

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Kredisi	AKTS
<b>Beden Eğitimi-I</b>	308113	I	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><b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egzersiz, vücut geliştirmenin ve bunu sürdürmenin mesleği açısından önemine ilişkin farkındalık kazanır.</li> <li>2. Çeşitli teknikler kullanarak fiziksel yeteneklerin geliştirmeyi ve böylelikle daha iyi taşıma teknikleri ile taşımayı rahatlıkla gerçekleştirme becerisi ve deneyimi kazanır.</li> <li>3. Fiziksel gelişimlerini tamamlayarak karşılaşılabileceği olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenecek ve taşımada neleri doğru yapacağını öğrenir.</li> <li>4. Grup çalışması yapar.</li> <li>5. Dayanıklılık çalışmaları yapar.</li> <li>6. Kuvvet çalışmaları yapar.</li> </ol>				
Dersin İçeriği	Kuvvet çalışması, vücut kas yapısının güçlendirilmesi, ağırlık kaldırma ve taşıma teknikleri, çalışma ortamında ortopedik yapıyı koruma teknikleri, dayanıklılık çalışması gibi konular işlenecek olup spor hakkındaki bilgi ve becerilerini geliştirebilir.				
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					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için gereken yaklaşımları uygulayabilir.</li> <li>2. Antrenman yapabilir.</li> <li>3. Vücut geliştirme tekniklerini uygulayabilir.</li> <li>4. Acil durumlarda kazazedeyi kurtarabilir.</li> </ol>					
Kaynaklar					
<p>Emir, İ., İşler, H. (2009). <i>Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı</i>, Ol Kitap / Sportif Oluş Dizisi.  Şengül, E. (1996). <i>Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi-5</i>, Ankara.  Özdemir, E., Özdemir, R. (1998). <i>Cimnastikte duruş örnekleri ve jimnastik sopası ile yapılan hareketler</i>, hekimler yayın birliği, Ankara.</p>					
Değerlendirme Sistemi					
<b>Arasınav: %40 Final: %60 Bütünleme: %60</b>					

