



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB317 YAŞLILIK VE SPOR					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
5	BEAB317	YAŞLILIK VE SPOR	3	3	3

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

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Öğr.Gör. İlgili Öğretim Elemanı	Yok

Dersin Amacı :

İleri Yaşlarda Egzersizin Faydalarının Farkındalığını Artırmak.

Ders İçeriği :

Ders slaytları,Sözel ve görsel materyaller,

Yöntem ve Teknikleri :

Dersin Kaynakları

Kaynakları

- 1-)Mehmet Günay, Kemal Tamer, İbrahim Cicioğlu (2006).Spor fizyolojisi ve performans ölçümü (gazi kitabevi) , Ders Notları,
1-)Mehmet Günay, Kemal Tamer, İbrahim Cicioğlu (2006).Spor fizyolojisi ve performans ölçümü (gazi kitabevi) , Ders Notları,
1-)Mehmet Günay, Kemal Tamer, İbrahim Cicioğlu (2006).Spor fizyolojisi ve performans ölçümü (gazi kitabevi) , Ders Notları,

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Öğrencilerin ilerde yaşlılara uygun egzersiz programları hazırlayabilmesi		
2	Yaşlılığı etkileyen faktörler		
3	Yaşlılık ve Vücut kompozisyonu		
4	Yaşlılık ve dolaşım sistemi değişiklikleri		
5	Yaşlılık ve Solunum sistemi değişiklikleri		
6	Yaşlılık ve Kuvvet		
7	Yaşlılık ve dayanıklılık		
8	Yaşlılarda Esneklik, denge, reaksiyon zamanı ve motor beceriler		
9	Genel Tekrar		
10	Yaşlılık ve egzersiz		
11	Yaşlılık ve antrenman		
12	Osteoporoz ve yaşlılık		
13	Yaşlılıkta görülen hastalıklar ve egzersiz		
14	Yaşlılıkta görülen hastalıklar ve egzersiz reçetesi		

Ders İçin Önerilen Diğer Dersler

BEAB110 YAŞAM BOYU SPOR

BEAB356 SPORDA ZİHİNSEL HAZIRLIK VE MOTİVASYONEL YAKLAŞIM

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Yaşlılık ve bunun vücut sistemlerine etkilerinin öğrenilmesi ve bu bilgilerin yaşlılık ve spor alanında kullanabilmesi
Ö02	Öğrencilerin ilerde yaşlılara uygun egzersiz programları hazırlayabilmesi

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	3	42
Sınıf Dışı Ç. Süresi	1	2	2
Ödevler	1	2	2
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	14	14
Uygulama	4	4	16
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	14	14
Toplam İş Yüğü			90
AKTS Kredisi			3

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

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4
Ö01	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4
Ö02	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4