

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+ U	Kredisi	AKTS
Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme 1	0310109	I	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	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 karşılaşacağı olası güçlüklerin üstesinden nasıl gelebileceğini öğrenecek ve taşıma da neleri doğru yapacağını öğrenebilir. 4. Vücut kaslarını, işlevlerini bilir. 5. Vücut Geliştirme ekipmanlarının kullanılmasını bilir.				
Dersin İçeriği	Kuvvet çalışması, vücut kas yapısının güçlendirilmesi, ağırlık kaldırma ve taşıma teknikleri, çalışma ortamında ortopedik yapıyı koruma teknikleri, dayanıklılık çalışması gibi konular işlenecektir.				
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					
1. Sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için farklı yaklaşımları uygulayabilir. 2. Antrenman yapabilir. 3. Vücut geliştirme tekniklerini doğru uygulayabilir. 4. Acil durumlarda kazazede kurtarabilir.					
Kaynaklar					
Özdemir,A., Özdemir, R. (1998). <i>Cimnastikte duruş örnekleri ve jimnastik sopası ile yapılan hareketler</i> ,.Ankara: hailer yayın birliği Şengül, E. (1996). <i>Serbest cimnastik, sporsal uygulama dizisi-5</i> , Ankara. Heyward, VH. (2006). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetic</i> .					
Değerlendirme Sistemi					
Arasınav: %40 Final: %60 Bütünleme:					

