

BEDEN EĞİTİMİ ve VÜCUT GELİŞTİRME III

1	Ders Adı:	BEDEN EĞİTİMİ ve VÜCUT GELİŞTİRME III
2	Ders Kodu:	İAYZ203
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Önlisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	1.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Okutman İSMAIL BURAK YİĞİTDİNÇ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	burakyd@uludag.edu.tr 0 224 294 06 92 Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Görükle Kampüsü Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	1- Antrenmanın fizyolojik temelleri ve temel kavramları 2- Kas kuvveti ve dayanıklılığı 3- Esneklik, çeviklik ve hız 4- Enerji sistemleri 5- Egzersiz ve aerobik sistem 6- Kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliğin geliştirilmesi çalışmaları.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Antrenmanın fizyolojik temelleri ve temel kavramlarını öğrenmek.
	2	Kas kuvveti ve dayanıklılığı ile ilgili uygulamalar yapmak
	3	Esneklik, çeviklik ve hız gibi temel özellikleri öğrenmek ve geliştirmek.
	4	Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini öğrenerek buna yönelik çalışmalar yapmak.
	5	Topla ve topsuz oynanan oyunlar yoluyla kondisyona dayalı özellikleri geliştirmek.
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Antrenmanın temel kavramları.	Isınma ve dayanıklılık çalışması örnekleri.
2	Dayanıklılık kavramı ve ısınma.	Isınma ve dayanıklılık çalışması örnekleri.
3	Dayanıklılık kavramı ve ısınma.	Topla ve topsuz oyunlarla dayanıklılık çalışmaları
4	Egzersiz kalp ve dolaşım sistemine etkileri	Kardiyo çalışmaları.
5	Egzersiz solunum sistemine etkisi.	Doğru nefes alma teknikleri
6	Egzersiz sinir, kas ve iskelet sistemine etkisi.	Koordinasyon çalışmaları
7	Vize sınavı.Koordinasyon çalışmaları	Vize sınavı.Koordinasyon çalışmaları
8	Antrenmanda Yüklenme Ve Dinlenme İlişkisi	Antrenman setlerinin oluşturulması ve uygulamaları
9	Antrenmanın nabız ile ilişkisi	Yüklenmenin sıklığı, süresi, kapsamı, şiddeti ile ilgili uygulamalar.
10	Antrenman sezonunun planlanması.	Kendi antrenmanını planlama uygulamaları
11	Antrenman teknikleri.	Kendi antrenmanını planlama uygulamaları
12	Sağlıklı yaşam için antrenman ilkeleri.	Sağlıklı yaşam için antrenman örnekleri.
13	Antrenmanın gelişimi ve sürdürülmesi.	Sağlıklı yaşam için antrenman örnekleri.
14	Antrenman çeşitleri	Topla ve topsuz oynanan oyunlarla kondisyona dayalı özellikleri geliştirmesi.

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Yüzme federasyonu yayınları, 1997, İSTANBUL.
----	---	--

23	Değerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU
----	-------------------------------

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	13	3.00	39.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	1	2.00	2.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yüğü			87.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.83
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	2	0	3	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	2	0	3	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	2	0	3	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	2	0	3	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	2	0	3	1	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			