

<b>Dersin Adı</b>	<b>Kodu</b>	<b>Yarıyılı</b>	<b>T+U</b>	<b>Kredisi</b>	<b>AKTS</b>
<b>Beden Eğitimi-I</b>	2319110	I	2+0	2	2
<b>Ön Koşul Dersler</b>	-				
<b>Dersin Dili</b>	Türkçe				
<b>Dersin Türü</b>	Zorunlu				
<b>Dersin Koordinatörü</b>					
<b>Dersi Veren</b>					
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	İtfaiyecilik mesleği için sporun ve fiziksel yeterliliğin önemini açıklayarak spor yapma alışkanlığı kazandırarak, her türlü acil durumda hızlı ve güçlü bir şekilde müdahale etmek.				
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>	<b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Doğru bilinçli egzersiz yapmayı, egzersizin vücut sağlığı için önemini tanımlayabilir.</li> <li>Sürekli tempolu koşuyu ve egzersizde doğru yüklenmeyi uygulayabilir. Sürekli egzersiz yapma alışkanlığı kazanabilir.</li> <li>Spor ve egzersizlerle ekip çalışmasını fark eder. İtfaiyecilik mesleğinin gerektirdiği fiziksel gelişimi ve direncin önemini bilir.</li> <li>Egzersiz uygulamaları sonucunda güçlü ve dayanıklı vücuda sahip olmasının karşılaşılabilecek riskleri asgari seviyeye düşürmesinin farkına varabilir.</li> </ol>				
<b>Dersin İçeriği</b>	İtfaiye sporları hakkında genel bilgiler. Vücudu hazırlama koşuları. Koordinasyon parkuru. Temel duruşlar. İtfaiye jimnastiği temel hareketler. İtfaiye jimnastiği temel hareketler Eşli. Tırmanma duvarı egzersizleri. Halat Tırmanma. İtfaiye sporları oyunları ile ilgili genel bilgi. İtfaiye olimpiyatları ve hazırlık aşaması anlatımı. 100 metre itfaiye hortumu açma. Feedback				
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>				
<b>1</b>	Ders İçeriği hakkında bilgi verilmesi. Hafif tempoda koşu, Esnetme ,germe uygulaması				
<b>2</b>	Atletizm sahasında 5 tur hafif tempoda koşu. Esnetme germe çalışması. Vücut ağırlığıyla kuvvet ve kuvvete devamlılık egzersizlerin yapılması.				
<b>3</b>	Atletizm sahasında 6 tur hafif tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması, Şınav, barfiks mekik hareketlerinin belirli sayılarla tekrar edilmesi.				
<b>4</b>	Atletizm sahasında 7 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması, Şınav, barfiks mekik hareketlerinin belirli sayılarla tekrar edilmesi.				
<b>5</b>	Atletizm sahasında 4 tur hafif tempoda koşu. Futbol sahasında futbol oyununun oynanması.				
<b>6</b>	Atletizm sahasında 7 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Şınav, barfiks, mekik hareketlerinin yapılması. 100m artırma koşularının yaptırılması.				
<b>7</b>	<b>Ara Sınav</b>				
<b>8</b>	Cooper testi uygulaması. Zamana karşı şınav, mekik uygulaması				
<b>9</b>	Atletizm sahasında 4 tur orta tempoda koşu.Esnetme germe uygulaması. Yapay tırmanma duvarında tırmanış uygulaması				
<b>10</b>	Atletizm sahasında 4 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Tırmanma halatına tırmanma uygulaması				
<b>11</b>	Atletizm sahasında 10 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Zaman karşı kısa mesafeli koşular.				
<b>12</b>	Atletizm sahasında 8 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Çok tekrarlı şınav, mekik, Barfiks hareketlerinin yaptırılması.				
<b>13</b>	Atletizm sahasında 8 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Çok tekrarlı şınav.mekik, Barfiks hareketlerinin yaptırılması.				
<b>14</b>	Final Sınavı				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
1. İtfaiyecilik mesleğine uygun öğrencilerin fiziksel gelişimini ve direncini doğru yüklenme ve egzersizlerle artırmakla birlikte, sağlıklı yaşam için sürekli, bilinçli egzersiz yapma alışkanlığı kazanabilir.					
<b>Kaynaklar</b>					
Alpman, C. (1972). <i>Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi</i> . Millî Eğitim Basımevi. Aracı, H. (1999). <i>Okullarda beden eğitimi</i> . Ankara: Bağırğan Yayınevi, 2(13), 3.					

Zorba, E. (1995). *Beden eğitimi ve spor bilimcileri için vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları*. İstanbul: Gen Matbaacılık.

<b>Değerlendirme Sistemi</b>	
<b>Ara Sınav</b>	<b>% 40</b>
<b>Final</b>	<b>% 60</b>
<b>Bütünleme</b>	<b>% 60</b>

<b>PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU</b>													
	<b>PÇ1</b>	<b>PÇ2</b>	<b>PÇ3</b>	<b>PÇ4</b>	<b>PÇ5</b>	<b>PÇ6</b>	<b>PÇ7</b>	<b>PÇ8</b>	<b>PÇ9</b>	<b>PÇ10</b>	<b>PÇ11</b>	<b>PÇ12</b>	<b>PÇ13</b>
<b>ÖK1</b>	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1
<b>ÖK2</b>	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
<b>ÖK3</b>	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1
<b>ÖK4</b>	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
<b>ÖK: Öğrenme Kazanımları PÇ: Program Çıktıları</b>													
<b>Katkı Düzeyi</b>	<b>1 Çok Düşük</b>			<b>2 Düşük</b>			<b>3 Orta</b>			<b>4 Yüksek</b>		<b>5 Çok Yüksek</b>	

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

	<b>PÇ1</b>	<b>PÇ2</b>	<b>PÇ3</b>	<b>PÇ4</b>	<b>PÇ5</b>	<b>PÇ6</b>	<b>PÇ7</b>	<b>PÇ8</b>	<b>PÇ9</b>	<b>PÇ10</b>	<b>PÇ11</b>	<b>PÇ12</b>	<b>PÇ13</b>
<b>Beden Eğitimi-I</b>	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1