



<b>DÖNEM</b>	Güz
--------------	-----

<b>DERSİN ADI</b>	Beden Eğitimi I	<b>KODU</b>	291111138
-------------------	-----------------	-------------	-----------

<b>KOORDİNATÖR</b>	Öğr. Gör. Çağdaş ÇINAR	<b>DERSİ VERENLER</b>	Öğr. Gör. Çağdaş ÇINAR
--------------------	------------------------	-----------------------	------------------------

YARIYIL	HAFTALIK DERS SAATI			Kredisi	AKTS	TÜRÜ	DİLİ
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar				
1	1	1	0	0	1	ZORUNLU () SEÇMELİ (* )	Türkçe

#### DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR	Faaliyet türü	Sayı	%
	I. Ara Sınav	1	40
	II. Ara Sınav		
	Uygulama		
	Ödev		
	Sunum/Seminer		
	Yarıyıl Sonu Sınavı	1	60
	<b>TOPLAM</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

#### ÖNKOŞULLAR

Yok

#### İÇERİĞİ

Bedensel yönden sağlıklı olan insan biz duygusunu geliştirerek, takım ruhunu ve kendine güvenini kazanmış, milli ve manevi amaçların niteliklerini taşıyan, küçüklerini seven ve koruyan, büyüklerine saygılı, vatanını ve milletini seven, başta Atatürk olmak üzere Türk büyüklerini kendine örnek alan, davranışlarını kontrol edebilen, DOĞRU, TEMİZ, DÜZENLİ, ÖZ GÜVENİ GELİŞMİŞ, DİSİPLİNLİ, özgür zamanlarını yararlı ve zevkli çalışmalarla değerlendirebilen birer vatandaş olarak yetişmelerinin gerektirdiği her türlü organize fiziksel faaliyetler Beden Eğitimi çalışmalarıyla gerçekleştirilmektedir

#### AMAÇLARI

Sağlıklı,mutlu,fiziksel ve ruhsal yönden gelişmiş,kendini ifade edebilen,kendine güvenen dostça yarışma duygusuna sahip bireyler yetiştirebilmek.

	<p>Beden Eğitimi, bireyin gereksinmelerine dayanır. Hareket, en temel gereksinme olarak kabul edilir. Fiziksel etkinlik, yaşamak için gereklidir. Durağan modern yaşam, bu bağlamda beden eğitimini daha önemli kılar.</p> <p>İnsanın toplum kurallarına uygun olarak yaşayabilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı ve dürüst davranabilmesi, düşünce gelişiminin yanında, bedensel ve ruhsal gelişimine de bağlıdır.</p>
<b>ÖĞRENİM ÇIKTILARI</b>	<p>Ders düzeni ile ilgili bilgi edinebilme.</p> <p>Atatürk ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklaya bilme.</p> <p>Bütün organ ve sistemleri seviyesine uygun olarak çalıştırabilme</p> <p>Sinir,kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme</p> <p>Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi,beceri,tavır ve alışkanlıklar Edinebilme.</p> <p>Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma ve liderlik yapabilme.</p> <p>Dostça oynama ve yarışma, kazanımı takdir etme kaybetmeyi kabullenme hile ve haksızlığın karşısında olabilme.</p> <p>Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gerektiği gibi kullanabilme.</p> <p>Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme.</p> <p>Beden eğitimi ve sporun sağlığınıza yararlarını kavrayarak, serbest zamanlarını spor faaliyetleriyle değerlendirmeye istekli olabilme.</p>
<b>KAYNAKLAR</b>	<p>Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler (Yrd.Doç.Dr.Faruk Yamaner) 2001</p> <p>Oyunla Eğitim II (Nurten Aslan) 1982</p> <p>Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman Prof.Dr.Yaşar Sevim 1997</p> <p>Okullarda Beden Eğitimi (Hikmet Aracı) 1999</p> <p>Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı (Mahmut Açak) 1999</p>
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Spor Salonunda bulunan malzemeler

<b>DERS AKIŞI</b>	
<b>HAFTA</b>	<b>KONULAR</b>
1	Beden Eğitimi ders konuları hakkında genel bilgi verilmesi ve beden eğitiminin tanımı, spor branşları
2	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, Basketbol sahası ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi.Mendil kapmaca oyunu.
3	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, sakatlanan sporcuya yapılacak ilk yardım.Basketbol da temel duruş,top sürme ve pas çalışmaları ve kırmızı-beyaz oyunu.

4	İnterval çalışması,eklem ve kas gruplarını esnetici ve güçlendirici çalışmalar.İnsan gelişimde beden eğitimi ve oyunların rolü basketbol da top sürme ve turnikeye çıkış. Yağ satarım bal satarım oyunu.
5	Atatürk ve düşünürlerin spor konusuyla ilgili sözleri ve açıklaması.Altılı istasyon çalışması,Basketbol da hareketli paslaşma ve basit oyun kuralları.top sürme ve engel geçme yarışması.
6	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,Voleybol da paslaşma ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi.Köşe kapmaca oyunu.
7	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,Sporun sağlığını açısından faydaları nelerdir.Voleybolda paslaşma ve servis atışı, sahaya dizilmeler ve dönüş.Yakan top oyunu.
8	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,sağlıklı olma ve dengeli kas gelişimi için neler yapmalıyız,Futbol sahası ve oyun kuralları hakkında genel bilgi verilmesi,durdum kaç oyunu.
9	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması,İnsan fizyolojisi hk.bilgi verilmesi (Kas sistemi ve kaslarda enerji oluşumu),futbolda pas çalışması ve top sürme.Futbolda on pas oyunu.
10	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,jimnastikte yapılacak yardım şekilleri ve basamaklamanın yapılması,sınıf içi maçlar.(Basketbol)
11	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,sporda masaj nasıl yapılmalıdır ve çeşitleri hakkında bilgi. Sınıf içi maçlar.(Voleybol)
12	İnterval çalışması, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması,jimnastik malzemeleri ve kullanımı,futbolda savunma ve hücum pozisyonları(4,4,2 ve 3,5,2) İstop oyunu.
13	Germe egzersizleri,Olimpiyatlar hakkında bilgi,sınıf içi maçlar.(futbol)

NO	PROGRAM ÇIKTILARINA KATKISI	3	2	1
1	Hemşirelik/Ebelik/Sağlık Kurumları Yöneticiliği Eğitiminde Temel Kavramları Tanıma Becerisi	x		
2	Temel Kavramları Merkeze Alarak Etik Problemlere Yaklaşma Becerisi		X	
3	Hemşirelik/Ebelik/Sağlık Kurumları Yöneticiliği ve Sağlık Bilimlerine İlişkin Bilgi sahibi olma ve Edindiği Bilgileri uygulama Becerisi		X	
4	Disiplinler-arası Takım Çalışması Yapabilme Becerisi	X		
5	Hemşirelik/Ebelik/Sağlık Kurumları Yöneticiliği Eğitiminde, Tıbbi Problemleri Tanıma, Formülize Etme ve Çözme Becerisi	X		
6	Etkin Yazılı ve Sözlü İletişim/Sunum Becerisi		x	
7	Mesleki ve Etik Sorumluluğu Anlama ve Uygulama Becerisi		x	
8	Yaşam Boyu Öğrenimin Önemini Kavrama ve Uygulama Becerisi	x		
1:Hiç Katkısı Yok. 2:Kısmen Katkısı Var. 3:Tam Katkısı Var.				