bütüncül bir egzersiz programı hazırlar ve sunar.															
	►ÖK8																
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15	
	ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1				
	ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1				
	ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1				
	ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1				
	ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1				
	ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1				
	ÖK 7	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1				
	ÖK 8																
	Katkı Düzeyi		1: Yok				2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi			
Ders Tanımı	Bu ders, yaşlı bireylerde görülen fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin egzersiz bilimi perspektifinden ele alınmasını; dayanıklılık, kuvvet, denge, esneklik ve fonksiyonel hareketlilik gibi temel motor özelliklerin bilimsel yöntemlerle geliştirilmesini; kronik hastalıklar, düşme riski ve mobilite kaybı gibi yaşlanmaya bağlı sorunların egzersiz temelli yaklaşımlarla yönetilmesini; ayrıca güvenli egzersiz programı oluşturma, sahada uygulama, risk analizi ve iyileştirici hareket ilkelerini kapsamlı biçimde öğretmeyi amaçlayan uygulamalı bir derstir.																
Dersin Amaçları	Bu dersin amaçları şunlardır: Yaşlılık dönemine özgü anatomik, fizyolojik ve psikolojik değişimleri anlamak. Yaşlı bireylere yönelik güvenli, etkili ve kişiselleştirilmiş egzersiz programları oluşturabilmek. Dayanıklılık, kuvvet, denge, koordinasyon ve esneklik gibi motor becerilerin yaşlılarda geliştirilmesini öğretmek. Kronik hastalıkların (HT, DM, osteoporoz vb.) egzersizle ilişkisini kavramak ve uygulamada doğru egzersiz seçimlerini yapabilmek. Düşme riskini azaltmaya yönelik bilimsel temelli egzersiz stratejileri uygulamak. Yaşlılarda fiziksel aktivitenin sosyal bağ, yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerini değerlendirmek. Yaşlı birey için 8–12 haftalık bütüncül bir egzersiz programı tasarlayabilmek																
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	ACSM. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition.															
	2	WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.															
	3	Peterson, M. D. (2019). Resistance Training for Older Adults. Sports Medicine.															
	4	Spirduso, W., Francis, K., & MacRae, P. Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics.															
	5	Nelson, M. E. et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Journal of Aging and Physical Activity.															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi kullanılacaktır.																
Ders İçeriği	Bu ders, yaşlanma sürecine ilişkin fizyolojik ve psikolojik değişimlerin egzersiz bilimi açısından değerlendirilmesini; dayanıklılık, kuvvet, denge, koordinasyon ve esneklik çalışmalarının bilimsel temellere dayalı olarak uygulanmasını; hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, artrit ve nörolojik bozukluklar gibi kronik hastalıklarda egzersiz prensiplerini; düşme riskini azaltmaya yönelik denge ve propriosepsiyon çalışmalarını; yaşlılara özel bireyselleştirilmiş egzersiz programı tasarımı ve grup temelli uygulamaları; ayrıca sağlık taraması, egzersiz güvenliği ve performans değerlendirme süreçlerini kapsayan teorik ve uygulamalı bir eğitim sunar.																
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak		
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Sözlü anlatım			1&2&3&4&5		
	2	Dersin Tanıtımı ve Yaşlılık Kavramı										Sözlü anlatım, kavramların açıklanması			1&2&3&4&5		
	3	Yaşlılarda Fizyolojik Değişimler										Sözlü anlatım			1&2&3&4&5		
	4	Yaşlılarda Egzersiz Güvenliği ve Risk Değerlendirmesi										Egzersiz güvenliği			1&2&3&4&5		
	5	Yaşlılarda Dayanıklılık Antrenmanları										Sözlü anlatım,antreman planlanması			1&2&3&4&5		
	6	Yaşlılarda Dayanıklılık Antrenmanları										Yaşlılarda dayanıklılık antrenman özellikleri			1&2&3&4&5		
	7	Yaşlılarda Kuvvet Antrenmanı Programlaması										Yaşlılarda kuvvet egzersizleri nasıl olmalı ve uygulanmalı			1&2&3&4&5		
	8	Vize sınavı										Sınav Haftası					
	9	Vize sınavında yapılan hatalar/ Yaşlılarda Kuvvet Antrenmanı Programlaması										Kuvvet antrenmanı planlanması			1&2&3&4&5		
	10	Denge ve Koordinasyon Egzersizleri										Koordinasyon çalışmaları			1&2&3&4&5		
	11	Esneklik ve Mobilite Antrenmanları										Mobilitenin önemi ve egzersizleri			1&2&3&4&5		
	12	Kronik Hastalıklar ve Egzersiz 1										Sözlü anlatım ve uygulamalı			1&2&3&4&5		
	13	Kronik Hastalıklar ve Egzersiz 2										Sözlü anlatım ve uygulamalı			1&2&3&4&5		
	14	Yaşlılarda Egzersiz Programı Tasarımı										Sözlü anlatım ve uygulamalı program tasarımı			1&2&3&4&5		
	15	Yaşlılarda Egzersiz Programı Tasarımı										Program tasarımı ve program üzerinde düzeltme			1&2&3&4&5		
	16	Final Sınavı										Sınav Haftası					
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)					
	1	Vize sınavı							30%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK4					
	2	Sunum							40%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5					
	3	Final Sınavı							30%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK4					
	4																
	5																
	6																
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*																
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan <u>yararlanılmamalıdır.</u>															
	*																
	*																
	*																
Öğrenme Programı																	
Eğitim Aracı					Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)					
Ders Saati					14	14x2	28										
Ders öncesine Hazırlık					14	14x2	28										
Final sınavına hazırlık					14	14x1	14										
Proje hazırlık					0	0	0										
Proje					0	0	0										
Alan yazısı inceleme					5	5x8	40										
Final sınavı					6	6x2	12										
Toplam İş Yükü:					122			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			4.06666667	Yaklaşık:	4.1				
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																	