

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Kredisi	AKTS
Beden Eğitimi-II	308213	II	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
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 ve vücut geliştirmenin, bunu sürdürmenin mesleği açısından önemine ilişkin farkındalık kazanır.</p> <p>2.Çeşitli teknikler kullanarak fiziksel yeteneklerin geliştirmeyi ve böylelikle daha iyi taşıma teknikleri ile taşımayı rahatlıkla gerçekleştirme becerisi ve deneyimi kazanır.</p> <p>3.Fiziksel gelişimlerini tamamlayarak karşılaşacağı olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenir ve taşıma da neleri doğru yapacağını bilir.</p> <p>4.Etkili çalışma metotları ile nedenin doğru olarak kullanır.</p> <p>5.bedeni kuvvetlendirerek mesleki olarak dinamik kazanır.</p> <p>6. Sportif uygulamalar yapar.</p>				
Dersin İçeriği	Tanışma ve değerlendirme, kuvvet çalışması 1, kuvvet çalışması, kuvvet çalışması 3, sportif uygulamalar, grup çalışması 1, grup çalışması 2, dayanıklılık çalışması 1, sportif uygulamalar 2, dayanıklılık çalışması 2, dinamik çalışma, dayanıklılık çalışması 3 ve dayanıklılık çalışması 4 vb.				
Haftalar	Konular				
1	Tanışma ve değerlendirme				
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					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Antrenmanın fizyolojik temelleri ve temel kavramlarını tanımlar. 2. Kas kuvveti ve dayanıklılığı ile ilgili uygulamalar yapar. 3. Esneklik, çeviklik ve hız gibi temel özellikleri bilir. 4. Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerine yönelik çalışmalar yapabilir. 5. Topla ve topsuz oynanan oyunlar yoluyla kondisyona dayalı özellikleri geliştirebilir. 					
Kaynaklar					
Akgün, S. (2003). <i>Egz Fiz., Sporda Temel Alıştırmalar.</i>					
Özdemir, E., Özdemir, R. (1998). <i>Cimnastikte duruş örnekleri ve jimnastik sopası ile yapılan hareketler</i> , hekimler yayın birliği: Ankara.					
Şengül, E. (1996). <i>Serbest cimnastik, sporsal uygulama dizisi-5</i> , Ankara.					
Değerlendirme Sistemi					
Arasınav: %40 Final: %60 Bütünleme: %60					

