

T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
İLK VE ACİL YARDIM PROGRAMI DERS İZLENESİ

Dersin Adı	Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme I
Dersin Kodu	0310109
Dersin Kredisi	3 (2 saat teorik + 1 saat uygulama)
Dersin AKTS'si	3
Dersin Öğretim Elemanı	Öğr. Gör. Resul HALAT
Dersin Gün ve Saati	Web sayfasında ilan edilecektir.
Öğretim Elemanının İletişim Bilgileri	resul@harran.edu.tr
Dersin Yürütülme Şekli	Yüzyüze
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüzyüze eğitimle, konu anlatım, soru-yanıt, doküman incelenmesi, tartışma. Derse hazırlık aşamasında öğrenciler her haftanın konusunu derse gelmeden önce inceleyip gelecekler. Haftalık ders konuları ile ilgili tarama yapılacak.
Dersin Amacı	Bu dersin amacı; Öğrencilerin fiziksel yeteneklerinin geliştirilmesi ve yeterli kuvvet, dayanıklılık, esneklik kazanarak doğru kaldırma ve taşıma yapabilme becerisinin kazandırılması amaçlanmaktadır.
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Egzersiz, vücut geliştirmenin ve bunu sürdürmenin mesleği açısından önemine ilişkin farkındalık kazanır. 2. Çeşitli teknikler kullanarak fiziksel yeteneklerin geliştirmeyi ve böylelikle daha iyi taşıma teknikleri ile taşımayı rahatlıkla gerçekleştirme becerisi ve deneyimi kazanır. 3. Fiziksel gelişimlerini tamamlayarak karşılaştığı olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenecek ve taşımada neleri doğru yapacağını öğrenecek. 4. Vücut kaslarını, işlevlerini bilir. 5. Vücut Geliştirme ekipmanlarının kullanılmasını bilir.
Haftalık Ders Konuları	1. Hafta: Tanışma ve öğrenim hedefleri
	2. Hafta: Kuvvet çalışması 1
	3. Hafta: Kuvvet çalışması 2
	4. Hafta: Kuvvet çalışması 3
	5. Hafta: Sportif uygulamalar
	6. Hafta: Grup çalışması 1
	7. Hafta: Grup çalışması 2
	8. Hafta: Dayanıklılık çalışması 1
	9. Hafta: Sportif uygulamalar 2
	10. Hafta: Dayanıklılık çalışması 2
	11. Hafta: Dinamik çalışma
	12. Hafta: Dayanıklılık çalışması 3

	<p>13. Hafta: Dayanıklılık çalışması 4</p> <p>14. Hafta: Dersin değerlendirilmesi</p>
Ölçme- Değerlendirme	<p>Bu ders kapsamında 1(bir) kısa sınav,1 (bir) ara sınav, ders konularını kapsayan 1(bir) yarıyıl sonu sınavı yapılacaktır. Her bir değerlendirme kriterinin başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir.</p> <p>Kısa Sınav: %20</p> <p>Ara Sınav : %30</p> <p>Yarıyıl sonu Sınavı: % 50</p> <p>Kısa Sınav, Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu Sınav Tarih ve Saati: Birim yönetim kurulu tarafından tarihler belirlenerek web sayfasında ilan edilecektir. Sınavlar yüzyüze yapılacaktır.</p>
Kaynaklar	<p>Özdemir,A., Özdemir, R. (1998). Cimnastikte duruş örnekleri ve jimnastik sopası ile yapılan hareketler,.Ankara: hailer yayın birliği</p> <p>Şengül, E. (1996). Serbest cimnastik, sporsal uygulama dizisi-5, Ankara.</p> <p>Heyward, VH. (2006). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetic</p>

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
ÖÇ1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖÇ2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖÇ3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
ÖÇ4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖÇ5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük		3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			

[illegible]