

BEDEN EĞİTİMİ ve VÜCUT GELİŞTİRME II

1	Ders Adı:	BEDEN EĞİTİMİ ve VÜCUT GELİŞTİRME II
2	Ders Kodu:	İAYZ106
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Önlisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
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:	Öğr.Gör. CENGİZ AKÇA
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Öğr.Gör.cengiz AKÇA TEL:05324901158
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Kendine güven, algılama, cesaret ve yardımlaşma alışkanlığının kazandırılması, kondisyonel ve koordinatif motorik özelliklerin geliştirilmesi
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kişinin kendine güveninin artarttığına inanır
	2	Yardımlaşma alışkanlığının kazandırılması gerektiğini kavrar
	3	Koordinasyonun geliştirilmesi gereken bir özellik olduğunu kavrar
	4	Kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi gerektiğini kavrar
	5	Liderlik özelliğinin geliştiğinin farkına varır
	6	Disiplinli çalışma alışkanlığının kazandırıldığını kavrar
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Kondisyonel motorik özelliklerin eğitimi	Maksimum kuvvet uygulamaları
2	Dayanıklılık antrenmanının teorisi	Çabuk kuvvet uygulamaları
3	Kuvvet antrenmanının teorisi	Kuvvette devamlılık uygulamaları
4	Sürat (çabukluk) antrenmanının teorisi	Orta mesafe koşuları
5	Aletsiz kuvvet antrenmanlarının teorisi	Kısa mesafe koşuları

6	Aletle yapılan kuvvet antrenmanlarının teorisi	Aletsiz kuvvet antrenmanlarının uygulaması
7	Plates çalışmalarının teorisi	Aletle yapılan kuvvet antrenmanlarının uygulaması
8	Plates çalışmalarının teorisi	Aletle yapılan kuvvet antrenmanlarının uygulaması
9	Koordinatif özellikler (koordinasyon)	Koordinatif özellikler (koordinasyon) uygulama
10	Koordinatif özellikler (Denge)	Koordinatif özellikler (Denge) uygulama
11	Koordinatif özellikler (ritm)	Koordinatif özellikler (ritm) uygulama
12	Esneklik antremanının teori ve uygulaması	Plates uygulamaları
13	Koordinatif özellikler çeviklik	Koordinatif özellikler çeviklik uygulama
14	Koordinatif özellikler hareket transferleri	Koordinatif özellikler hareket transferleri uygulama
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Ergün ŞENGÜL, Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi-5, 1996, ANKARA. 2. Erdem ÖZDEMİR, Reyzan ÖZDEMİR, Cimnastikte Duruş Örnekleri Ve Jimnastik Sopası İle Yapılan Hareketler, Hekimler Yayın Birliği, 1998, ANKARA. 3. Reyzan ÖZDEMİR, Erdem ÖZDEMİR, Cimnastik Sırası İle Yapılan Hareketler, Hekimler Yayın Birliği, 1998, ANKARA. 4. Yaşar SEVİM, Ergün ŞENGÜL, Sağlık Topu İle Güç Geliştirme, Gençlik Ve Spor Genel Md. Spor Eğitimi Daire Bşk., 1994, ANKARA. 5. Klaus HERMANN, Lehrplan Deustcher Turner-Bund, Veilseitiges Turnen and Graten, Breitensport, 1985, MÜNCHEN. 6. Reyzan ÖZDEMİR, Sportif Performansta Isınmanın Önemi, Çeviri, 1994, BURSA.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		1
Kısa Sınav		0
Ödev		0
Yıl Sonu Sınavı		1
Toplam		2
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	1	14.00	14.00
Uygulamalı Dersler	2	14.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	2	10.00	20.00
Ödevler	1	14.00	14.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	14.00	14.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	0.00	0.00
Toplam İş Yüğü			104.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.00
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	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			