**T.C.**

**HARRAN ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU**

**YAŞLI BAKIMI PROGRAMI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+ U** | **Ulusal Kredisi** | **AKTS****Kredisi** |
| **Yaşlılarda Beden Eğitimi ve Spor**  | 331206 | II | 2+0 | 2 | 2 |
| Ön Koşul Dersler | Yok |
| Dersin Dili | Türkçe |
| Dersin Türü | Seçmeli |
| Dersin Koordinatörü |  |
| Dersi Veren  |  |
| Dersin Yardımcıları |  |
| Dersin Amacı | Fiziksel yeteneklerinin geliştirilmesi ve yeterli kuvvet, dayanıklılık, esneklik kazanarak doğru kaldırma ve taşıma yapabilme becerisi kazandırılması amaçlanmaktadır. |
| Dersin Öğrenme Çıktıları  | **Bu dersin sonunda öğrenci;**1. Egzersiz ve vücut geliştirmenin, bunu sürdürmenin mesleği açısından önemine ilişkin farkındalık kazanacaktır.
2. Çeşitli teknikler kullanarak fiziksel yeteneklerin geliştirmeyi ve böylelikle daha iyi taşıma teknikleri ile taşımayı rahatlıkla gerçekleştirme becerisi ve deneyimi kazanacaktır.
3. Fiziksel gelişimlerini tamamlayarak karşılaşacağı olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenir ve taşıma da neleri doğru yapacağını öğrenecektir.
4. Etkili çalışma metotları ile nedenin doğru olarak kullanabilecektir.
 |
| Dersin İçeriği | Dayanıklılık çalışması, Hareket, Dinamik Çalışma ve Grup çalışması hakkında bilgi verilecektir. |
| **Haftalar** | **Konular** |
| 1 | Kuvvet çalışması 1  |
| 2 | Kuvvet çalışması 2 |
| 3 | Dayanıklılık çalışması 1 |
| 4 | Dayanıklılık çalışması 2 |
| 5 | Dayanıklılık çalışması 3 |
| 6 | Hareket 1 |
| 7 | Hareket 2 |
| 8 | Hareket 3 |
| 9 | Dinamik Çalışma 1 |
| 10 | Dinamik Çalışma 2 |
| 11 | Grup Çalışması 1 |
| 12 | Grup Çalışması 2 |
| 13 | Sportif Uygulama 1 |
| 14 | Sportif Uygulama 2 |
| **Genel yeterlilikler** |
| 1. Antrenmanın fizyolojik temelleri ve temel kavramlarını öğrenmek.
2. Kas kuvveti ve dayanıklılığı ile ilgili uygulamalar yapmak.
3. Esneklik, çeviklik ve hız gibi temel özellikleri öğrenmek ve geliştirmek.
4. Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini öğrenerek buna yönelik çalışmalar yapmak.
5. Topla ve topsuz oynanan oyunlar yoluyla kondisyona dayalı özellikleri geliştirmek**.**
 |
| **Kaynaklar** |
| Akgün S., (2003). *Egz Fiz., Spor’da Temel Alıştırmalar.* İstanbul.Özdemir E., Özdemir R., (1998). *Cimnastikte duruş örnekleri ve jimnastik sopası ile yapılan hareketler*, hekimler yayın birliği, Ankara.Şengül E., (1996). *Serbest cimnastik, sporsal uygulama dizisi-*5, Ankara,  |
| **Değerlendirme Sistemi** |
| Harran Üniversitesi Ön lisans ve Lisans yönetmeliği gereği akademik dönem başında ilan edilen ders izlencelerinde belirtilecektir. |

|  |
| --- |
| **PROGRAM ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU**  |
|  | PÇ1 | PÇ2 | PÇ3  | PÇ4  | PÇ5  | PÇ6  | PÇ7  | PÇ8  | PÇ9  | PÇ10  | PÇ11  | PÇ12  |
| ÖÇ1  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ÖÇ2  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ÖÇ3  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ÖÇ4  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları**  |
| **Katkı Düzeyi**  | 1 Çok Düşük  | 2 Düşük  | 3 Orta  | 4 Yüksek  | 5 Çok Yüksek  |

 **Program öğrenme çıktıları ile ders öğrenim kazanımları ilişkisi tablosu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ders**  | PÇ1  | PÇ2  | PÇ3  | PÇ4  | PÇ5  | PÇ6  | PÇ7  | PÇ8  | PÇ9  | PÇ1  | PÇ11  | PÇ12  |
| **Yaşlılarda Beden Eğitimi ve Spor** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |