



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Kadın ve Egzersiz							
Ders Kodu		REKB250		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	98 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Kadın ve Egzersiz,Hareketin Kontrolü,Enerji,Egzersiz ve Solunum Sistemi,Dolaşım Sistemi ve Egzersize Uyum,Egzersizde Hormonal Uyumlar,Beslenme ve Sportif Performans,Dayanıklılık ve Sürat Antrenmanlarının Fizyolojik Temeli,Değişik Ortam Koşullarında Egzersiz,Kadın ve Spor,Egzersiz Fizyolojisi Ölçüm Yöntemleri							
Özet İçeriğı		Bu ders ile öğrencilerin kadına yönelik egzersiz tipleri, özellikleri ve egzersiz sırasında vücutta meydana gelen değişiklikleri kavraması amaçlanmaktadır.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Sevcan ALTUN						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Egzersiz Fizyolojisi:Necati Akgün.Gökçe Ofset Matbaacılık.Ankara 1989
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Kadın ve Spor kavramlarının tarihsel gelişimi ve Türk toplumunda kadın ve spor.
2	Teorik	Kadın ve Spor kavramlarının tarihsel gelişimi ve Türk toplumunda kadın ve spor.
3	Teorik	Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü
4	Teorik	Bayanların fiziksel özelliklerinin incelenmesi.
5	Teorik	Kadınlarda fiziksel uygunluk ve motorik özellikler.
6	Teorik	Kadınlarda enerji sistemleri
7	Teorik	Bayanlarda hormonal sistem, kas sisteminin incelenmesi.
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Kadınlarda dolaşım sistemi, solunum sisteminin incelenmesi.
10	Teorik	Bayanlarda sinir sistemi ve sinir-kas fonksiyonlarının incelenmesi.
11	Teorik	Hamilelik ve egzersiz.
12	Teorik	Menapoz ve egzersiz
13	Teorik	Antrenman ve mensturasyon
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	FİNAL

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	1	2	42



Uygulamalı Ders	14	2	2	56
Toplam İş Yüğü (Saat)				98
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Kadın ve sporun önemini anlayabilme
2	Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.
3	Kadın ve sporda psikolojinin önemini bilme ve buna göre antrenman planı uygulayabilme
4	Toplumsal açıdan bayan sporcu engellerini bilme ve ortandan kaldırmak için bilgi ve yeterliliğe sahip olabilme
5	Hamile olan kadınlarda sporun devamlılığını sağlayabilme.

Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır

