

**DERS BİLGİ FORMU**

<b>DERSİN ADI</b>	BEDEN EĞİTİMİ VE VÜCUT GELİŞTİRME II			
<b>BÖLÜM</b>	TIBBİ HİZMETLER VE TEKNİKLER			
<b>PROGRAM</b>	İLK VE ACİL YARDIM			
<b>DÖNEMİ</b>	II.DÖNEM			
<b>DERSİN DİLİ</b>	TÜRKÇE			
<b>DERS KATEGORİSİ</b>	Zorunlu Ders	Meslek Dersi	Seçmeli Ders	
			X	
<b>ÖN ŞARTLAR</b>				
<b>SÜRE VE DAĞILIMI</b>	Haftalık Ders Saati	Okul Eğitimi Süresi	Bireysel Öğrenme Süresi (Proje, Ödev, Araştırma, İşyeri Eğitimi)	Toplam
	2	28	32	60
<b>KREDİ</b>	Ders Kredisi		AKTS Kredisi	
	--		(1 kredi=25-30 saat)(1modül=1 kredi)	
<b>DERSİN AMACI</b>	Bu dersin temel amacı, öğrencilerin hem teorik hem de uygulamalı olarak vücut yapısı ve gelişimini kavrayabilecek seviyede temel bilgi düzeyini artırmaktır			
<b>ÖĞRENME ÇIKTILARI VE YETERLİKLER</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>DERSİN İÇERİĞİ VE DAĞILIMI</b> (MODÜLLER VE HAFTALARA GÖRE DAĞILIMI)	Hafta	Modüller/İçerik/Konular		
	1	Temel Kondisyon-Kuvvet		
	2	Kuvvet-Devamlılık		
	3	İnterval Çalışmaları		
	4	Yüzme I		
	5	Kuvvet Çalışmaları		
	6	Sürat		
	7	Temel Kondisyon-		
	8	Yüzme II		
	9	Kuvvet Devamlılık		
	10	Temel Kondisyon		
	11	Sportif Oyunlar		
	12	Genel Dayanıklılık		
	13	Süratte Devamlılık		
14	Yüzme Temel Çalışmaları I-II			