

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
A) SEÇMELİ I - VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES	2101423	IV	2+2	3	4
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Tanım, tarihçe, sınıflandırma kurallar kasların kemiklerin bağların tenden ve kırışlerin 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	Önkol 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 gelişimini öğrenir.</p> <p>2- Vücut geliştirmenin disiplinlerinin öğrenir.</p> <p>3-Kol kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenir.</p> <p>4-Gövde kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenir.</p> <p>5-Bacak kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenir.</p> <p>6-Antrenan Öğretim teknikleri öğrenir.</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					
<p>Ara sınav: % 40</p> <p>Final: % 60</p>					

Bütünleme:

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
ÖÇ1	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	
ÖÇ3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	
ÖÇ4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	
ÖÇ5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	
ÖÇ6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	
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
A) SEÇMELİ I - VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4