

## DERS ÖĞRETİM PLANI

TÜRKÇE		
1	Dersin Adı:	FITNESS GÜÇ GELİŞTİRME
2	Dersin Kodu:	BEB4001
3	Dersin Türü:	Seçmeli
4	Dersin Seviyesi:	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2020-2021 4YIL 8YARIYIL
6	Dersin Verildiği Yarıyıl:	
7	Dersin AKTS Kredisi:	3
8	Teorik Ders Saati (saat/hafta):	2
9	Uygulama Ders Saati (saat/hafta) :	0
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	ÖGR.GÖR: BİLAL ÇELEBİ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	ÖGR.GÖR: BİLAL ÇELEBİ
16	Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri:	BİLAL ÇELEBİ bilalc@uludag.edu.tr 0 2242940243 Rektörlük Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı
17	Dersin WEB adresi:	

18	Dersin Amacı:	Sağlıklı yaşam ile ilgili egzersizlerin vücuda uygulanması.	
19	Dersin Öğrenme Kazanımları:	1	Güç geliştirmenin tanımını bilir, tarihçesi ile ilgili açıklamalar yapar.
		2	Güç Geliştirmenin temel teknik becerilerini uygulayabilir.
		3	Güç Geliştirmeye başlamadan ısınma uygulamasını yapar.
		4	Güç, denge gibi bireysel kazanımlar.
		5	Nefes egzersizlerini öğrenir.
		6	Toplu uyuma ve konsantrasyonun geliştirilmesine yönelik hizmet edecek egzersizler
		7	Vücut koordinasyonu gelişir.
		8	İyi bir güç geliştirme izleyicisi olarak olumlu eleştiriler yapmasını sağlamak.
20	Dersin İçeriği:		
	Hafta	<b>DERS İÇERİKLERİ</b>	
Ayrıntılı Ders içeriği		Teorik	Uygulama
	1	Güç Geliştirmenin tarihçesi	
	2	Güç Geliştirmenin temel teknikleri	
	3	Fitness makinalarının kullanımı ve hangi makinada hangi kas grupları nasıl çalıştırılır	
	4	Karın kası egzersizleri	
	5	Kol kası ve omuz başı egzersizleri	
	6	Göğüs, kanat egzersizleri	

	7	Genel değerlendirmeye hazırlık	
	8	Genel Deęerlendirme (Ara Sınav)	
	9	Sırt kası egzersizleri	
	10	Kalça kası egzersizleri	
	11	Bacak kası egzersizleri	
	12	Yan bacak kası egzersizleri	
	13	Kol sarkmaları için egzersizler	
	14	Dönem içi çalışmaların tekrarı	

<b>21</b>	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manfred Grober – Erzeichen und kürper Training</li> </ul>
-----------	---	--

**22** Deęerlendirme

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40
Kısa Sınav	-	-
Ödev	-	-
Yıl Sonu Sınavı	1	60
Toplam	2	100
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40
Finalin Başarıya Oranı		60
Toplam		100

**23 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU**

Etkinlik	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2	28

Uygulamalı Dersler	-	-	-
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	7	5	35
Ödevler	-	-	-
Projeler	-	-	-
Arazi Çalışmaları	4	5	20
Arasınavlار	1	1	1
Diğer	-	-	-
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1	1
Toplam İş Yüğü			85
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3
Dersin AKTS Kredisi			3

24	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12
ÖK1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
<b>ÖK: Öğrenme kazanımlar      PY: Program yeterlilikleri</b>												
<b>Katkı Düzeyi:</b>	1 çok düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek			

