

<b>Dersin Kodu:</b> 0100028	<b>Dersin Adı:</b> Kadın ve Spor					<b>Programın Adı:</b> Antrenörlük Eğitimi		
<b>Yarıyıl</b>	<b>Eğitim ve Öğretim Yöntemleri</b>						<b>Krediler</b>	
	Teori	Uyg.	Lab.	Proje/Alan Çalışması	Diğer	Toplam	KYAU Kredi	AKTS Kredisi
I	2	0	0	0	0	2	2	3
<b>Ders Dili</b>	Türkçe							
<b>Zorunlu/Seçmeli</b>	Seçmeli							
<b>Önşartlar</b>								
<b>Dersin Amacı</b>	Kadın ve spor kavramı, kadın ve sporun amacı ve hedefleri, kadın ve sporun tarihsel gelişimi, kadınların fiziksel özellikleri, kadınların fizyolojik özellikleri ve antrenmanın kadınlar üzerine olan etkilerinin öğretilmesi.							
<b>Dersin İçeriği</b>	Kadın ve spor kavramı, kadın ve sporun amacı ve hedefleri, kadın ve sporun tarihsel gelişimi, kadınların fiziksel özellikleri, kadınların fizyolojik özellikleri, kadınlarda motorik özellikler, kadın hayatının evreleri ve fiziksel performans, bayan sporcularda menstruasyon düzensizlikleri, hamilelik ve egzersiz, antrenmanın kadınlar üzerine olan etkileri konusunda bilgi kazandırmak..							
<b>Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar</b>	Egzersiz Fizyolojisi:Necati Akgün.Gökçe Ofset Matbaacılık.Ankara 1989.							
<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>							Varsa (X) olarak işaretleyiniz	
	Arasınavlar (%40)						X	
	Kısa sınavlar							
	Ödevler							
	Projeler							
	Dönem ödevi						X	
	Laboratuvar							
	Diğer							
Dönem sonu sınavı (%60)						X		
<b>Ders Sorumlusu</b>								
<b>Hafta</b>	<b>Konu Başlıkları</b>							
1	Kadın ve Spor kavramlarının tarihsel gelişimi ve Türk toplumunda kadın ve spor.							
2	Kadın sporcuların gelişmesinde sosyokültürel etkenlerin önemi ve bayanların spora yönlendirilmesinde ailenin rolü.							
3	Toplumsal açıdan kadın sporcular ve engelleri.							
4	Bayanların fiziksel özelliklerinin incelenmesi.							
5	Kadınların fizyolojik özelliklerinin incelenmesi							
6	Kadınlarda fiziksel uygunluk ve motorik özellikler. Kadınlarda enerji sistemleri							

7	Ara Sınav
8	Bayanlarda hormonal sistem, kas sisteminin incelenmesi.
9	Bayanlarda dolaşım sistemi, solunum sisteminin incelenmesi.
10	Bayanlarda sinir sistemi ve sinir-kas fonksiyonlarının incelenmesi.
11	Hamilelik ve egzersiz.
12	Menapoz ve egzersiz
13	Antrenman ve mensturasyon
14	Final