

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Women and Exercise / Women and Exercise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT212B2.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 3.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Amacı / Purpose                                                                   | Kadın ve egzersiz kavramı, kadın ve sporun amacı ve hedeflerini, kadın ve sporun tarihsel gelişimi, kadınların fiziksel özellikleri, kadınların fizyolojik özellikleri ve antrenmanın kadınlar üzerine olan etkileri konusunda bilgi kazandırmak.                                                                                                                       | To provide information about the concept of women and exercise, the purpose and goals of women and sports, the historical development of women and sports, the physical characteristics of women, the physiological characteristics of women and the effects of training on women.                                                                                                                         |
| İçeriği / Content                                                                 | Kadın ve egzersiz kavramı, kadın ve sporun amacı ve hedefleri, kadın ve sporun tarihsel gelişimi, kadınların fiziksel özellikleri, kadınların fizyolojik özellikleri, kadınlarda motorik özellikler, kadın hayatının evreleri ve fiziksel performans, bayan sporcularda menstruasyon düzensizlikleri, hamilelik ve egzersiz, antrenmanın kadınlar üzerine olan etkileri | The concept of women and exercise, the purpose and goals of women and sports, the historical development of women and sports, physical characteristics of women, physiological characteristics of women, motoric characteristics in women, phases of women's life and physical performance, menstrual irregularities in female athletes, pregnancy and exercise, the effects of training on women. effects |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Egzersiz Fizyolojisi:Necati Akgün.Gökçe Ofset Matbaacılık.Ankara 1989                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Exercise Physiology: Necati Akgün. Gökçe Ofset Matbaacılık. Ankara 1989                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"><li>1.Kadın ve sporun önemini anlayabilme</li><li>2.Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.</li><li>3.Kadın ve sporda psikolojinin önemini bilme ve buna göre antrenman planı uygulayabilme</li><li>4.Toplumsal açıdan bayan sporcu engellerini bilme ve ortandan kaldırmak için bilgi ve yeterliliğe sahip olabilme</li><li>5.Hamile olan kadınlarda sporun devamlılığını sağlayabilme.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1. To be able to understand the importance of women and sports</li><li>2. The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports.</li><li>3. To know the importance of psychology in women and sports and to apply a training plan accordingly.</li><li>4. Being able to know and have the knowledge and competence to eliminate the barriers of female athletes from the social point of view</li><li>5. To ensure the continuity of sports in pregnant women.</li></ul> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                                                                                                |          |     |                                                          |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 1. Hafta - Teorik<br>Kadın ve Spor kavramlarının tarihsel gelişimi ve Türk toplumunda kadın ve spor.                                                           |          |     |                                                          |                           |
|              | Week 1 - Theoretical<br>Historical development of the concepts of women and sports and women and sports in Turkish society.                                    |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 2. Hafta - Teorik<br>Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.                        |          |     |                                                          |                           |
|              | Week 2 - Theoretical<br>The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports. |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 3. Hafta - Teorik<br>Toplumsal açıdan kadın sporcular ve engelleri.                                                                                            |          |     |                                                          |                           |
|              | Week 3 - Theoretical<br>Socially female athletes and their disabilities.                                                                                       |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 4. Hafta - Teorik<br>Bayanların fiziksel özelliklerinin incelenmesi.                                                                                           |          |     |                                                          |                           |
|              | Week 4 - Theoretical<br>Examination of women's physical characteristics.                                                                                       |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 5. Hafta - Teorik<br>Kadınların fizyolojik özelliklerinin incelenmesi                                                                                          |          |     |                                                          |                           |
|              | Week 5 - Theoretical<br>Examination of the physiological characteristics of women                                                                              |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                                  |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 6. Hafta - Teorik<br>Kadınlarda fiziksel uygunluk ve motorik özellikler.                         |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 6 - Theoretical<br>Physical fitness and motoric features in women.                          |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 7. Hafta - Teorik<br>Kadınlarda enerji sistemleri                                                |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 7 - Theoretical<br>energy systems in women                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 8. Hafta - Teorik<br>Ara Sınav                                                                   |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 8 - Theoretical<br>Midterm                                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 9. Hafta - Teorik<br>Bayanlarda hormonal sistem, kas sisteminin incelenmesi.                     |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 9 - Theoretical<br>Hormonal system in women, examination of the muscular system.            |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 10. Hafta - Teorik<br>Bayanlarda dolaşım sistemi, solunum sisteminin incelenmesi.                |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 10 - Theoretical<br>Examination of the circulatory system, respiratory system in women.     |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 11. Hafta - Teorik<br>Bayanlarda sinir sistemi ve sinir-kas fonksiyonlarının incelenmesi.        |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 11 - Theoretical<br>Examination of the nervous system and neuromuscular functions in women. |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                 |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 12. Hafta - Teorik Hamilelik ve egzersiz.       |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 12 - Theoretical Pregnancy and exercise.   |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 13. Hafta - Teorik Menapoz ve egzersiz          |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 13 - Theoretical Menopause and exercise    |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 14. Hafta - Teorik Antrenman ve menstrasyon     |          |     |                                                          |                           |
|    | Week 14 - Theoretical training and menstruation |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |  |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: |  | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |  |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                                      | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                              | 1             | 45.00                            | 45.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                             | 1             | 45.00                            | 45.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                              | 2             | 90.00                            | 90.00                                          |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.1.1                                | 1.1.2 | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| <p>1.1.Kadın ve sporun önemini anlayabilme</p> <p>2.Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.</p> <p>3.Kadın ve sporda psikolojinin önemini bilme ve buna göre antrenman planı uygulayabilme</p> <p>4.Toplumsal açıdan bayan sporcu engellerini bilme ve ortandan kaldırmak için bilgi ve yeterliliğe sahip olabilme</p> <p>5.Hamile olan kadınlarda sporun devamlılığını sağlayabilme. / 1. To be able to understand the importance of women and sports</p> <p>2. The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports.</p> <p>3. To know the importance of psychology in women and sports and to apply a training plan accordingly.</p> <p>4. Being able to know and have the knowledge and competence to eliminate the barriers of female athletes from the social point of view</p> <p>5. To ensure the continuity of sports in pregnant women.</p> |                                      |       |       |       |       |       |       |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high