

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Physical Education and Bodybuilding / Physical Education and Bodybuilding	
Ders Kodu / Course Code	OIAY266	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Associate / Associate	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Ön koşul bulunmamaktadır.	There are no prerequisites.
Amacı / Purpose	Dersin amacı; öğrencilere, vücut geliştirme egzersiz hareketlerini gerekli ekipmanları kullanarak, tekniğe uygun bir şekilde uygulayabilecek bilgi ve beceriyi kazandırmaktır.	The aim of lesson; To provide students with the knowledge and skills to apply bodybuilding exercise movements in accordance with the technique by using the necessary equipment.
İçeriği / Content	Dersin içeriği, vücut geliştirmeye özgü kavram ve tanımlar, egzersiz yöntemleri ve ilgili hareketler, ekipmanları, ve ergonomi, Biomekanik ve uygulamalı hareket analizi, Bar tutuş şekilleri ve spot teknikleri, Postür analizi, Olimpik kaldırış teknikleri, Kardiyovasküler egzersizlerde vücudun konumlandırılması, egzersizlerinde nefes teknikleri ve uygulama konularını kapsamaktadır.	The content of the course, concepts and definitions specific to bodybuilding, exercise methods and related movements, equipment, and ergonomics, Biomechanics and applied movement analysis, Bar holding styles and spot techniques, Posture analysis, Olympic lifting techniques, Positioning of the body in cardiovascular exercises, breathing techniques in exercises and covers application issues.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Öğrenciler bu ders için önerilen kaynaklarla birlikte sağlık ile ilgili makale ve meslek örgütleri tarafından çıkarılan dergileri takip edebilir.	Students can follow articles on marketing and journals published by professional organizations, along with the resources recommended for this course.
Staj Durumu / Internship Status	15 İş Günü veya Staj/Bitirme Projesi	15 Working Days or Internship / Graduation Project
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Gregory, H.G. ve Travis, T.N. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics e-book, US.,Kluwer, W.(2018). Related Physical Fitness Assessment. ACSM Publishing, U.S.,Powers, S.K. ve Dodd, S.L. (2018). Her Yönüyle Fitness Ve Sağlıklı Yaşam - Total Fitness and Wellness. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.,Alvar, B., Sell, K. ve Deuster, P. (2017). Essentials of Tactical Strength and Conditioning. Human Kinetics e-book, US.	Gregory, H.G. ve Travis, T.N. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics e-book, US.,Kluwer, W.(2018). Related Physical Fitness Assessment. ACSM Publishing, U.S.,Powers, S.K. ve Dodd, S.L. (2018). Her Yönüyle Fitness Ve Sağlıklı Yaşam - Total Fitness and Wellness. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.,Alvar, B., Sell, K. ve Deuster, P. (2017). Essentials of Tactical Strength and Conditioning. Human Kinetics e-book, US.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr Gör. Savaş Çakmakçı	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1. Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme tanımlar.	1. Definitions of Physical Education and Body Building.
2	2.Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme alanındaki gelişmeleri değerlendirir	2. Evaluates the developments in the field of physical education and bodybuilding.
3	3. Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme özgü yöntem ve stratejileri sınıflandırır.	3. Classifies physical education and bodybuilding specific methods and strategies.
4	4. Medyadaki sağlık söylemini Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme kapsamında değerlendirir.	4. Evaluates the health discourse in the media within the scope of Physical Education and Body Building.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin amacı, içeriği ve işleyişi hakkında bilgilendirme Fitness ile ilgili kavramlar ve tanımlar.Beden eğitimi ve spor hakkında genel bilgilendirme				
	Information about the purpose, content and functioning of the course. Concepts and definitions related to fitness. General information about physical education and sports.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut geliştirme egzersiz yöntemleri ve ilgili hareketler				
	Bodybuilding exercise methods and related movements				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut geliştirme ekipmanları (Makineler, serbest ağırlıklar, cardio aletleri, yardımcı aparatlar vb.)				
	Bodybuilding equipment (Machines, free weights, cardio equipment, auxiliary apparatus, etc.)				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut geliştirme ve ergonomi				
	Bodybuilding and ergonomics				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Biomekanik ve uygulamalı hareket analizi				
	Biomechanics and applied motion analysis				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bar tutuş şekilleri ve spot teknikleri ve uygulama çalışmaları				
	Bar holding styles and spot techniques and application studies				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Makine ile çalışmalarda vücudun konumlandırılması ve uygulama çalışmaları				
	Positioning of the body and application studies in machine work				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor yaralanmaları 1				
	sports injuries 1				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor yaralanmaları 2				
	sports injuries 2				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilgisi 1				
	Training Info 1				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilgisi 2				
	Training Info 2				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut geliştirme egzersizlerinde nefes teknikleri ve uygulamalar				
	Breathing techniques and applications in bodybuilding exercises				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Değerlendirme				
	evaluation				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Toplam / Total:	0	0
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		0
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Toplam / Total:	0	0
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		0
Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:		0
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:		

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Toplam / Total:	0	0	0
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 0.00/25.00 = 0.00 ~ 0.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 0.00 / 25.00 = 0.00 ~ 0.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes												
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13
1.1. Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme tanımlar. / 1. Definitions of Physical Education and Body Building.				4		4						4	
2.2.Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme alanındaki gelişmeleri değerlendirir / 2. Evaluates the developments in the field of physical education and bodybuilding.				4		4						4	
3.3. Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme özgü yöntem ve stratejileri sınıflandırır. / 3. Classifies physical education and bodybuilding specific methods and strategies.				4		4						4	
4.4. Medyadaki sağlık söylemini Beden eğitimi ve Vücut Geliştirme kapsamında değerlendirir. / 4. Evaluates the health discourse in the media within the scope of Physical Education and Body Building.				4		4						4	

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high