

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Kadın, Yaşlı ve Çocuklarda Spor	5325102	Güz	3+0	3	6
Ön koşul Dersler	Yok				
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Dersin amacı; öğrenciler, çocuklar, kadınlar ve yaşlılar için hazırlanan egzersiz uygulamalarını yürütme ve bu bireylere yönelik uygun egzersiz programları hazırlama bilgi ve becerisi kazandırmaktır.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde uygulanan egzersizlerin özelliklerini, içeriğini ve etkilerini açıklar. 2. Kadınların fiziksel ve fizyolojik farklılıklarını ve bu farklılıklara bağlı uygun egzersiz yöntemlerini açıklar. 3. Yaşlanma ile ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri ve bu sürece uygun egzersiz geliştirme yöntem ve ilkelerini açıklar. 4. Çocuklar, kadınlar ve yaşlılar için hazırlanan egzersiz uygulamalarını yürütür. 5. Yaşlılarda rehabilitasyon amaçlı kullanılan egzersiz program örneklerini inceler ve içeriğin uygunluğunu değerlendirir. 6. Çocuk ve kadınlar için uygulanan egzersiz program örneklerini inceler ve içeriğin uygunluğunu değerlendirir. 7. Çocuklar, kadınlar ve yaşlı bireylere yönelik uygun egzersiz programları hazırlar. 				
Dersin İçeriği	Dersin içeriği; çocuk, kadın ve yaşlıların fiziksel ve fizyolojik özellikleri; çocuk, kadın ve yaşlılarda antrenman, fiziksel aktivite çeşitleri ve yüklenme esasları; çocuk, kadın ve yaşlılarda antrenmanın fiziksel ve fizyolojik etkileri konularını kapsamaktadır.				
Haftalar	Konular				
1. Hafta	Dersin işleyişi hakkında genel açıklamalar, çocukluk dönemi özellikleri, çocuk ve gençlerde antrenmanın özellikleri ve riskleri				
2. Hafta	Çocukların egzersize yanıtları ve çocuk antrenmanının planlanması				
3. Hafta	Kadınların fiziksel ve fizyolojik farklılıkları				
4. Hafta	Kadınlarda Menstruasyon ve hamilelik dönemleri				
5. Hafta	Yaşlılarda meydana gelen fizyolojik ve fiziksel değişimler				
6. Hafta	Çocuklarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ilkeleri ve uygulama çalışmaları				
7. Hafta	Ara sınav				
8. Hafta	Kadınlarda kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi ve uygulama çalışmaları				
9. Hafta	Kadınlara özgü antrenman örnek antrenmanlar ve uygulama çalışmaları				
10. Hafta	Çocuklarda branşlara yönelik teknik özellikleri geliştirme yöntem ve ilkeleri				
11. Hafta	Kadınlarda branşlara yönelik teknik özellikleri geliştirme yöntem ve ilkeleri				
12. Hafta	Yaşlılara yönelik egzersiz geliştirme yöntem ve ilkeleri				
13. Hafta	Yaşlılarda rehabilitasyon amaçlı kullanılan egzersiz program örnekleri ve uygulama çalışmaları				
14. Hafta	Çocuklara, kadınlara ve yaşlılara özgü örnek antrenmanlar ve uygulama çalışmaları				
Genel Yeterlilikler					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sağlıkla ilgili kadın, çocuk ve yaşlı egzersizlerini yaptırabilmek. 2. Sağlığın korunmasına yönelik yeterliliğe sahip olmak 					
Kaynaklar					
Günay, M., Cicioğlu İ., Şıktar, E. ve Şıktar, E. (2018). Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz. Gazi Kitabevi, Ankara.					

Kırbaş, Ş. (2018). Kadın ve Spor. Gazi Kitabevi, Ankara.

Gülhan, M. (2017). Çocuk ve Spor. Tekne Yayınları, İstanbul.

Değerlendirme Sistemi

Ara sınav: %40

Final : %60

**PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE
DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU**

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
ÖÇ1	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	5	5	5	4	
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	
ÖÇ3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	
ÖÇ4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	
ÖÇ5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	
ÖÇ6	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	
ÖÇ7	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
Kadın, Yaşlı ve Çocuklarda Spor	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4