

ÇOCUK, KADIN ve YAŞLILARDA SPOR

1	Ders Adı:	ÇOCUK, KADIN ve YAŞLILARDA SPOR
2	Ders Kodu:	BED6106
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Doktora
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Doç. Dr. Şenay Şahin
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Doç.Dr Şenay Şahin
17	Dersin WEB adresi:	sksahin@uludag.edu.tr
18	Dersin Amacı:	Çocuk, yaşlı ve kadınların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin ve etkilerinin belirlenmesi. Çocuk yaşlı ve kadınlarda antrenman, fiziksel aktivite çeşitleri ve yüklenme esaslarının incelenmesi.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Çocuklarda büyüme gelişme basamaklarını bilmek.
	2	Çocuklarda fiziksel performans özelliklerini bilmek.
	3	Çocuklarda antrenman temel ilkelerini kavramak.
	4	Yaşlanma ile ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri bilmek.
	5	Yaşlılarda egzersiz ve antrenmanın ilkelerini kavramak
	6	Kadınlarda egzersiz ile bağlantılı fizyolojik farklılıkları bilmek.
	7	Kadınlarda performans artışı ve antrenman ilkelerini bilmek
	8	Kadın, yaşlı ve çocuk egzersizi programlayabilmek
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	çocuk,, kadın ve yaşlı kavramlarının incelenmesi	
2	Gelişim süreci içinde anatomik gelişimine etki eden faktörler	

3	Gelişim dönemleri ve hareket becerilerinin öğrenilmesiyle ilişkilendirilmesi • Çocuğun motorik özelliklerinin gelişimine yönelik antrenmanlarda dikkat edilecek noktalar	
4	Kadının anatomik, fizyolojik, psikolojik özellikleri ve farklılıkları	
5	Kadının özel dönemleri (adet, hamilelik, menopoz ve egzersiz) •	
6	Kuvvet, esneklik, anaerobik güç, aerobik kapasite, yağ kitlesi, vb. gibi farklılıklardan dolayı kadın antrenmanlarında dikkat edilecek noktalar	
7	Hamilelik öncesi, hamilelik dönemi ve sonrasında yapılabilecek egzersizler	
8	Yaşlanma ile meydana gelen anatomik, fizyolojik ve motorik değişiklikler	
9	Dış görünüşte, kalp dolaşım, solunum, iskelet ve sinir sisteminde meydana gelen değişiklikler	
10	Kompozisyonda meydana gelen değişiklikler ve egzersiz etkisi	
11	Kas kuvvetinde, dayanıklılıkta, sürat ve koordinasyonda meydana gelen değişiklikler	
12	yaşlıların motorik özelliklerinin geliştirilmesi ve korunmasına yönelik egzersiz yapılırken dikkat edilmesi gereken noktalar	
13	Yaşlılar için farklı koşullarda egzersiz	
14	çocuk, yaşlıve kadın için egzersiz reçetesi	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Edward L. Fox, Richard W. Bowers, Merle L. Foss, 1988. Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri. Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz. Erdal Zorba, 2010.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR		
Ara Sınav		1
Kısa Sınav		1
Ödev		1
Yıl Sonu Sınavı		1
Toplam		4
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		75.00
Finalin Başarıya Oranı		25.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	3	15.00	45.00
Ödevler	2	8.00	16.00
Projeler	1	10.00	10.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	4.00	4.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	16.00	16.00
Toplam İş Yüğü			119.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.97
Dersin AKTS Kredisi			4.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	4	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	4	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	4	0	4	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			