

**HARRAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU**  
**TIBBİ TANITIM VE PAZARLAMA PROGRAMI**

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Ulusal Kredisi	AKTS Kredisi
<b>Beden Eğitim-II</b>	315211	II	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	<b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b> 1. Egzersiz ve vücut geliştirmenin, 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 karşılaşılabileceği olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenir ve taşıma da neleri doğru yapacağını öğrenir. 4. Etkili çalışma metotları ile fiziksel gücünü daha iyi geliştirir.				
Dersin İçeriği	Tanışma ve değerlendirme, kuvvet çalışması, kuvvet çalışması, kuvvet çalışması, sportif uygulamalar, grup çalışması, grup çalışması, dayanıklılık çalışması, sportif uygulamalar, dayanıklılık çalışması, dinamik çalışma, dayanıklılık çalışması ve dayanıklılık çalışması 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>					
Antrenmanın fizyolojik temelleri ve temel kavramlarını öğrenir. Kas kuvveti ve dayanıklılığı ile ilgili uygulamalar yapar, esneklik, çeviklik ve hız gibi temel özellikleri öğrenir ve geliştirir. Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini öğrenerek buna yönelik çalışmalar yapar, topla ve topsuz oynanan oyunlar yoluyla kondisyona dayalı özellikleri geliştirir.					
<b>Kaynaklar</b>					
Özdemir, E., Özdemir, R. (1998). <i>Cimnastikte Duruş Örnekleri Ve Jimnastik Sopası İle Yapılan Hareketler</i> , Ankara: Hekimler Yayın Birliği, Şengül, E. (1996). <i>Serbest Cimnastik</i> , Ankara: Sporsal Uygulama Dizisi-5,					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
<b>Arasınav: %40 Final: %60 Projeler: Ödevler:</b>					

