

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	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilere sportif antrenmanın temel kavramlarını öğretmek, yaş gruplarına uygun antrenman planlarının oluşturulmasına ilişkin temel bilgileri kazandırmak.	To develop in students an understanding of exercise in sports and equip them with the ability to build up basic exercise plans to suit different age groups.
İçeriği / Content	Antrenmanın tanımı, amaçları, planlama ilkeleri, çeşitleri ve süperkompensasyon kuramı. Sporda enerji metabolizmaları, yüklenme yöntemleri, temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri. Sürat, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri. Koordinatif yetiler, yükselti antrenmanları, sürantrenman, olimpiik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.	The definition of training, aims, planning principles, types and overcompensation theory. Energy metabolism in sports, loading methods, main biomotor skills and relationships. Speed, endurance and strength training, and identification of fundamental features of training example forms. Coordinative abilities, altitude training, over training, Olympic and annual training planning basics.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilme,	Variations of the basic and auxiliary Biyomotor abilities relate to each other individually identifying
2	Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme,	Training to explain basic concepts of planning
3	Yükselti antrenmanlarının temel mantığını algılayabilme	Elevation detect the basic logic of a workout
4	Sürantrenmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme	Over training and basic logic to explain the reasons.
5	Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme,	Training to explain basic concepts of Science
6	Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme,	Establish the relationship between load and rest at training,
7	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme,	Load at training methods and establish relationships between energy metabolism
8	Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme,	Training for the correct load method to determine the objectives
9	Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme,	According to different age and performance levels to choose appropriate methods of loading,

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanın tanımı ve amaçları,				
	Definition and aims of training,				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenmanın planlama ilkeleri ve çeşitleri,				
	Planning principles and types of training,				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Süperkompensasyon kuramı.				
	Overcompensation theory.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji metabolizmaları,				
	Energy metabolism in sport,				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda enerji metabolizmaları,				
	Energy metabolism in sport,				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüklenme yöntemleri,				
	Loading methods,				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel biyomotor yetiler ve birbirleriyle ilişkileri,				
	Basic biomotor skills and relationships,				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,				
	Defining of the basic characteristics in speed training and sample forms training,				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,				
	Endurance training workout and example definition of the basic properties of forms,				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenmanlarının temel özelliklerinin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,				
	Identification of fundamental properties of strength training and example forms training,				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinatif yetilerin tanımlanması ve örnek antrenman şekilleri,				
	Coordinative abilities to identify and sample forms training,				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yükselti antrenmanları				
	Altitude training,				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürantrenman				
	Over training				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Olimpik ve yıllık antrenman planlamasının temelleri.				
	Fundamentals of planning and years of Olympic training.				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				

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	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	5	35.00	175.00
Toplam / Total:	7	39.00	179.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 179.00/30.00 = 5.97 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 179.00 / 30.00 = 5.97 ~			

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.Temel ve Yardımcı Biyomotor yetilerin çeşitlerini ayrı ayrı tanımlayarak birbirleriyle ilişkilendirebilme, / Variations of the basic and auxiliary Biomotor abilities relate to each other individually identifying		3	5	4	3	2	4
2.Antrenman planlanmasına ilişkin temel kavramları açıklayabilme, / Training to explain basic concepts of planning		2	3	5	3	4	5
3.Yükselti antrenmanlarının temel mantığını algılayabilme / Elevation detect the basic logic of a workout		2	2	3	3	4	5
4.Sürantrnmanın nedenlerini ve temel mantığını açıklayabilme / Over training and basic logic to explain the reasons.		2	3	5	3	4	3
5.Antrenman Bilimine ilişkin temel kavramları açıklayabilme, / Training to explain basic concepts of Science		3	3	5	4	3	4
6.Antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisini kurabilme, / Establish the relationship between load and rest at training,		5	5	3	5	3	5
7.Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme, / Load at training methods and establish relationships between energy metabolism		4	4	5	4	4	4

8.Antrenmanda yüklenme yöntemleri ile enerji metabolizmaları arasında ilişkiler kurabilme, / Training for the correct load method to determine the objectives		3	3	4	3	4	5
9.Farklı yaş ve performans düzeylerine göre uygun yüklenme yöntemlerini seçebilme, / According to different age and performance levels to choose appropriate methods of loading,		3	2	3	5	5	3

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