



# Gaziantep Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ (YL) (TEZLİ)

SYP527 YAŞLILARDA EGZERSİZ					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
1	SYP527	YAŞLILARDA EGZERSİZ	3	3	8

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Yüksek Lisans	Yok	Seğmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
SPOR YÖNETİCİLİĞİ (YL) (TEZLİ)		Yok	Prof.Dr. Mürsel BİÇER	Yok

#### Dersin Amacı :

Fiziksel egzersizlerin yaşlılar üzerindeki etkilerinin incelenmesi

#### Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Yaşlıların fiziksel ve fizyolojik özellikleri. Yaşlılarda antrenman fiziksel aktivite çeşitleri ve yüklenme esasları. Yaşlılara antrenmanın fiziksel ve fizyolojik etkileri

#### Dersin Kaynakları

##### Kaynaklar

Fiziksel Uygunluk, Erdal Zorba, Gazi Kitabevi, 2001  
Beden Eğitimi ve Atletizmin Fizyolojik Temelleri: Fox, E.L, 1988.

#### Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 50
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 50

#### Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Yaşlılık dönemi özellikleri		
2	Yaşlılarda antrenmanın tehlike ve riskleri		
3	Yaşlıların egzersize yanıtları		
4	Yaşlılara yönelik antrenmanın planlanması		
5	Yaşlıların Fiziksel özellikleri		
6	Yaşlıların fizyolojik farklılıkları		
7	Ödev konularının belirlenmesi		
8	Yaşlılarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ilkeleri ve eğitim basamaklaması		
9	Antrenman Örneklemeleri		
10	Yaşlılara yönelik egzersiz geliştirme yöntem ve ilkeleri		
11	Yaşlılarda rehabilitasyon amaçlı kullanılan egzersiz program örnekleri ve geliştirilmesi		
12	Yaşlılarda rehabilitasyon amaçlı kullanılan egzersiz program örnekleri ve geliştirilmesi		
13	Uygulamalar		
14	Sunumlar		
15	Sunumlar		
16	Genel Değerlendirme		

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlılıkta fiziksel fonksiyonlar ve sağlık üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi.
Ö02	Yaşlılarda uygulanabilecek temel düzeyde terapi nitelikte rekreasyon etkinlikleri ve egzersiz hakkında bilgi sahibi olmak

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%20
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	1	%20
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
<b>Toplam</b>		<b>%100</b>

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	16	3	48
Sınıf Dışı Ç. Süresi	16	8	128
Ödevler	1	60	60
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	30	30
<b>Toplam İş Yüğü</b>			<b>266</b>
<b>AKTS Kredisi</b>			<b>9</b>

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek

