



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme II	MOS252	4	2 + 2	4,0	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 çeşitleri, şiddet, enerji sistemleri, tekrar yöntemi, süper set yöntemi, dinlenme çeşitleri, soğuma çeşitleri, bölgelere göre temel hareketi yaptıran kaslar, kalistenik hareketler, barlarla yapılan hareketler, dambıllarla yapılan hareketler, makinalarla yapılan hareketler (erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi her hafta uygulama)				
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 çeşitleri, şiddet, tekrar yöntemi, süper set yöntemi, dinlenme çeşitleri, soğuma çeşitleri, bölgelere göre temel hareketi yaptıran kas, kalistenik hareketler, barlarla yapılan hareketler, dambıllarla yapılan hareketler, makinalarla yapılan hareketler (erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi her hafta uygulama)
2	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
3	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
4	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
5	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
6	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
7	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
8	Vize, Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
9	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
10	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
11	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
12	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
13	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma
14	Isınma, erkekler ve bayanlar için oluşturulan program 2'yi uygulama, soğuma

Ders İş Yüğü	Çalışma Türü / Öğretim Metotlar	Süresi (Saat)	Sayısı
Dinleme ve anlamlandırma	Ders	1	14
Dinleme ve anlamlandırma, gözlem/durumları işleme	Gösterim	1	14
Ara Sınav 1		5	1
Final		10	1
Ders İş Yüğü:		43	
AKTS (Ders İş Yüğü / 25.5):		1,69	

Program Çıktıları
1 Mesleği ile ilgili temel, güncel ve uygulamalı bilgilere sahip olur.
2 İş sağlığı ve güvenliği, çevre bilinci ve kalite süreçleri hakkında bilgi sahibi olur.
3 Mesleği için güncel gelişmeleri ve uygulamaları takip eder, etkin şekilde kullanır.
4 Mesleği ile ilgili bilişim teknolojilerini (yazılım, program, animasyon vb.) etkin kullanır.
5 Mesleki problemleri ve konuları bağımsız olarak analitik ve eleştirel bir yaklaşımla değerlendirme ve çözüm önerisini sunabilme becerisine sahiptir.
6 Bilgi ve beceriler düzeyinde düşüncelerini yazılı ve sözlü iletişim yolu ile etkin biçimde sunabilir, anlaşılır biçimde ifade eder.
7 Alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemez karmaşık sorunları çözmek için ekip üyesi olarak sorumluluk alır.
8 Kariyer yönetimi ve yaşam boyu öğrenme konularında farkındalığa sahiptir.
9 Alanı ile ilgili verilerin toplanması, uygulanması ve sonuçlarının duyurulması aşamalarında toplumsal, bilimsel, kültürel ve etik değerlere sahiptir.
10 Bir yabancı dili kullanarak alanındaki bilgileri takip eder ve meslektaşları ile iletişim kurar.
11 Temel ve ileri yaşam desteği konusunda açıklar ve uygular.
12 Acil sağlık hizmetlerinin sunumunda kullanılan ekipmanları tanımlar ve kullanır.
13 Acil sağlık hizmetlerinin sunumunda kendinin, hastanın ve olay yerinin güvenliğini sağlar ve yönetir.
14 Acil sağlık hizmetlerine yönelik yasal mevzuatları açıklar.

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	PÇ 14
Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma, enerji sistemleri, kavramlarını teorik olarak anlatabilme ve pratik olarak uygulayabilme	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bölgelere göre temel hareketi yaptırın kası söyleyebilme	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilme ve pratik olarak uygulayabilme	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ortalama Değer	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/419042>