

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) Kıpım veren hareketler
- 3) Potansiyel kazandıran hareketler
- 4) Verim alıştırmaları (Gezmek, Mücadele oyunları

Sevimm alıştırmaları, Kuş 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 türleri nasıl konur.

Tedavisi nasıl yapılır.

Sporcu sağlığı hakkında genel bilgiler.

Sporcu sakatlığı nedir ve nedenleri.

Sporcu sakatlığının ciddiyeti ve boyutu

Sakatlıkların önlenmesindeki genel kurallar.

Kas yorgunluğu nedir

Kas yorgunluğu nasıl atlatılır.

Kas gıcırması nedir

Kas zorlanması nedir

Kısmi kas yırtığı nedir

Kas kemikleşmesi nedir.

Kas kemikleşmesi genelde nerelerde görülür

Fleksiyon farsesi nedir

Masajın spor yaralanmalarındaki etkisi nedir.

Soğuk tedavisinin yararı nedir

Bandajlamanın önemi nedir.



