

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Women And Sport / Women And Sport	
Ders Kodu / Course Code	9305066132019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	15.00	
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	1	
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	Bayanların morfolojik, fizyolojik ve sportif performans özellikleri ile erkeklerle farklılıkları ve bayanlara ait özel durumların tanımlanmasıdır.	Objectives of this course are to make the students master morphological, physiological and sportive performance properties of women and to understand the differences and similarities between women and men
İçeriği / Content	Bayanların morfolojik, fizyolojik, performansa ait özellikleri, menstruasyon dönemi ve fiziksel performansa etkisi, hamilelik ve egzersiz, menopoz ve egzersiz, yaşlı bayanlar ve egzersiz, bayanların beslenme özellikleri, beslenme bozuklukları, sporcu bayanların antrenmana adaptasyonu, sportif sakatlıklar, bayan sporcu üçlemesi	Morphological, physiological and sportive performance properties of women; menstruation period of women physical performance; pregnancy and exercise; menopause and exercise; elderly women and exercise; osteoporosis and exercise; nutritional needs of women; nutritional disorders; women' adaptations of training; and Female athlete triads
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	none
Staj Durumu / Internship Status	Yok	none
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Women, Sport and Performance, A Physiological Perspective (Cristine L. Wells) Cristine L. Wells, "Women, Sport and Performance, A Physiological Perspective", Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991 Margo L. Mauntjoy, "Handbook of Sport Medicine and Science, The Female Athlete " Wiley Blackwell, New Jersey, 2015 Micheal Brunet, "Unique Considerations of the Female Athlete", Delmar Cengage Learning, NY, 2010 IOC Medical Committee, Barbara L. Drinkwater, "Women in Sport", Blackwell Science Ltd, Oxford, 2000 Konu ile ilişkili Sci Index ve Sci index exp dergilerdeki makaleler	Women, Sport and Performance, A Physiological Perspective (Cristine L. Wells) Cristine L. Wells, "Women, Sport and Performance, A Physiological Perspective", Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991 Margo L. Mauntjoy, "Handbook of Sport Medicine and Science, The Female Athlete " Wiley Blackwell, New Jersey, 2015 Micheal Brunet, "Unique Considerations of the Female Athlete", Delmar Cengage Learning, NY, 2010 IOC Medical Committee, Barbara L. Drinkwater, "Women in Sport", Blackwell Science Ltd, Oxford, 2000 Manuscript in Sci Index ve Sci index exp journals

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bayanların morfolojik, fizyolojik, performansa ait özellikleri, erkeklerle farklılık ve benzerliklerini açıklayabilme	Explaining morphological, physiological and sportive performance properties of women and differences and similarities between women and men
2	Hamilelik, menstruasyon, menapoz, bayan sporcu üçlemesi gibi durumların egzersizle ilişkisinin öğrenilmesi	Gaining pregnancy, menopausa, menstruation periods, Female athlete triads and exercise;
3	Sporcu bayanların antrenmana adaptasyonu ve sportif sakatlıklar hakkında bilgi edinilmesi	Mastering women athletes' adaptations of training, and sport injuries

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanların morfolojik özellikleri, erkeklerle farklılık ve benzerlikleri				
	Morphological properties of women, differences and similarities between women and men				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanların fizyolojik özellikleri, erkeklerle farklılık ve benzerlikleri				
	Physiological properties of women, differences and similarities between women and men				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanların sportif performans özellikleri, erkeklerle farklılık ve benzerlikleri				
	Sportive performance properties of women, differences and similarities between women and men				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Menstruasyon döneminde kadın: menstruasyon dönemi nedir, bu dönemin sportif performansa etkileri, atletik amenore nedir?				
	Women in menstruation period: effects on physical performance, athletic amenorrhea				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hamilelik ve egzersizin etkileri				
	Pregnancy and exercise				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Menapoz ve egzersizin etkileri				
	Menopause and exercise				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	mid-term exam				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadınlarda yaşlılık ve egzersizin etkileri				
	Elderly women and exercise				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayanlarda beslenme, Beslenme bozuklukları ve etkileri, obezite, yeme bozuklukları				
	Nutrition basics for women, nutritional disorders and results, obesity, eating disorders				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Osteoporoz ve egzersiz				
	Osteoporosis and exercise				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcu bayanlarda antrenmana adaptasyon				
	Women athletes' adaptations to training				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayan sporcu üçlemesi				
	Women athlete triad				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayan sporcuları konu alan makalelerin incelenmesi				
	Examining articles about female athletes				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayan sporcuları konu alan makalelerin incelenmesi				
	Examining articles about female athletes				
15	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	14	2.00	28.00
Tartışma / Discussion	14	2.00	28.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	14	3.00	42.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	2.00	28.00
Beyin Fırtınası / Brain Storming	14	2.00	28.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	6.00	84.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	5.00	35.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	7.00	98.00
Okuma / Reading	14	3.00	42.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>135</b>	<b>38.00</b>	<b>445.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 445.00/30.00 = 14.83 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 445.00 / 30.00 = 14.83 ~			

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	1.1.1
1.Bayanların morfolojik, fizyolojik, performansa ait özellikleri, erkeklerle farklılık ve benzerliklerini açıklayabilme / Explaining morphological, physiological and sportive performance properties of women and differences and similarities between women and men	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.Hamilelik, menstruasyon, menapoz, bayan sporcu üçlemesi gibi durumların egzersizle ilişkisinin öğrenilmesi / Gaining pregnancy, menopausa, menstruation periods, Female athlete triads and exercise;	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.Sporcu bayanların antrenmana adaptasyonu ve sportif sakatlıklar hakkında bilgi edinilmesi / Mastering women athletes' adaptations of training, and sport injuries	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

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