



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 ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile farklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5				
PÇ3		5			
PÇ7			5		
PÇ14				5	
PÇ15				5	
PÇ16					4

