

FİTNESS-GÜÇ GELİŞTİRME II

1	Ders Adı:	FİTNESS-GÜÇ GELİŞTİRME II
2	Ders Kodu:	BEB4002(1)
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr.Gör. Tıp Fakültesi Öğrenci İşleri
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Okutman ZİYA SUVAR
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Ziya Suvar ziyasuvar@uludag.edu.tr 0 2242940240 Rektörlük Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Sağlıklı yaşam ile ilgili egzersizlerin vücuda uygulanması.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Güç geliştirmenin tanımını bilir, tarihçesi ile ilgili açıklamalar yapar.
	2	Güç Geliştirmenin temel teknik becerilerini uygulayabilir.
	3	Güç Geliştirmeye başlamadan ısınma uygulamasını yapar.
	4	Güç, denge gibi bireysel kazanımlar.
	5	Nefes egzersizlerini öğrenir.
	6	Toplu uyuma ve konsantrasyonun geliştirilmesine yönelik hizmet edecek egzersizler
	7	Vücut kooordinasyonu gelişir.
	8	İyi bir güç geliştirme izleyicisi olarak olumlu eleştiriler yapmasını sağlamak.
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Güç Geliştirmenin tarihçesi	
2	Güç Geliştirmenin temel teknikleri	
3	Karın kası egzersizleri	
4	Karın kası egzersizleri	

ÖK2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			