

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Women and Exercise / Women and Exercise	
Ders Kodu / Course Code	ANT311B2.12	
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	3	
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	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.	1. To be able to understand the importance of women and sports 2. The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports. 3. To know the importance of psychology in women and sports and to apply a training plan accordingly. 4. Being able to know and have the knowledge and competence to eliminate the barriers of female athletes from the social point of view 5. To ensure the continuity of sports in pregnant women.
---	---	--

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	1. Hafta - Teorik Kadın ve Spor kavramlarının tarihsel gelişimi ve Türk toplumunda kadın ve spor.				
	Week 1 - Theoretical Historical development of the concepts of women and sports and women and sports in Turkish society.				
2	2. Hafta - Teorik Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.				
	Week 2 - Theoretical The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports.				
3	3. Hafta - Teorik Toplumsal açıdan kadın sporcular ve engelleri.				
	Week 3 - Theoretical Socially female athletes and their disabilities.				
4	4. Hafta - Teorik Bayanların fiziksel özelliklerinin incelenmesi.				
	Week 4 - Theoretical Examination of women's physical characteristics.				
5	5. Hafta - Teorik Kadınların fizyolojik özelliklerinin incelenmesi				
	Week 5 - Theoretical 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 Kadınlarda fiziksel uygunluk ve motorik özellikler.				
	Week 6 - Theoretical 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 Kadınlarda enerji sistemleri				
	Week 7 - Theoretical energy systems in women				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	8. Hafta - Teorik Ara Sınav				
	Week 8 - Theoretical Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	9. Hafta - Teorik Bayanlarda hormonal sistem, kas sisteminin incelenmesi.				
	Week 9 - Theoretical 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 Bayanlarda dolaşım sistemi, solunum sisteminin incelenmesi.				
	Week 10 - Theoretical 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 Bayanlarda sinir sistemi ve sinir-kas fonksiyonlarının incelenmesi.				
	Week 11 - Theoretical 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 / 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
1.1.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. / 1. To be able to understand the importance of women and sports 2. The importance of sociocultural factors in the development of female athletes and the role of the family in directing women to sports. 3. To know the importance of psychology in women and sports and to apply a training plan accordingly. 4. Being able to know and have the knowledge and competence to eliminate the barriers of female athletes from the social point of view 5. To ensure the continuity of sports in pregnant women.							

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