

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Old Age and Exercise / Old Age and Exercise                                                                                                                 |                                                            |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT311B2.42                                                                                                                                                 |                                                            |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                             |                                                            |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                           |                                                            |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 3.00                                                                                                                                                        |                                                            |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                                                                        |                                                            |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                        |                                                            |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                        |                                                            |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 3                                                                                                                                                           |                                                            |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Second Education / Second Education                                                                                                                         |                                                            |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                           |                                                            |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                             |                                                            |
| Amacı / Purpose                                                                   | İLERİ YAŞLARDA EGZERSİZİN FAYDALARININ FARKINDALIĞINI ARTIRMAK.                                                                                             | RAISING AWARENESS OF THE BENEFITS OF EXERCISE IN OLD AGES. |
| İçeriği / Content                                                                 | İLERLEYEN YAŞLARDA HAREKET ETME VE SOLUNUM İLE DOLAŞIMIN ÖNEMİNİN BELİRTİLMESİ. SPOR İLE SİSTEMLERİN, KAS VE EKLEMLERİN ETKİNLİĞİNİN ÖNEMİNİN VURGULANMASI. |                                                            |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                             |                                                            |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                             |                                                            |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading |                                                                                                                                                             |                                                            |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                             |                                                            |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                               |                                                     |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | Yaş ve aktivite ilişkisini kavrayabilir       | Can grasp the relationship between age and activity |
| 2 | İleri yaşlarda egzersizin öneminin kavranır   |                                                     |
| 3 | Kötü alışkanlıkların farkına varabilir        |                                                     |
| 4 | Beslenmenin önemi öğrenilir                   |                                                     |
| 5 | Egzersizin yaşlılık üzerine etkisi öğrenilir. |                                                     |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                            |          |     |                                                          |                           |
|--------------|--------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | VÜCUT KOMPOZİSYONU ve YAŞLANMA.            |          |     |                                                          |                           |
|              | BODY COMPOSITION and AGING.                |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | VÜCUT KOMPOZİSYONU ve YAŞLANMA.            |          |     |                                                          |                           |
|              |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ |          |     |                                                          |                           |
|              |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ |          |     |                                                          |                           |
|              |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ |          |     |                                                          |                           |
|              |                                            |          |     |                                                          |                           |

|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLANMA ve SOLUNUM SİSTEMİ DEĞİŞİKLİKLERİ |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLILIK ve KUVVET                         |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLILIK ve KUVVET                         |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara Sınav                                  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLANMA ve DAYANIKLILIK                   |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLANMA ve DAYANIKLILIK                   |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |

|    |                              |          |     |                                                          |                           |
|----|------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLILIK ve ANTRENMAN        |          |     |                                                          |                           |
|    |                              |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞLILIK ve ANTRENMAN        |          |     |                                                          |                           |
|    |                              |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞ ve PERFORMANS            |          |     |                                                          |                           |
|    |                              |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | YAŞ ve PERFORMANS            |          |     |                                                          |                           |
|    |                              |          |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | FİNAL                        |          |     |                                                          |                           |
|    |                              |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |  |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: |  | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |  |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                                      | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                              | 1             | 45.00                            | 45.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                             | 1             | 45.00                            | 45.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                              | 2             | 90.00                            | 90.00                                          |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                        | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                 | 1.1.1                                | 1.1.2 | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Yaş ve aktivite ilişkisini kavrayabilir / Can grasp the relationship between age and activity |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 2.İleri yaşlarda egzersizin öneminin kavranır /                                                 |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 3.Kötü alışkanlıkların farkına varabilir /                                                      |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 4.Beslenmenin önemi öğrenilir /                                                                 |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 5.Egzersizin yaşlılık üzerine etkisi öğrenilir. /                                               |                                      |       |       |       |       |       |       |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high