

Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı
2019 - 2020 Eğitim Öğretim Yılı
YAŞLANMA VE FİZİKSEL AKTİVİTE
Ders Tasarımı (Syllabus)

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
YAŞLANMA VE FİZİKSEL AKTİVİTE	FTRD1110940	Güz Dönemi	3+0	3	9
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Doktora				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Zeliha Candan ALGUN				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Zeliha Candan ALGUN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlıklı ve başarılı yaşlanmada fiziksel aktivite etkilerini, mobilite programlarını ve genel prensipleri değerlendirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Gerokineziology kapsamı,Yaşlılığın fiziksel sonuçları,Fiziksel aktivitenin faydaları,Fiziksel aktivite programları,Fleksibite egzersizleri,Aerobik endurans egzersizleri,Dirençli egzersizler,Düşme sorunları ve denge eğitimi,Aquatik eğitim,Yaşlılarda spor organizasyonu,Master atlet eğitimi,Diabette ve kardiyopulmoner problemlerde aktivite programı,Nörolojik ve kognitif eğitim,Muskuloskeletal problemlerde aktivite eğitimi; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri			
Yaşlılarda gerokinezioloji konusunu tartışabilmesi	1, 21	B, C			
Aktif yaşam tarzı etkileri ve yaşam kalitesinin artırılması konusunu açıklayabilmesi	1, 21	B, C			
Yaşlılarda mobilite eğitiminin genel prensiplerini ve egzersiz eğitimi açıklayabilmesi	1, 21	B, C			
Yaşlılarda fiziksel aktivite uygulamalarını tartışabilmesi	1, 21	B, C			
Isınma ve toparlanma prensiplerini, fleksibilite, rezistif, aerobik ve denge egzersizlerini açıklayabilmesi	1, 21	B, C			
Farklı egzersiz uygulamalarını açıklayabilmesi	1, 21	B, C			
Farklı hastalıklarda egzersiz uygulamalarını özetleyebilmesi	1, 21	B, C			
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 21: Video				
Ölçme Yöntemleri	B: Sözlü Sınav, C: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Gerokineziology kapsamı	2. kaynak, sayfa 1-11			
2	Yaşlılığın fiziksel sonuçları	4. kaynak, sayfa 213-228			
3	Fiziksel aktivitenin faydaları	2. kaynak, sayfa 12-20			
4	Fiziksel aktivite programları	2. kaynak, sayfa 21-30			
5	Fleksibite egzersizleri	4. kaynak, sayfa 335-336			
6	Aerobik endurans egzersizleri	4. kaynak, sayfa 337-339			
7	Dirençli egzersizler	4. kaynak, sayfa 336-337			
8	Düşme sorunları ve denge eğitimi	2. kaynak, sayfa 46-55			
9	Aquatik eğitim	4. kaynak, sayfa 340-341			
10	Yaşlılarda spor organizasyonu	3. kaynak, sayfa 63-75			
11	Master atlet eğitimi	1. kaynak, 17. bölüm			
12	Diabette ve kardiyopulmoner problemlerde aktivite programı	3. kaynak, sayfa 303-327			
13	Nörolojik ve kognitif eğitim	3. kaynak, sayfa 267-287			
14	Muskuloskeletal problemlerde aktivite eğitimi	3. kaynak, sayfa 288-302			
Kaynaklar					
Ders notu verilecektir1-C.Jessie Jones,Debra J. Rose "Physical Activity Instruction of older Adults" 2005 2-Alexandrina Lobo"Physical Activity and Health in the Elderly" 2011 3- Meg Moris, Adrian M.M. Schoo "Optimizing Exercise and Physical Activity in Older People"2004 4- Algun C. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Nobel Tıp Kitapevi, 2014					