

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
A) SEÇMELİ II - VÜCUT GELİŞTİRME	2101514	V	2+2	3	4
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Tanım, tarihçe, sınıflandırma kuralları kasların kemiklerin bağların tendon ve kırımların tanıtımı hareketlerin çalışma prensiplerinin öğretimi ve uygulamaları ile tekniklerini basamaklamalarıyla birlikte uygulamasını öğretmek.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <p>1-Alan ile ilgili güncel bilgilere sahiptir.</p> <p>2-Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlar.</p> <p>3- Alanında edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir.</p> <p>4-Öğrendiklerini uygular.</p> <p>5-Öğrendiklerini öğretir.</p> <p>6-Öğrendiklerinde gelişim gösterir.</p>				
Dersin İçeriği	Atletizm branşı hakkında temel beceriler kazanma				
Haftalar	Konular				
1	Tanım tarihi gelişimi ve günümüzdeki uygulamaları				
2	Vücut geliştirmede beslenme				
3	Ön kol egzersizleri				
4	Arka kol egzersizleri				
5	Sırt egzersizleri				
6	Karı bölgesi egzersizleri				
7	Ara sınav				
8	Kalça egzersizleri				
9	Uyluk egzersizleri				
10	Bacak egzersizleri				
11	Egzersizlerin tekrar sayılarının anlatımı				
12	Dayanıklılıkta ağırlık çalışmaları				
13	Süratte ağırlık çalışmaları				
14	Kuvvette ağırlık çalışmaları				
Genel Yeterlilikler					
<p>1-Vücut geliştirmenin tanımı, tasnifi, Dünyada ve Türkiye'deki gelişimi öğrenilir.</p> <p>2- Vücut geliştirmenin disiplinlerinin öğrenilir.</p> <p>3-Kol kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenilir.</p> <p>4-Gövde kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenilir.</p> <p>5-Bacak kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenilir.</p> <p>6-Antrenan Öğretim teknikleri.</p>					
Kaynaklar					
<p>Orkunoglu, N.(1991). <i>Sporla vücut geliştirme</i>, Ankara: Nehir Yayınları.</p> <p>Uğur, E. & Baysal, Ö. (2002). <i>Herkes İçin Spor, Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma</i>, İstanbul: İl Press Yayınları 2.Baskı.</p>					
Değerlendirme Sistemi					

Ara sınav: % 40

Final: % 60

Bütünleme:

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
ÖÇ1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	
ÖÇ3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	
ÖÇ4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	
ÖÇ5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	
ÖÇ6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
A) SEÇMELİ II - VÜCUT GELİŞTİRME	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	