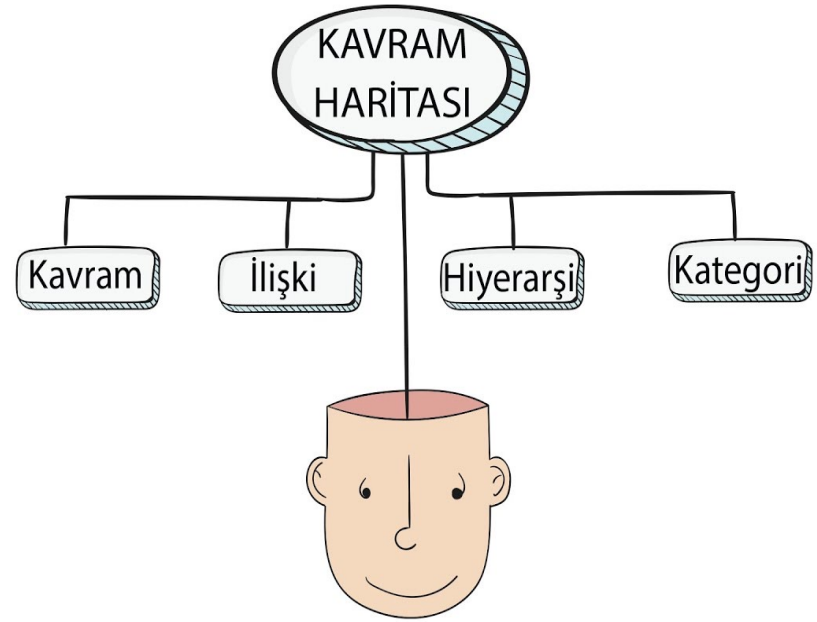
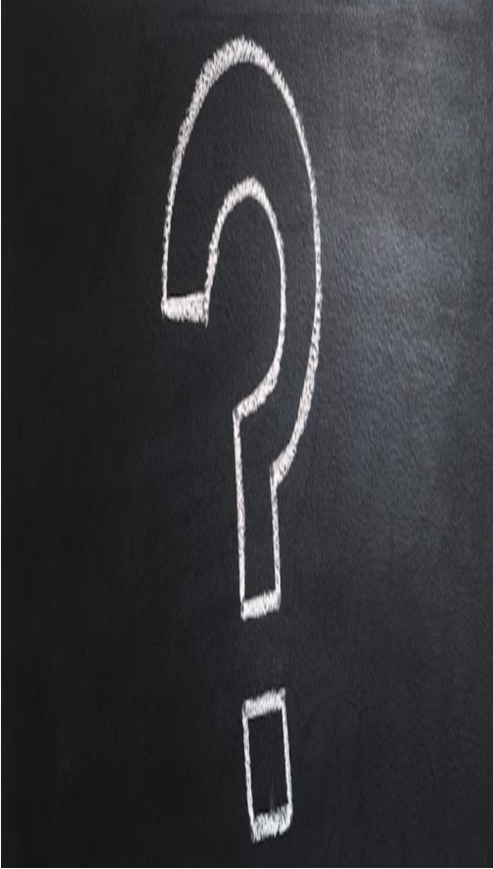




# **Beden Eğitimi ve Sporla İlgili Temel Kavramlar**

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

# Ne Tür Kavramlar Var?



# Hareket



Zaman ve mekân içinde insan vücudunun ya da çeşitli bölümlerinin yer veya pozisyon deęiřtirmesi.



# Beden Eğitimi



Bedensel hareketler yoluyla bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel açılardan güçlendirilmesi...

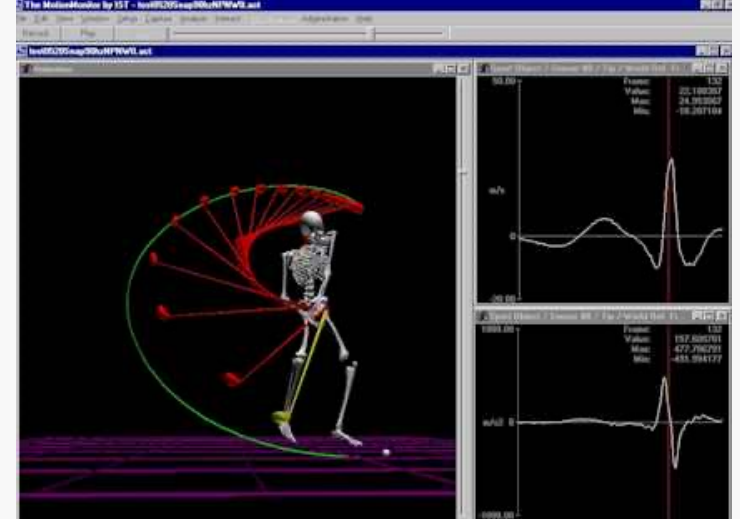
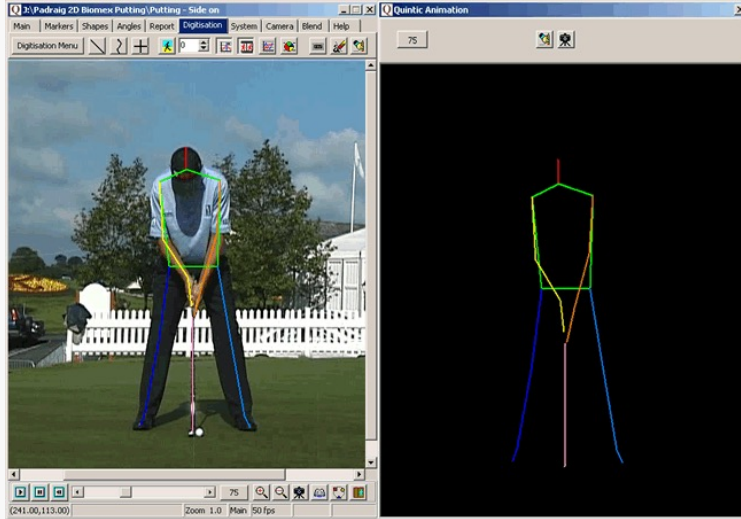


# Spor

Belirli bir sistem çerçevesinde, belirli kurallar ve otoriteye dayalı olarak yapılan fiziksel eylemin rekorla sonuçlanmasını talep eden bir kavramdır.



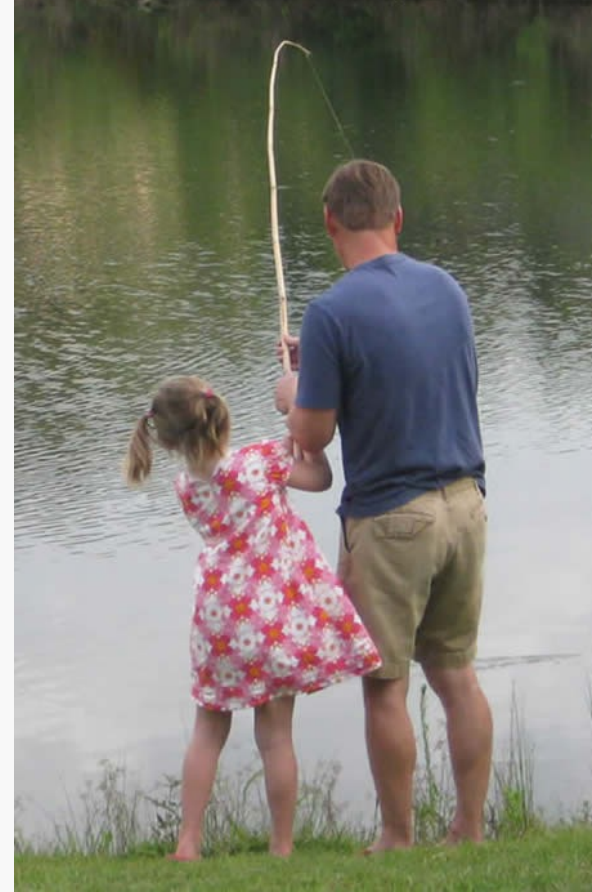
# Kinesiyoloji



Kas ve iskelet sisteminin hareketlerini bilimsel olarak inceleyen bilim dalı.



# Rekreasyon



Çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağı ve gönüllü olarak ferdi ve grup içinde seçerek yapılan etkinlikler...

# Saęlık



Fiziksel, duygusal-sosyal ve zihinsel olarak iyi olma hali.





# Beden Eğitimi ve Spor Eđitmeni



Beden Eğitimi Öğretmeni



Antrenör



Spor Eđitmeni

# Yarışma/Müsabaka



Belirli kurallara göre yapılan; zaman, ağırlık, mesafe ve teknik beceri gibi ölçülerle sonucu belli olan sportif faaliyetlerdir.

# Egzersiz



Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketler.



# Spor Bilimi



Beden eğitimi ve sporun getirdiği farklı sorunlara ait bilimsel bulgu, tartışma ve metotların oluşturduğu alana denir.

# Değerlendirme Soruları

---



# Soru 1

“Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketler” tanımını aşağıdaki kavramlardan hangisine aittir?

- a) *Egzersiz*
- b) *Beden eğitimi*
- c) *Rekreasyon*
- d) *Antrenman*
- e) *Oyun*