



| Ders Adı                            | Kodu                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------|---------|
| Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme I | MOS251                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3       | 2 + 2    | 3,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm                         | İlk ve Acil Yardım - Ön Lisans (Yüz yüze teorik eğitim ve pratik uygulama)                                                                                                                                                                                                                 |         |          |      |         |
| Amaç                                | Öğrencilerin ısınma, şiddet, dinlenme, temel hareketi yaptıran kas, soğuma kavramlarını ve vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak öğrenip pratik olarak uygulamalarının sağlanmasıdır.                                                                                               |         |          |      |         |
| Ders İçeriği                        | Isınma, şiddet, tekrar yöntemi, dinlenme, soğuma, kalistenik hareketler, bölgelere göre temel hareketi yaptıran kaslar, barlarla yapılan hareketler, dambıllarla yapılan hareketler, makinalarla yapılan hareketler (erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i her hafta uygulama) |         |          |      |         |
| Ders Veren                          | Doç. Dr. Raif ZİLELİ                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |          |      |         |
| Ders Kaynakları                     | Uğur E ve Baysaling Ö. Herkes İçin Spor. Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma. İlpres Yayınevi. İstanbul. 2000. ISBN: 9758503670311                                                                                                                                                   |         |          |      |         |

| Hafta | Konu                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Isınma, şiddet, dairesel metot, dinlenme, soğuma, kalistenik hareketler, bölgelere göre temel hareketi yaptıran kaslar, barlarla yapılan hareketler, dambıllarla yapılan hareketler, makinalarla yapılan hareketler (erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i her hafta uygulama) |
| 2     | Isınma, şiddet, dairesel metot, dinlenme, soğuma, kalistenik hareketler, bölgelere göre temel hareketi yaptıran kaslar, barlarla yapılan hareketler, dambıllarla yapılan hareketler, makinalarla yapılan hareketler (erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i her hafta uygulama) |
| 3     | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 4     | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 5     | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 6     | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 7     | Ara sınav                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8     | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 9     | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 10    | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 11    | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 12    | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 13    | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |
| 14    | Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 1'i uygulama, soğuma                                                                                                                                                                                                                 |

| Ders İş Yüğü                                                                                                                   | Çalışma Türü / Öğretim Metotları | Süresi (Saat) | Sayısı |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|--------|
| Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim, eleştirel düşünme, soru geliştirme, yönetsel beceriler, takım çalışması | Grup Çalışması                   | 4             | 14     |
| Dinleme ve anlamlandırma                                                                                                       | Ders                             | 4             | 14     |
| Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim                                                                          | Sınıf Dışı Çalışma               | 2             | 14     |
| Ara Sınav 1                                                                                                                    |                                  | 5             | 1      |
| Final                                                                                                                          |                                  | 10            | 1      |
| Ders İş Yüğü:                                                                                                                  |                                  | 155           |        |
| AKTS (Ders İş Yüğü / 25.5):                                                                                                    |                                  | 6,08          |        |

| Program Çıktıları |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | Ortaöğretim düzeyinde kazanılan yeterliliklere dayalı olarak sağlık alanındaki güncel bilgileri içeren ders kitapları, uygulama araç-gereçleri ve diğer kaynaklarla desteklenen temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahiptir. |
| 2                 | İlk ve Acil Yardım alanındaki temel bilimsel bilgiye ulaşma, değerlendirme ve uygulayabilme bilgisine sahiptir.                                                                                                                            |
| 3                 | Mesleki etik ilkelerin ve etik kurulların birey ve toplum için önemini tanımlar.                                                                                                                                                           |
| 4                 | İlk ve Acil Yardım alanında edindiği temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlar ve değerlendirir, sorunları tanımlar, analiz eder ve çözüm için planlanan çalışmalarda yer alır/sorumluluk alır.                     |
| 5                 | İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili temel bilgisayar programlarını ve ilgili teknolojileri kullanır.                                                                                                                                       |
| 6                 | İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.                                                                                                             |
| 7                 | İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunları çözmek için ekip üyesi olarak çalışır.                                                                                                  |
| 8                 | Hasta haklarının evrenselliği, sosyal adalet, kalite ve kültürel değerler ile çevre koruma, iş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.                                                                                  |
| 9                 | Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnektir.                                                                                                                                                                            |
| 10                | İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili konularda sahip olduğu temel bilgi ve becerileri kullanarak ilgili kişi ve kurumları bilgilendirir, düşüncelerini ve sorunlara ilişkin çözüm önerilerini yazılı ve sözlü olarak aktarır.               |
| 11                | Bir yabancı dili yeterli düzeyde kullanarak alanındaki bilgileri izler ve meslektaşları ile iletişim kurar.                                                                                                                                |
| 12                | İlk ve Acil Yardım alanında toplumun ve dünyanın gündemindeki olayları izler ve gelişmelere duyarlıdır.                                                                                                                                    |
| 13                | İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili verilerin toplanması, yorumlanması, uygulanması ve sonuçlarının duyurulması aşamalarında toplumsal, bilimsel, kültürel ve etik değerlere uygun hareket eder.                                           |

**Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)**

| Ders Öğrenme Çıktısı                                                                                   | PÇ 1 | PÇ 2 | PÇ 3 | PÇ 4 | PÇ 5 | PÇ 6 | PÇ 7 | PÇ 8 | PÇ 9 | PÇ 10 | PÇ 11 | PÇ 12 | PÇ 13 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilme ve pratik olarak uygulayabilme | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5     | 5     | 5     | 5     |
| Bölgelere göre temel hareketi yaptırın kası söyleyebilme                                               | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5     | 5     | 5     | 5     |
| Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma kavramlarını teorik olarak anlatabilme ve pratik olarak uygulayabilme | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5     | 5     | 5     | 5     |

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/264208>