

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise and Sports for Women-Children- Elderly / Exercise and Sports for Women-Children- Elderly	
Ders Kodu / Course Code	EANT316	
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)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar 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 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 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 Menstrasyon 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				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Çocuklarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ilkeleri ve eğitim basamaklaması				
	Principles of development of conditional characteristics in children and educational steps				
7	Antrenman Örneklemeleri				
	Training Samples				
8	Bayanlarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ve eğitim basamaklaması				
	Developing conditional characteristics in women and educational cascading				
9	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	Yaşlılara yönelik egzersiz geliştirme yöntem ve ilkeleri				
	Methods and principles of exercise development for the elderly				
11	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 Yüğü (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 için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	6.00	18.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>12</b>	<b>36.00</b>	<b>120.00</b>

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (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	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	
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 Menstruasyon 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