# 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 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 faklı 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 | | | | |
| PÇ2 | | 5 | | | |
| PÇ3 | | | 5 | | |
| PÇ7 | | | | 5 | 5 |
| PÇ11 | | | | 4 | |