## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|---|---|---|
| Ders Adı / Course Name | Exercise and Sports for Women-Child-Elderly / Exercise and Sports for Women-Child-Elderly | |
| Ders Kodu / Course Code | EANT364 | |
| Ders Türü / Course Type | | |
| Ders Seviyesi / Course Level | Bachelor / Bachelor | |
| Ders Akts Kredi / ECTS | 5.00 | |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical) | 1.00 | |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected) | 2.00 | |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory) | 0.00 | |
| Dersin Verildiği Yıl / Year | 3 | |
| Öğretim Sistemi / Teaching System | Daytime Class / Daytime Class | |
| Eğitim Dili / Education Language | | |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses | | |
| Amacı / Purpose | Fiziksel egzersizlerin çocuk, yaşlı ve kadınlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi | Examination of the effects of physical exercises on children, the elderly and women |
| İçeriği / Content | Çocuk yaşlı ve kadınların fiziksel ve fizyolojik özellikleri<br>Çocuk yaşlı ve kadınlarda antrenman fiziksel aktivite çeşitleri ve yüklenme esasları Çocuk yaşlı ve kadınlara antrenmanın fiziksel ve fizyolojik etkileri | Physical and physiological characteristics of children, elderly and women<br>Types of physical activity and loading principles of training in children and women The physical and physiological effects of training on children and women |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | | |
| Staj Durumu / Internship Status | | |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | | |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | | |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Çocukluk dönemi özellikleri, çocuk ve gençlerde antrenmanın tehlike ve riskleri | Characteristics of childhood, dangers and risks of training in children and young people |
| 2 | Çocukların egzersize yanıtları ve çocuk antrenmanının planlanması | Children's responses to exercise and planning of children's training |
| 3 | Kadın, çocuk ve yaşlılarda Antrenman Örneklemeleri | Training Samplings for women, children and the elderly |
| 4 | Kadınlarda Mensturasyon ve hamilelik dönemleri | Menstruation and pregnancy periods in women |
| 5 | Yaşlılarda meydana gelen fizyolojik ve fiziksel değişimler | Physiological and physical changes in the elderly |
| 6 | Çocuklarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ilkeleri ve eğitim basamaklaması | Principles of development of conditional characteristics in children and educational steps |
| 7 | Vize sınavı | Midterm |
| 8 | Antrenman Örneklemeleri | Training Samples |

## 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 dönemi özellikleri, çocuk ve gençlerde antrenmanın tehlike ve riskleri | | | | |
| | Characteristics of childhood, dangers and risks of training in children and young people | | | | |
| 2 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Çocukların egzersize yanıtları ve çocuk antrenmanının planlanması | | | | |
| | Children's responses to exercise and planning of children's training | | | | |
| 3 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Bayanların fiziksel ve fizyolojik farklılıkları | | | | |
| | Physical and physiological differences of women | | | | |
| 4 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Kadınlarda Menstruasyon ve hamilelik dönemleri | | | | |
| | Menstruation and pregnancy periods in women | | | | |
| 5 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşlılarda meydana gelen fizyolojik ve fiziksel değişimler | | | | |
| | Physiological and physical changes in the elderly | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Çocuklarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ilkeleri ve eğitim basamaklaması | | | | |
| | Principles of development of conditional characteristics in children and educational steps | | | | |
| 7 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Antrenman Örneklemeleri | | | | |
| | Training Samples | | | | |
| 8 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Bayanlarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ve eğitim basamaklaması | | | | |
| | Developing conditional characteristics in women and educational cascading | | | | |
| 9 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Çocuk ve bayanlarda branşlara yönelik teknik özellikleri geliştirme yöntem ve ilkeleri | | | | |
| | Methods and principles of developing technical characteristics for branches in children and women | | | | |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşlılara yönelik egzersiz geliştirme yöntem ve ilkeleri | | | | |
| | Methods and principles of exercise development for the elderly | | | | |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Antrenman Örneklemeleri | | | | |
| | Training Samples | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Yaşlılarda rehabilitasyon amaçlı kullanılan egzersiz program örnekleri ve geliştirilmesi | | | | |
| | Examples and development of exercise programs used for rehabilitation in the elderly | | | | |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Uygulamalar | | | | |
| | Practice | | | | |

## 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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|---|---|---|---|
| Ara Sınav / Midterm Examination | 1 | 2.00 | 2.00 |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 3 | 6.00 | 18.00 |
| Ev Ödevi / Homework | 4 | 20.00 | 80.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 2.00 | 2.00 |
| Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 3 | 6.00 | 18.00 |
| Toplam / Total: | 12 | 36.00 | 120.00 |

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 120.00/25.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 25.00 = 4.80 ~

## 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 | 1.1.12 | 1.1.13 | 1.1.14 | 1.1.15 | 1.1.16 | 1.1.17 |
| 1.Çocukluk dönemi özellikleri, çocuk ve gençlerde antrenmanın tehlike ve riskleri / Characteristics of childhood, dangers and risks of training in children and young people | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.Çocukların egzersize yanıtları ve çocuk antrenmanının planlanması / Children's responses to exercise and planning of children's training | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.Kadın, çocuk ve yaşlılarda Antrenman Örneklemeleri / Training Samplings for women, children and the elderly | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.Kadınlarda Mensturasyon ve hamilelik dönemleri / Menstruation and pregnancy periods in women | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.Yaşlılarda meydana gelen fizyolojik ve fiziksel değişimler / Physiological and physical changes in the elderly | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.Çocuklarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ilkeleri ve eğitim basamaklaması / Principles of development of conditional characteristics in children and educational steps | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.Vize sınavı / Midterm | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.Antrenman Örneklemeleri / Training Samples | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |

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