



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, Öğretim 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 (Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı)

1	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları, vücut sistemlerine ait anatomi ve fizyoloji bilgilerini tanımlayabilir. Bu vücut sistemleriyle ilgili hastalıklar ve patofizyolojilerini açıklayabilir.
2	Mezunlar, vücut sistemlerine yönelik fizyoterapi ve rehabilitasyon değerlendirme yöntemlerini tanımlayabilir ve uygulayabilir. Vücut sistemlerinin bozukluklarında gerekli olan uygun fizyoterapi ve rehabilitasyon programını planlayabilir. Yaptıkları değerlendirmelerin sonuçlarını analiz edip yorumlayabilir. Aynı zamanda hastalara reçete ettiği egzersizlerin fizyolojik cevaplarını yorumlayabilir.
3	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları, Fizyoterapi ve rehabilitasyon hizmetlerini etkin ve yeterli biçimde organize eder, kalite ve organizasyon fonksiyonunun devamlılığı ve gelişimi için gerekli iş süreçlerini yönetir; sorunlara karşı 4 yıllık lisans döneminde edindikleri bilgileri ve bilimsel kanıtlar doğrultusunda çözüm üretir. Edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon programını sistematik ve güvenli olarak etik ilkeler çerçevesinde uygular; gerektiği durumda sonlandırır veya değiştirir.
4	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili kuramsal ve uygulamalı kavram ve prensipleri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapar.
5	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları, sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak mesleki ve akademik çalışmaları bağımsız olarak yürütür ve bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile etkin iletişim ve işbirliği içinde ekip üyesi olarak çalışır ve sorumluluk üstlenir.
6	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları aynı zamanda toplum sağlığını koruma davranışına yönelik girişimlerde de bulunur. Bununla ilgili olarak toplumun fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında değişen ve çeşitlenen ihtiyaçlarına uygun sağlık politikalarının üretilmesine katkıda bulunur. Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kaliteli hizmet ve araştırma için kayıt tutar ve rapor hazırlar; araştırma ve proje uygulamalarının tüm aşamalarına katılır.
7	Alacakları kapsamlı eğitimin sonunda bu bölümden mezun olacaklar; kişisel gelişim, bilgi okur yazarlığı ve yaşam boyu öğrenmeyi benimser; kalite geliştirme, alanla ilgili eğitim ve tanıtım programlarına katkı verir, profesyonel davranışını uluslararası düzeyde de sergiler

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	2	2	3	3	2
PÇ2	2	3	3	3	3
PÇ3	3	2	3	3	4
PÇ4	2	3	3	3	2
PÇ5	3	3	3	3	5
PÇ6	4	3	3	3	2
PÇ7	2	3	3	3	5

