

## Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu / İlk ve Acil Yardım Programı (İngilizce)

2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı

## BEDEN EĞİTİMİ VE KONDÜSYON I

## Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
BEDEN EĞİTİMİ VE KONDÜSYON I	EMA2112201	Güz Dönemi	2+0	2	2
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>	İlkyardım				
<b>Dersin Dili</b>	İngilizce				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Ön Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Zorunlu				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Öğr.Gör. Arzu GÜNEŞ				
<b>Dersi Verenler</b>	Doç.Dr. Suphi BAHADIRLI				
<b>Dersin Yardımcıları</b>	Melek Uçar Tütün				
<b>Dersin Amacı</b>	Sporun insan yaşamındaki önemini kavratmak ve sporu hayatlarının bir parçası olarak benimsetmek				
<b>Dersin İçeriği</b>	Bu ders; Dersin tanımı, giriş, amaç ve öğrenim hedefler,Antremanın fizyolojik temelleri ve temel kavramları,Kas kuvveti ve dayanıklılığı,Esnelik, çeviklik ve hız,Enerji sistemler,Egzersiz ve aerobik sistem,Kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliğinin geliştirilmesi,Çocuk ve spor,Çocuk ve spor,Kadın ve spor,Yaşlanma ve spor,Sporda teknik taktik öğretim ilkeleri,Sporda şiddet,Genel değerlendirme; konularını içermektedir.				
<b>Dersin Öğrenme Kazanımları</b>				<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>
Antrenmanın fizyolojik yapıma etkilerini tanımlar				16, 9	A
Antrenman çeşitlerini listeler.				16, 9	A
Sporun hayatımızdaki önemi ve yerini yorumlar.				16, 9	A
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Klasik Yazılı Sınav				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Dersin tanımı, giriş, amaç ve öğrenim hedefler	Ders sunularına çalışmak			
2	Antremanın fizyolojik temelleri ve temel kavramları	Ders sunularına çalışmak			
3	Kas kuvveti ve dayanıklılığı	Ders sunularına çalışmak			
4	Esnelik, çeviklik ve hız	Ders sunularına çalışmak			
5	Enerji sistemler	Ders sunularına çalışmak			
6	Egzersiz ve aerobik sistem	Ders sunularına çalışmak			
7	Kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliğinin geliştirilmesi	Ders sunularına çalışmak			
8	Çocuk ve spor	Ders sunularına çalışmak			
9	Çocuk ve spor	Ders sunularına çalışmak			
10	Kadın ve spor	Ders sunularına çalışmak			
11	Yaşlanma ve spor	Ders sunularına çalışmak			
12	Sporda teknik taktik öğretim ilkeleri	Ders sunularına çalışmak			
13	Sporda şiddet	Ders sunularına çalışmak			
14	Genel değerlendirme	Ders sunularına çalışmak			
<b>Değerlendirme Yöntemleri</b>		<b>Sınava Katkısı</b>			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar	
Öğrencilere ders bitiminde anlatılan konuların çıktıları verilecektir. Paramedic textbook. Mick J. Sanders	