

<b>DERSİN ADI:</b>	Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme I	
<b>HAFTALIK DERS SAATİ:</b>		
<b>KREDİSİ: -</b>	<b>ÇÖMÜ: 2</b>	<b>AKTS: 4</b>
<b>DERS İÇERİĞİ:</b> 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.		
<b>İŞLENECEK KONULAR:</b>		
<b>1-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları.</b>		
<b>2-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları.</b>		
<b>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.</b>		
<b>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.</b>		
<b>5-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.</b>		
<b>6-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.</b>		
<b>7- Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.</b>		
<b>8-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Genel kuvvet çalışması.</b>		
<b>9-Ara Sınav: Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları.Çabuk kuvvet çalışması.</b>		
<b>10-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.</b>		
<b>11-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.</b>		
<b>12-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.</b>		
<b>13-Kardiyovasküler Sistemin (Oksijen Sistem) geliştirilmesi; Hafif tempo dayanıklılık koşulları. Çabuk kuvvet çalışması.</b>		
<b>14-Yıl Sonu Sınavı</b>		