



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme							
Ders Kodu		İAY303		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu derste öğrenciye, Sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için yaklaşımları uygulamak, Yeterli ve dengeli beslenmek Antrenmanın Temel Amacı Ve Temel Görevlerini ayırt etmek, Antrenmanda Yüklenme Ve Dinlenme ilişkisini ayırt etmek, Beden eğitimi ve sporun insan organizması üzerindeki etkilerini ayırt etmek, Kondisyonel ve motorik özellikleri ayırt etmek, Su üzerinde yüzmek, Hasta veya yaralıyı sudan kurtarma tekniklerini uygulama yeterliklerini kazandırmak amaçlanmaktadır.							
Özet İçeriğı		Beden eğitimi ve sporun insan organizması üzerindeki etkileri, kondisyonel ve motorik özellikleri, kondisyon çalışmaları, sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için yaklaşımları, yeterli ve dengeli beslenmek, antrenmanın temel amacı ve temel görevlerini, antrenmanda yüklenme ve dinlenme ilişkisi, antreman teknikleri.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Deney, Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Antreman Teknikleri
2	Kondisyon Teknikleri
3	İLK VE ACİL YARDIM kitapları

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Beden eğitimi ve sporun insan organizması üzerindeki etkileri
2	Teorik	Kondisyonel ve motorik özellikleri
3	Teorik	Kondisyon çalışmaları
4	Teorik	Kondisyon çalışmaları
5	Teorik	Kondisyon çalışmaları
6	Teorik	Kondisyon çalışmaları
7	Teorik	Sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için yaklaşımları
8	Teorik	Yeterli ve dengeli beslenmek
9	Teorik	Antrenmanın Temel Amacı Ve Temel Görevlerini
10	Teorik	Antrenmanda Yüklenme Ve Dinlenme ilişkisi
11	Teorik	Antrenmanda Yüklenme Ve Dinlenme ilişkisi
12	Teorik	Antreman teknikleri
13	Teorik	Antreman teknikleri
14	Teorik	Antreman teknikleri

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	2	0	14	28
Uygulamalı Ders	1	0	14	14
Ara Sınav	1	0	17	17



Dönem Sonu Sınavı	1	0	17	17
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sağlıklı beden ve sağlıklı yaşam için yaklaşımları uygulamak,
2	Antrenmanın yapmak
3	Vücut geliştirme tekniklerini uygulamak
4	Fiziksel aktivite ve kas gelişimi arasındaki ilişkiyi kavrayabilmek,
5	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metodlarının tanıtımı ve uygulanmasını öğrenmek,

Program Çıktıları (İlk ve Acil Yardım Programı)

1	Mesleki yetki ve sorumluluklarını bilmek
2	Bireysel ve Örgütsel iletişim ilkelerini bilmek
3	Türkiye ve Dünyada ki acil sağlık hizmetleri ve acil tıp sisteminde kullanılan acil araçları hakkında genel bilgi sahibi olmak
4	Hastanın fiziksel değerlendirmesini ve birincil, ikincil değerlendirmesini yapabilmek
5	Hasta taşıma ve transportu yöntemlerini bilmek
6	Travmalı hastalarda genel yaklaşım kurallarını bilmek ve travma ekipmanlarının kullanım ve bakım becerisine sahip olmak
7	Acil aracın mekanik ve teknik donanımı ile ilgili ve acil araç kullanımı bilgi -becerisine sahip olmak
8	Çevresel acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
9	Tıbbi acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
10	EKG ritim analizi yapabilmek ve ritim bozukluklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
11	Hastane öncesi acil bakımda kullanılan ilaç ve sıvıları bilmek, uygulama becerisine sahip olmak
12	Temel Yaşam Desteği, İleri Yaşam Desteği ve İleri hava yolu uygulamalarını bilmek
13	Olağandışı durumlarda hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
14	Bedensel ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme
15	İnsan anatomisi, fizyolojisi alanlarında temel bilgilere sahip olabilme
16	Çalışma alanındaki kişiler ve hizmet verdiği kişilerle sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek
17	Enfeksiyon Kontrol Yöntemlerini bilmek, acil araç ve ekipmanlarının enfeksiyon kontrollerini sağlayabilmek, asepti-antisepti koşullarını sağlayabilmek ve enfeksiyon hastalıklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
18	Sağlık bilimleri hakkında alan ilgi düzeyine uygun bilgi birikimine sahip olmak ve sağlık alanına özgü tıbbi terim ve terminolojiyi kullanabilmek

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ5	4		4
PÇ14	5	5	5

