

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Kredisi	AKTS
Beden Eğitimi	0316110	I	2+0	2	2
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Öğrencilerin fiziksel yeteneklerinin geliştirilmesi ve yeterli kuvvet, dayanıklılık, esneklik kazanarak doğru kaldırma ve taşıma yapabilme becerisi kazandırılması amaçlanmaktadır.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <p>1 Egzersiz, vücut geliştirmenin ve bunu sürdürmenin mesleği açısından önemine ilişkin farkındalık kazanır.</p> <p>2 Çeşitli teknikler kullanarak fiziksel yeteneklerin geliştirir</p> <p>3 Daha iyi taşıma teknikleri ile taşımayı rahatlıkla gerçekleştirme becerisi ve deneyimi kazanır.</p> <p>4 Fiziksel gelişimlerini tamamlayarak karşılaşılabileceği olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenir.</p> <p>5 Taşıma da neleri doğru yapacağını öğrenir.</p>				
Dersin İçeriği	Kuvvet çalışması, vücut kas yapısının güçlendirilmesi, ağırlık kaldırma ve taşıma teknikleri, çalışma ortamında ortopedik yapıyı koruma teknikleri, dayanıklılık çalışması gibi konular işlenecektir.				
Haftalar	Konular				
1	Tanışma ve öğrenim hedefleri				
2	Kuvvet çalışması 1				
3	Kuvvet çalışması 2				
4	Kuvvet çalışması 3				
5	Sportif uygulamalar				
6	Grup çalışması 1				
7	Ara sınav				
8	Grup çalışması 2				
9	Dayanıklılık çalışması 1				
10	Sportif uygulamalar 2				
11	Dayanıklılık çalışması 2				
12	Dinamik çalışma				
13	Dayanıklılık çalışması 3				
14	Dayanıklılık çalışması 4				
Genel yeterlilikler					
Sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için yaklaşımları uygulayabilir, Antrenman yapabilir, Vücut geliştirme tekniklerini uygulayabilir, Acil durumlarda kazazede kurtarabilir.					
Kaynaklar					
Emir, İ., İşler, H. (2009). <i>Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı</i> . Ankara: Ol Kitap / Sportif Oluş Dizisi. Özdemir E., (1998). <i>Cimnastikte duruş örnekleri ve jimnastik sopası ile yapılan hareketler</i> . Ankara:Hekimler yayın birliği. Şengül, E. (1996). <i>Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi-5</i> . Ankara: Türk Yayınları.					
Değerlendirme Sistemi					
Arasnav: %40 Final: %60 Bütünleme: %60					

