

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	WOMEN AND PHYSICAL ACTIVITY / WOMEN AND PHYSICAL ACTIVITY	
Ders Kodu / Course Code	STD107	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
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	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	kadın yaşamının doğumdan sonuna kadar evreleri,faklılıkları ve dönemsel değişiklikleri ile spordaki görünüşleri ve kadının spordaki yeri olgusu amaçlanmıştır.	Stages of wome s life from birth to death,diffences and periodical changes and their appearance in sport and the status of woman sports.
İçeriği / Content	kadının psikolojik ve fiziksel gelişim ve değişimlerinin spordaki yerinin incelenmesi. performans sporunda kadın sporcuların etk,lerinin tartışılması.	Examination of the place of women s psychological and physical development and change in sports.Examination of the effects of female athletes at the end of performance.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok-	None-
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Dagny Scott, women's running isbn 1-57954-118-6;Beden Eğitimi ve Sporun fizyolojik Temelleri,FOX,BOWERS,FOSS;	Dagny Scott, women's running isbn 1-57954-118-6;Beden Eğitimi ve Sporun fizyolojik Temelleri,FOX,BOWERS,FOSS;
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Dr. LEVENT DEMİRKESEN	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	gelişimin her evresinde kadınlardaki değişim ile spor ilişkisini kurar.	Establishes the relationship between sport and change in women at every stage of development.
2	Regl döneminde kadın ve sporun faydalarını açıklar.	Explains the benefits of women and sports during menstruation.
3	Beslenme ve sporun kadın yaşamındaki önemini açıklar.	Explain the importance of nutrition and sports in women's life.
4	menapoz dönemi ve sporun faydalarını yazar.	writes the menopause period and the benefits of sports.
5	osteoporoz ve kadınlarda beslenmenin faydalarını açıklar.	explains osteoporosis and the benefits of nutrition in women.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	çocukluk döneminde cinsler arasındaki farklılıklar				
	differences between the gender during childhood				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	çocukluk döneminde cinsler arasındaki farklılıklar				
	differences between the gender during childhood				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	anatomik-kassal-fonksiyonel gelişim ve spor				
	anatomical-muscular-functional development and sports				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Anatomik-kassal-fonksiyonel gelişim ve spor				
	anatomical-muscular-functional development and sports				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	biyomotor yetilerin performans döneminde farklılıkları				
	differences in biomotor abilities in the performance period				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	biyomotor yetilerin performans döneminde farklılıkları				
	differences in biomotor abilities in the performance period				
7	menstrüasyon sonrası hormonal gelişim ve spor				
	hormonal development and sports after menstruation				
8	Vize sınavı				
	Midterm exam				
9	menstrüasyon sonrası hormonal gelişim ve spor				
	hormonal development and sports after menstruation				
10	menopoz dönemi ve sonrası spor				
	sports during and after menopause				
11	menopoz dönemi ve sonrası spor				
	sports during and after menopause				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	kemik doku problemleri ve beslenme				
	bone tissue problems and nutrition				
13	kemik doku problemleri ve beslenme				
	bone tissue problems and nutrition				
14	Kadınlarda kilo kontrolü ve Spor				
	Weight control and Sports in women				
15	Kadınlarda kilo kontrolü ve Spor				
	Weight control and Sports in women				
16	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	14	2.00	28.00
Tartışma / Discussion	5	1.00	5.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	5	1.00	5.00
Proje Sunma / Project Presentation	3	2.00	6.00
Seminer / Seminar	2	2.00	4.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	6	2.00	12.00
Bireysel Çalışma / Self Study	8	2.00	16.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	8	2.00	16.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>53</b>	<b>18.00</b>	<b>96.00</b>

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 96.00/30.00 = 3.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 96.00 / 30.00 = 3.20 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
1.gelişimin her evresinde kadınlardaki değişim ile spor ilişkisini kurar. / Establishes the relationship between sport and change in women at every stage of development.	5	3	3	3	4	1	1	3	4	1	1
2.Regl döneminde kadın ve sporun faydalarını açıklar. / Explains the benefits of women and sports during menstruation.	5	2	3	3	4	1	2	3	4	1	1
3.Beslenme ve sporun kadın yaşamındaki önemini açıklar. / Explain the importance of nutrition and sports in women's life.	4	3	3	3	5	1	2	4	4	1	1
4.menapoz dönemi ve sporun faydalarını yazar. / writes the menopause period and the benefits of sports.	4	3	3	3	5	1	1	4	4	1	1
5.osteoporoz ve kadınlarda beslenmenin faydalarını açıklar. / explains osteoporosis and the benefits of nutrition in women.	5	3	3	3	5	1	1	3	4	1	1

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