AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Hamilelerde Rekreasyon								
Ders Kodu	REKB320		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	4	İş Yükü	102 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiveteleri; fiziksel aktiviteler, sanatsal ve kültürel faaliyetler, sosyal faaliyetler vb. Bu tip rekreasyon faaliyetlerin planlanması, yönetimi ve uygulanması.								
Özet İçeriği	Hamilelik nedir, fiziksel fizyolojik ve sosyal durumları nasıldır, Hamilelikte yapılabilecek rekreatif faaliyetler; fiziksel aktiviteler, anatsal ve kültürel faaliyetler, sosyal faaliyetler. Bu faaliyetlerin sakıncalı olabileceği durumlar, faydaları, planlanması, yönetimi ve uygulanması.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Exercise and Sporting Activity During Pregnancy, Editors: Santos-Rocha, Rita (Ed.), 2019.
2	Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2015

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Hamilelik nedir, fiziksel fizyolojik ve sosyal durumları nasıldır?
2	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiveteleri
3	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek rekreasyon aktiveteleri ile bu faaliyetlerin sakıncalı olabileceği durumlar
4	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek rekreasyon aktiviteleri ile bu faaliyetlerin sakıncalı olabileceği durumlar
5	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiveteleri; Kültürel ve sanatsal aktiviteler
6	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Kültürel ve sanatsal aktiviteler
7	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Kültürel ve sanatsal aktiviteler
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Sosyal aktiviteler
11	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Fiziksel aktiviteler
12	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Fiziksel aktiviteler
13	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Fiziksel aktiviteler
14	Teorik	Hamilelerde uygulanabilecek olan çeşitli rekreasyon aktiviteleri; Diğer rekreasyon aktiviteleri
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	15	3	3	90
Bireysel Çalışma	3	3	1	12
			Toplam İş Yükü (Saat)	102
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Hamileliği, fiziksel, fizyolojik ve sosyal durumlarının nasıl olduğunu kavrar.
2	Hamilelerde uygulanabilecek rekreasyon aktivetelerinin sakıncalı olabileceği durumları açıklar

3	Hamilelerde uygulanabilecek olan kültürel ve sanatsal rekreasyon aktivetelerini bilir
4	Hamilelerde uygulanabilecek olan sosyal rekreasyon aktivetelerini bilir
5	Hamilelerde uygulanabilecek olan fiziksel rekreasyon aktivetelerini bilir

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, öğütleme 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