

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Beden Eğitimi-I	2319110	I	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler	-				
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	İtfaiyecilik mesleği için sporun ve fiziksel yeterliliğin önemini açıklayarak spor yapma alışkanlığı kazandırarak, her türlü acil durumda hızlı ve güçlü bir şekilde müdahale etmek.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; - Doğru bilinçli egzersiz yapmayı, egzersizin vücut sağlığı için önemini tanımlayabilir. - Sürekli tempolu koşuyu ve egzersizde doğru yüklenmeyi uygulayabilir. Sürekli egzersiz yapma alışkanlığı kazanabilir. - Spor ve egzersizlerle ekip çalışmasını fark eder. İtfaiyecilik mesleğinin gerektirdiği fiziksel gelişimi ve direncin önemini bilir. - Egzersiz uygulamaları sonucunda güçlü ve dayanıklı vücuda sahip olmasının karşılaşılabilecek riskleri asgari seviyeye düşürmesinin farkına varabilir.				
Dersin İçeriği	İtfaiye sporları hakkında genel bilgiler. Vücudu hazırlama koşulları. 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				
Haftalar	Konular				
1	Ders İçeriği hakkında bilgi verilmesi. Hafif tempoda koşu, Esnetme ,germe uygulaması				
2	Atletizm sahasında 5 tur hafif tempoda koşu. Esnetme germe çalışması. Vücut ağırlığıyla kuvvet ve kuvvete devamlılık egzersizlerin yapılması.				
3	Atletizm sahasında 6 tur hafif tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması, Şınav, barfiks mekik hareketlerinin belirli sayılarla tekrar edilmesi.				
4	Atletizm sahasında 7 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması, Şınav, barfiks mekik hareketlerinin belirli sayılarla tekrar edilmesi.				
5	Atletizm sahasında 4 tur hafif tempoda koşu. Futbol sahasında futbol oyunun oynanması.				
6	Atletizm sahasında 7 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Şınav, barfiks, mekik hareketlerinin yapılması. 100m artırma koşullarının yaptırılması.				
7	Ara Sınav				
8	Cooper testi uygulaması. Zamana karşı şınav, mekik uygulaması				
9	Atletizm sahasında 4 tur orta tempoda koşu.Esnetme germe uygulaması. Yapay tırmanma duvarında tırmanış uygulaması				
10	Atletizm sahasında 4 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Tırmanma halatına tırmanma uygulaması				
11	Atletizm sahasında 10 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Zaman karşı kısa mesafeli koşullar.				
12	Atletizm sahasında 8 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Çok tekrarlı şınav, mekik, Barfiks hareketlerinin yaptırılması.				
13	Atletizm sahasında 8 tur orta tempoda koşu. Esnetme germe uygulaması. Çok tekrarlı şınav.mekik, Barfiks hareketlerinin yaptırılması.				
14	Final Sınavı				

Genel Yeterlilikler	
İtfaiyecilik mesleğine uygun öğrencilerin fiziksel gelişimini ve direncini doğru yüklenme ve egzersizlerle artırmakla birlikte, sağlıklı yaşam için sürekli, bilinçli egzersiz yapma alışkanlığı kazanabilir.	
Kaynaklar	
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: Bağırhan Yayınevi, 2(13), 3. Zorba, E. (1995). <i>Beden eğitimi ve spor bilimcileri için vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları</i> . İstanbul: Gen Matbaacılık.	
Değerlendirme Sistemi	
Ara Sınav	% 40
Final	% 60
Bütünleme	% 60

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU													
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13
ÖK1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1
ÖK2	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
ÖK3	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1
ÖK4	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
ÖK: Öğrenme Kazanımları PY: Program Çıktıları													
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13
Beden Eğitimi-I	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1