AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Yaşlılarda Spor								
Ders Kodu	YB207		Ders Düzeyi		Önlisans				
AKTS Kredi	4	İş Yükü	69 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Metabolik enerji ve egzersizin yaşlı birey üzerine etkisini öğretmek								
Özet İçeriği	İnsan vücudunda fiziksel yapılar ve hareket sistemi,Temel kas sistemi , ve hareket sisteminin çalışma prensipleri, Vücut Mekaniği, Yaşlılığın genel fizyolojisinde yaşlılıkta oluşan fizyolojik ve fiziksel değişiklikler, Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlılarda sistemler üzerine etkileri, Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri, Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri, Eklem hareketleri ve germe egzersizleri, Yaşlılarda aerobik egzersizler,Yaşlılarda denge egzersizleri, Yaşlılarda kuvvetlendirme egzersizleri, Denge ve düşme, düşmeyi engelleyici yaklaşımlar, Su terapisi havuz jimnastiği, Yaşlılarda egzersiz ve sistemler üzerinde enerjinin sağlanmasında beslenmenin önemi								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Türkiye Fizyoterapistler Dernegi (TFD), American Physical Therapy Association (APTA), World Confederation for Physical Therapy (WCPT) dökumanları

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	İnsan vücudunda fiziksel yapılar ve hareket sistemi
2	Teorik	Temel kas sistemi , hareket sistemi ve çalışma prensipleri
3	Teorik	Vücut Mekaniği
4	Teorik	Yaşlılığın genel fizyolojisinde yaşlılıkta oluşan fizyolojik ve fiziksel değişiklikler
5	Teorik	Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlılarda sistemler üzerine etkileri
6	Teorik	Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri
7	Teorik	Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri
8	Teorik	Ara Sınav
9	Ara Sınav (Vize)	Eklem hareketleri ve germe egzersizleri
10	Teorik	Yaşlılarda dayanıklılık egzersizleri
11	Teorik	Yaşlılarda denge egzersizleri
12	Teorik	Yaşlılarda kuvvetlendirme egzersizleri
13	Teorik	Denge ve düşme, düşmeyi engelleyici yaklaşımlar
14	Teorik	Su terapisi, havuz jimnastiği

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Uygulamalı Ders	5	1	2	15
Uygulama Sınavı	1	3	1	4
Ara Sınav	1	3	1	4
Dönem Sonu Sınavı	1	3	1	4
			Toplam İş Yükü (Saat)	69
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Yaşlılık fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olmak
2	Yaşlılıkta egzersizin önemi hakkında bilgi sahibi olmak
3	Yaşlılıkta uygulanabilir egzersiz modelleri hakkında bilgi sahibi olmak
4	Egzersiz sırasında yaşlıların uyması gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olmak
5	Yaşlılıkta uygulanabilir egzersiz modelleri hakkında bilgi sahibi olmak

Program Çıktıları *(Yaşlı Bakımı Programı)*	
1	Yaşlı sağlığının korunması, geliştirilmesi ve yükseltilmesini sağlama yeterliliğini kazandırmada yeterlidir
2	Yaşlı sağlığını etkileyen faktörleri belirleyebilme becerisine sahiptir.
3	Yaşlı bireyin temel özelliklerini ve gereksinimlerini bilir ve bu doğrultuda yaşlı bireyin ihtiyaçlarını karşılama becerisi kazanır.
4	Yaşlı sağlığı ve bakımı ilgili temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanabilir, verileri yorumlayıp değerlendirebilir ve olası sorunları tanımlayıp çözümleyebilir.
5	Temel sağlık bilgisine sahip olma ile birlikte, mesleğinin gerektirdiği acil uygulamaları ve alınması gereken tedbirleri çalışma ortamında uygulayabilme yeteneğine sahiptir.
6	Sağlıklı ve hasta bireyin yapısını, fizyolojik fonksiyonlarını, davranışlarını ve sağlık ile fiziksel ve sosyal çevre arasındaki ilişkiyi temel düzeyde kavrayabilir.
7	Görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır.
8	Yaşlı bakımı alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile işbirliği içinde sağlık ekibi üyesi olarak sorumluluk alır.
9	Yaşlılarda sosyal rehabilitasyon için temel düzeyde etkinlikler planlayıp uygulayabilir.
10	Yaşlıların sosyal, fiziksel ve psikolojik değişimlerini anlayarak bu konudaki gereksinimlerini karşılayabilir.
11	Yaşlı Bakımı ile ilgili konularda, iş güvenliği, yaşlı ve çalışan sağlığının korunması, çevre koruma bilgisi ve bilincine sahiptir.
12	Alanıyla ilgili toplumun ve dünyanın gündemindeki olaylara duyarlı olup gelişmeleri izleyebilir.
13	Sağlık Hizmetleri ile ilgili konularda, sosyal sorumluluk, etik değerler ve hasta hakları bilgisi ve bilincine sahiptir
14	Kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve bu süreçlere katılır.

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi *1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek*

	ÖÇ1	ÖÇ2
PÇ1	1	1
PÇ2	1	2
PÇ3	1	1
PÇ4	1	2
PÇ5	1	1
PÇ6	1	1
PÇ7	1	1
PÇ8	1	1
PÇ9	1	2
PÇ10	1	2
PÇ11	1	2
PÇ12	1	2
PÇ13	1	1
PÇ14		1