

DERS İZLENESİ

Dersin Adı:	Dersin Kodu	Zorunlu/ Seçmeli	AKTS Kredi	Ulusal Kredi	T	U
Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme	IAY108	Zorunlu	2	4	1	2

Dersin Adı	Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme
Dersin Kodu	IAY108
Zorunlu/ Seçmeli	Zorunlu
AKTS Kredi	2
Ulusal Kredi	2
T	1
U	2
Yüz yüze/Uzaktan	Yüz yüze
Ders Yürütücüsü	Öğr. Gör. Hakan Moray
Ders Koordinatörü	Öğr. Gör. Hakan Moray
Dersin Amacı	Bireylere sporun insan yaşamındaki önemini fark ettirerek, sporu yaşam biçimlerinin bir parçası haline getirmelerini sağlamak.
Dersin Hedefi	Sporun önemini kavratmak ve yaşamın bir parçası haline getirmek.
Dersin İçeriği	Bu dersin sonunda öğrenci: Bu ders; dersin tanımı, amacı ve öğrenim hedefleri, antrenmanın fizyolojik temelleri, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, çeviklik, hız, enerji sistemleri, egzersiz ve aerobik sistem, kas gelişimi, çocuk, kadın ve yaşlılarda spor, sporda teknik–taktik öğretim ilkeleri, sporda şiddet ve genel değerlendirme konularını içermektedir.
Dersin Öğrenim Çıktıları	1. Antrenmanın fizyolojik yapıya etkilerini tanımlar. 2. Antrenman türlerini açıklar. 3. Sporun yaşamdaki önemini ve yerini değerlendirir.
Dersin mesleğe katkısı (bilgi, beceri ve yetkinlik)	Fiziksel dayanıklılığı, hız ve koordinasyonu geliştirerek acil durumlarda etkin müdahale becerisi kazandırır.
Öğretim yöntem ve teknikleri	1:Anlatım 2:Soru/Cevap
Ölçme Değerlendirme	%40 Vize %60 Final
Kaynaklar (Yazılı, görsel vs.)	Ders sunumları.
Ön koşul dersler ve Koşullar	Yok
Güncelleme Tarihi	2025
Dersin öğrenim çıktılarının program çıktıları ile olan ilişkileri	ÖÇ1. Antrenmanın fizyolojik yapıya etkilerini tanımlar. PÇ4; PÇ6- KD: 3 ÖÇ2. Antrenman türlerini açıklar.PÇ4; PÇ6- KD ÖÇ3. Sporun yaşamdaki önemini ve yerini değerlendirir. PÇ4; PÇ6-KD3

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
ÖÇ1				3		3						
ÖÇ2				3		3						
ÖÇ3				3		3						

Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
--------------	----------------	------------	-----------	-------------	-----------------

Haftalık İşlenen Konular (14 Hafta)

Hafta	Başlık (Teorik Ders)	Başlık (Uygulama Dersi)	Kaynak
1	Dersin tanımı, giriş, amacı anlatılır.		Ders sunumları.
2	Antrenmanın biyolojik esasları ve temel ilkeleri.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
3	Kas gücü ve dayanıklılığı.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
4	Esneklik, çeviklik ve sürat.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
5	Enerji mekanizmaları.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
6	Egzersiz ve aerobik kapasite.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
7	Kas gücü, dayanıklılığı ve esnekliğinin geliştirilmesi.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
8	Çocuklarda spor ve fiziksel gelişim.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
9	Vize		
10	Kadınlarda spor ve fiziksel uygunluk.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
11	Yaşlılıkta spor ve aktif yaşam.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
12	Sporda teknik ve taktik öğretimin temel ilkeleri.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
13	Sporda şiddet ve etik değerler.	Spor merkezinde uygulamalar	Ders sunumları.
14	Genel Tekrar		

Dersin Gün ve Saati	Cuma 15:00 – 16:50
Ders Görüşme Gün ve Saatleri	Cuma 13.00 – 14.00
İletişim Bilgileri	hakan.moray@okan.edu.tr