



**T. C.**  
**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ**  
**Ortak Ders Bilgi Formu**

DÖNEM | GÜZ

<b>DERSİN KODU</b>	121011002	<b>DERSİN ADI</b>	BEDEN EĞİTİMİ I
--------------------	-----------	-------------------	-----------------

YARIYIL	HAFTALIK DERS SAATI			DERSİN			
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Kredisi	AKTS	TÜRÜ	DİLİ
1	1	0	0	0	1	ZORUNLU ( ) SEÇMELİ ( X )	Türkçe

**DERSİN KATEGORİSİ**

<b>İstatistik</b>	<b>Matematik</b>	<b>Bilgisayar</b>	<b>Sosyal Bilimler</b>
-------------------	------------------	-------------------	------------------------

**DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ**

YARIYIL İÇİ	Faaliyet türü	Sayı	%
	Ara Sınav 1		1
Ara Sınav 2			
Kısa Sınav			
Ödev			
Proje			
Rapor			
Diğer (.....)			
<b>YARIYIL SONU SINAVI</b>		1	60

**VARSA ÖNERİLEN ÖNKOŞUL(LAR)**

**DERSİN KISA İÇERİĞİ**

Beden Eğitimi I  
Beden Eğitimi; Spor branşları; İnsan gelişimde oyunlar ve Beden Eğitiminin rolü;  
Sağlıklı olma; İnsan fizyolojisi; sağlık ve ilk yardım; jimnastik malzemeleri ve kullanımı.

**DERSİN AMAÇLARI**

Ders düzeni ile ilgili bilgi edinebilme  
Atatürk ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklaya bilme.  
Bütün organ ve sistemleri seviyesine uygun olarak çalıştırabilme  
Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme  
Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi ,beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.  
Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma ve liderlik yapabilme.  
Dostça oynama ve yarışma ,kazanana takdir etme kaybetmeyi kabullenme hile ve haksızlığın karşısında olabilme.  
Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gerektiği gibi kullanabilme.  
Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme.  
Beden eğitimi ve sporun sağlığımıza yararlarını kavrayarak, serbest zamanlarını spor faaliyetleriyle değerlendirmeye istekli olabilme.

**DERSİN MESLEK EĞİTİMİNİ SAĞLAMAYA YÖNELİK KATKISI**

<b>DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARI</b>	Sağlıklı,mutlu,fiziksel ve ruhsal yönden gelişmiş,kendini ifade edebilen,kendine güvenen dostça yarışma duygusuna sahip bireyler yetiştirebilmek. Beden Eğitimi, bireyin gereksinmelerine dayanır. Hareket, en temel gereksinme olarak kabul edilir. Fiziksel etkinlik, yaşamak için gereklidir. Durağan modern yaşam, bu bağlamda beden eğitimi daha önemli kılar.
<b>ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ</b>	<b>ÖRNEK: Anlatım, Uygulama/Alıştırma, Soru-Yanıt, Proje/Ödev, Takım Çalışması, Örnek Olay İncelemesi vb...</b>
<b>TEMEL DERS KİTABI</b>	Okullarda Beden Eğitimi (Hikmet Aracı) 1999
<b>YARDIMCI KAYNAKLAR</b>	Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler (Yrd.Doç.Dr.Faruk Yamaner) 2001 Oyunla Eğitim II (Nurten Aslan) 1982 Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman Prof.Dr.Yaşar Sevim 1997
<b>DERSTE GEREKLİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	

<b>DERSİN HAFTALIK PLANI</b>	
<b>HAFTA</b>	<b>İŞLENEN KONULAR</b>
1	Beden Eğitimi ders konuları hakkında genel bilgi verilmesi ve beden eğitiminin tanımı, spor branşları.
2	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, Basketbol sahası ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi. Mendil kapmaca oyunu.
3	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, sakatlanan sporcuya yapılacak ilk yardım. Basketbol da temel duruş, top sürme ve pas çalışmaları ve kırmızı-beyaz oyunu.
4	İnterval çalışması, eklem ve kas gruplarını esnetici ve güçlendirici çalışmalar, İnsan gelişimde beden eğitimi ve oyunların rolü basketbol da top sürme ve turnikeye çıkış. Yağ satarım bal satarım oyunu.
5	Atatürk ve düşünürlerin spor konusuyla ilgili sözleri ve açıklaması. Altılı istasyon çalışması, Basketbolda hareketli paslaşma ve basit oyun kuralları. top sürme ve engel geçme yarışması.
6	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması, Voleybol da paslaşma ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi. Köşe kapmaca oyunu. <b>(Arasınav)</b>
7	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması, Sporun sağlığımız açısından faydaları nelerdir. Voleybolda paslaşma ve servis atışı, sahaya dizilmeler ve dönüş. Yakan top oyunu. <b>(Arasınav)</b>
8	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması, sağlıklı olma ve dengeli kas gelişimi için neler yapmalıyız, Futbol sahası ve oyun kuralları hakkında genel bilgi verilmesi, durdum kaç oyunu.
9	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması, İnsan fizyolojisi hk. bilgi verilmesi (Kas sistemi ve kaslarda enerji oluşumu), futbolda pas çalışması ve top sürme. Futbolda on pas oyunu.
10	Germe egzersizleri, orta mesafeli koşular hakkında bilgi verilmesi, eklem ve kas gruplarının anlatılması. futbolda penaltı ve korner atışı. Tavşan kaç tazı tut oyunu.
11	İnterval çalışması, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması, jimnastik malzemeleri ve kullanımı, futbolda savunma ve hücum pozisyonları(4,4,2 ve 3,5,2) İstop oyunu.
12	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması, jimnastikte yapılacak yardım şekilleri ve basamaklanmanın yapılması, sınıf içi maçlar.(Basketbol)
13	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması, sporda masaj nasıl yapılmalıdır ve çeşitleri hakkında bilgi. Sınıf içi maçlar.(Voleybol)
14	Germe egzersizleri, Olimpiyatlar hakkında bilgi, sınıf içi maçlar.(futbol)
15,16	Dönem Sonu Sınavı

**Dersi veren Kişi(ler):**

**Tarih:**