**Ankara Üniversitesi  
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | **ACL117 BEDEN EĞİTİMİ VE VÜCUT GELİŞTİRME I** |
| Dersin Sorumlusu | ÖĞR. GÖR. OSMAN FURKAN ERGÜN |
| Dersin Düzeyi | ÖN LİSANS |
| Dersin Kredisi | 2 |
| Dersin Türü | ZORUNLU |
| Dersin İçeriği | 1 beden eğitimi ve sporun insan organizması üzerindeki etkileri 2 Koşullu ve motorik fonksiyonlar 3 Egzersiz çalışması 4 Sağlıklı bir vücut ve sağlıklı yaşam için yaklaşımlar 5 yeterli ve dengeli beslenme Eğitimin temel amacı ve 7 Temel Görevler 8 Uygulamada Yükleme ve Rekreasyon İlişkileri 9 Eğitim Teknikleri 10 Parça çalışmaları 11 Yaralıları taşıyan uzun dönemli çalışmalar 12 Yaralılara müdahale etmek için yorgun vaka 13 takım oyunları ve yarışmalar 14 Bireysel ve fitness aktiviteleri uygundu |
| Dersin Amacı | Bu derste öğrenciler, sağlıklı bir beden ve sağlıklı yaşama yaklaşım, yeterli ve dengeli beslenme, eğitimin temel amacı ve temel görevlerini ayırt etmek, yüklenen eğitim ve rekreasyon ilişkilerini ayırt etmek, ağırlık çalışması ve şartlı çalışmalar yapmak hasta veya yaralı kurtarma tekniklerinin uygulanması Amaç yetkinlik kazandırmaktır. |
| Dersin Süresi | 2 SAAT |
| Eğitim Dili | TÜRKÇE |
| Ön Koşul | YOK |
| Önerilen Kaynaklar | Beden Eğitimi Dersinde Örnek Uygulamalar, Dilaver NEBİOĞLU |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 3 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |