



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Çocuklar, Yaşlılar ve Kadınlarda Egzersiz							
Ders Kodu		SFZ523		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	102 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Egzersizin insan vücuduna akut ve kronik etkilerini bilmek. Farklı egzersiz koşullarının neden olduğu değişiklikleri kavramak							
Özet İçeriğı		Çocuklarda büyüme gelişme basamaklarını bilmek. Çocuklarda fiziksel performans özelliklerini bilmek. Yaşlanma ile ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri bilmek. Kadınlarda performans artışı ve antrenman ilkelerini bilmek							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Physiology of Sport and Exercise Yazar: Kenney, Wilmore, Costill. 5th ed.
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Çocukta büyüme ve gelişme
	Uygulama	Çocukta büyüme ve gelişme
2	Teorik	Çocuklarda egzersiz ve spor
	Uygulama	Çocuklarda egzersiz ve spor
3	Teorik	Çocuk sporcularda antrenman
	Uygulama	Çocuk sporcularda antrenman
4	Teorik	Ergenlik özellikleri
	Uygulama	Ergenlik özellikleri
5	Teorik	Ergen sporcularda antrenman
	Uygulama	Ergen sporcularda antrenman
6	Teorik	Yaşlılarda fiziksel ve fizyolojik özellikler
	Uygulama	Yaşlılarda fiziksel ve fizyolojik özellikler
7	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
8	Teorik	Yaşlılarda egzersiz
	Uygulama	Yaşlılarda egzersiz
9	Teorik	İleri yaşta antrenman
	Uygulama	İleri yaşta antrenman
10	Teorik	Kadınlarda egzersiz
	Uygulama	Kadınlarda egzersiz
11	Teorik	Kadın sporcuların özellikleri
	Uygulama	Kadın sporcuların özellikleri
12	Teorik	Egzersiz tedavisi ile ilişkili hastalıklar
	Uygulama	Egzersiz tedavisi ile ilişkili hastalıklar
13	Teorik	Yaşlılarda egzersiz tedavisi
	Uygulama	Yaşlılarda egzersiz tedavisi
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl Sonu Sınavı



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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Uygulamalı Ders	14	1	2	42
Ödev	14	1	0	14
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
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	Çocuklar, Yaşlılar ve Kadınlarda Egzersiz dersinin önemini tanımlayabilme
2	Diğer sistemler arasındaki ilişkiyi değerlendirebilme
3	Konuyla ilgili fizyopatolojik bulguları sorgulayabilme
4	Konu ile ilgili genel prensiplerini analiz edebilme
5	Akademik yeterliliği artar.

Program Çıktıları (Spor Fizyolojisi Disiplinlerarası Tezsiz Yüksek Lisans (İÖ) Programı)

1	1 Egzersiz fizyolojisi YL programındaki alanıyla ilgili temel genel bilgilere sahiptir
2	2 Egzersiz ve egzersizin sistemik etkilerini tanımlar
3	Egzersiz Fizyolojisi YL Programındaki alanıyla ilgili özgün çalışma yapabilme becerisine sahiptir.
4	Egzersiz mekanizmalarını yorumlar
5	Etik ilkelere uyma becerisine sahiptir

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

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

