

DERSİN ADI:	Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme 2	
HAFTALIK DERS SAATİ:		
KREDİSİ: -	ÇÖMÜ: 2	AKTS: 2
DERS İÇERİĞİ: Vücut geliştirmenin genel ilkeleri, spor merkezi kullanım ilke ve kuralları, ağırlık istasyonlarının kullanım ilkeleri, kuvvetin geliştirilmesi, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık. Dayanıklılığın geliştirilmesi, egzersizin genel ilkeleri.		
İŞLENECEK KONULAR:		
1-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları.		
2-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları.		
3-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Vücut geliştirmenin genel ilkeleri, spor merkezi kullanım ilke ve kuralları. Ağırlık istasyonlarının kullanım ilkeleri, genel kuvvet çalışması. Kuvvetin ve dayanıklılığın tanımı ve içeriği.		
4-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması. Vücut geliştirmenin genel ilkeleri. Ağırlık istasyonlarının kullanım ilkeleri, genel kuvvet çalışması. Kuvvetin ve dayanıklılığın tanımı ve içeriği.		
5-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.		
6-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.		
7-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.		
8-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.		
9-Ara Sınav: Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.		
10-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.		
11-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.		
12-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.		
13-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.		
14-Yıl Sonu Sınavı		