

# BEDEN EĞİTİMİ

Dersin Adı : Beden Eğitimi  
Dersin Kodu : 902001042000.1  
Dersin Türü : Zorunlu  
Dersin AKTS kredisi : 2.00  
Haftalık ders saati : 2 Saat  
Dersin Öğr. Elemanı : Uzm. Metin ÇZ  
Öğretim sistemi : Örgün

Dersin Tanımı : Hareketler yolu ile bedenin eğitilmesini hedef alan hareketlerin tümüne beden eğitimi diyoruz.

Amaçları : 1) Organik Gelişim  
2) Sinir- Kas Gelişimi  
3) Zihinsel Gelişim  
4) Duygusal Gelişim olarak ifade edilir.

Sistemabik olarak:

- 1) Denge sağlayıcı hareketler
- 2) Kilo vermeyen hareketler
- 3) Formu kazandıran hareketler
- 4) Verim alıştırmaları (Gezme, Mücadele oyunları

Sevimm alıştırmaları, Kış alıştırmaları, Yüzme, vs.)

- 5) Sanatsal Hareketler (Sirk Hareketleri, Danssal Hareketlerdir.)



## Alıştırmanın Sınıflandırılması:

- 1) Bireyin bireysel tercihe bağlı alıştırma alanı
- 2) Sosyalleşmeyi sağlayıcı hareketler

### SPORCU SAĞLIĞI:

Sporcu sağlığı nedir? Hangi dallarda risk vardır.

Spor yaralanmalarının önlenmesi nasıl konular.

Tedavisi nasıl yapılır.

Sporcu sağlığı hakkında genel bilgiler.

Sporcu sakatlığı nedir ve nedenleri.

Sporcu sakatlığının siddiyeti ve boyutu.

Sakatlıkların önlenmesindeki genel kurallar.

Kas yorgunluğu nedir.

Kas yorgunluğu nasıl atlatılır.

Kas gormesi nedir.

Kas zorlanması nedir.

Kısmi kas yırtığı nedir.

Kas kemikleşmesi nedir.

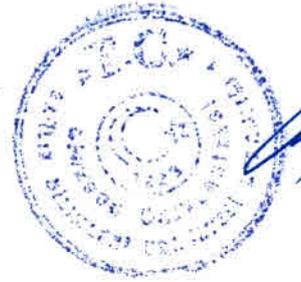
Kas kemikleşmesi genelde nerelerde görülür.

Eklemler farsesi nedir.

Masajın spor yaralanmalarındaki etkisi nedir.

Soğuk tedavisinin yararı nedir.

Bandajlamanın önemi nedir.



Kirik nazari ve madden seluşun.

Çetrek ve Berkalima nedir.

VOLEYBOL OYUN KURALLARI

BASKETBOL OYUN KURALLARI 'nin tamamı gösterilip uygulama çalışmaları yapılmıştır.

*(Handwritten signature)*  
Özge Güneş Akdoğan

