

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Ulusal	AKTS
<b>Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme 2</b>	0330204	II	1+2	2	3
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><b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Egzersiz ve vücut geliştirmenin, bunu sürdürmenin mesleği açısından önemine ilişkin farkındalık kazanır.</li> <li>2.Çeşitli teknikler kullanarak fiziksel yeteneklerin geliştirmeyi ve böylelikle daha iyi taşıma teknikleri öğrenir.</li> <li>3.Taşımayı rahatlıkla gerçekleştirme becerisi ve deneyimi kazanır.</li> <li>4.Fiziksel gelişimlerini tamamlayarak karşılaşacağı olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenir.</li> <li>5.Taşıma da neleri doğru yapacağını öğrenir.</li> <li>6.Etkili çalışma metotları ile nedenin doğru olarak kullanır.</li> </ol>				
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 konuları işlenecektir.				
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>				
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				
<b>Genel yeterlilikler</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1-Antrenmanın fizyolojik temelleri ve temel kavramlarını öğrenir.</li> <li>2-Kas kuvveti ve dayanıklılığı ile ilgili uygulamalar yapar.</li> <li>3-Esneklik, çeviklik ve hız gibi temel özellikleri öğrenmek ve geliştirir.</li> <li>4-Aerobik ve anaerobic enerji sistemlerini öğrenerek buna yönelik çalışmalar yapar.</li> <li>5-Topla ve topsuz oynanan oyunlar yoluyla kondisyona dayalı özellikleri geliştirir.</li> </ol>					
<b>Kaynaklar</b>					
<p>Akgün, N. (2003). <i>Spor'da Temel Alıştırmalar</i>.  Özdemir, E., Özdemir, R.. (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.</p>					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
Arasınav: %40 Final: %60 Bütünleme:					

