******T. C.**

**ESKİŞEHİR Osmangazİ Ünİversİtesİ**

**İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**Ortak Ders Bilgi Formu**

|  |  |
| --- | --- |
| DÖNEM | BAHAR |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DERSİN KODU** | 831012001 | **DERSİN ADI** | BEDEN EĞİTİMİ II |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **YARIYIL** | **HAFTALIK DERS SAATİ** | **DERSİN** |
| **Teorik** | **Uygulama** | **Laboratuar** | **Kredisi** | **AKTS** | **TÜRÜ** | **DİLİ** |
| 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | ZORUNLU () SEÇMELİ (X) | Türkçe |
| **DERSİN KATEGORİSİ** |
| **İstatistik** | **Matematik** | **Bilgisayar** | **Sosyal Bilimler** |
|  |  |  | X |
| **DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ** |
| **YARIYIL İÇİ** | **Faaliyet türü** | **Sayı** | **%** |
| Ara Sınav 1 | 1 | 40 |
| Ara Sınav 2 |  |  |
| Kısa Sınav |  |  |
| Ödev |  |  |
| Proje |  |  |
| Rapor |  |  |
| Diğer (………) |  |  |
| **YARIYIL SONU SINAVI** |  | 1 | 60 |
| **VARSA ÖNERİLEN ÖNKOŞUL(LAR)** |  |
| **DERSİN KISA İÇERİĞİ** | Beden Eğitimi; Eklem ve kas gruplarının düzeyine uygun çalıştırılması, Spor branşları; Basketbol, Voleybol, Hentbol, Futbol, Saha ölçüleri ve oyun kuralları; Sporun sağlığımız için faydaları; Sağlık, ilkyardım ve sınıf içi maçlar. |
| **DERSİN AMAÇLARI** | Ders düzeni ile ilgili bilgi edinebilme.Bütün organ ve sistemleri seviyesine uygun olarak güçlendirebilme.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 yapabilmeDostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme.Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma bunları gerektiği gibi kullanabilme. |
| **DERSİN MESLEK EĞİTİMİNİ SAĞLAMAYA YÖNELİK KATKISI** |  |
| **DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARI** | Sağlıklı, mutlu, fiziksel ve ruhsal yönden gelişmiş, kendini ifade edebilen, kendine güvenen, dostça yarışma duygusuna sahip, yardımlaşmayı seven bireyler yetiştirebilmek. |
| **ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ** | Anlatım  |
| **TEMEL DERS KİTABI** | Okullarda Beden Eğitimi (Hikmet ARACI 1999) |
| **YARDIMCI KAYNAKLAR** | Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler (Yrd.Doç.Dr.Faruk YAMANER 2001)Oyunla Eğitim II (Nurten Aslan) 1982Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman Prof.Dr.Yaşar Sevim 1997 |
| **DERSTE GEREKLİ ARAÇ VE GEREÇLER** |  |

|  |
| --- |
| **DERSİN HAFTALIK PLANI** |
| **HAFTA** | **İŞLENEN KONULAR** |
| 1 | Beden Eğitimi ders konuları hakkında genel bilgi verilmesi . |
| 2 | Hafif tempolu koşular. Eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, Basketbol temel kuralları hakkında bil verilmesi,top sürmede ve paslaşmada dikkat edilmesi gereken hususlar. |
| 3 | Hafif tempolu koşular, ısınma hareketleri,.basketbol da savunma ve hızlı hücum çalışması. |
| 4 | Tempolu koşular, stretching hareketleri, Basketbol da top sürme ve turnikeye çıkış çalışmaları.hücum setleri |
| 5 | ATATÜRK’ün spor üzerine sözleri, tempolu koşular, basketbol oyun kuralları içinde paslaşma ve kısa süreli maç oynanması |
| 6 | Hafif tempolu koşular, stretching hareketleri.Voleybol temel teknikleri hk.bilgi verilecek,filede parmak pası ve kontrol pas çalışması (**Arasınav)** |
| 7 | İnterval çalışmaları , stretching hareketleri, Voleybolda manşet, pas ve servis atışı.voleybolda saha içindeki dönüş (**Arasınav)** |
| 8 | Spor yapmanın sağlığımız açısından faydaları nelerdir, stretching hareketleri, Voleybol oyun kuralları içinde maç yapılması. |
| 9 | Atletizmde koşular (kısa,orta,uzun) mesafe hakkında bilgi, ısınma çal..Kısa süreli voleybol maçı. |
| 10 | Hafif tempolu koşular, stretching hareketleri, Hentbol temel teknikleri hakkın da bilgi verilmesi |
| 11 | Hafif tempolu koşular,eklem ve kas gruplarını güçlendirici hareketler,hentbolde top sürme ve pas çalışmaları ve on pas oyunu. |
| 12 | Kasları germe ve gevşetme egzersizleri, futbol oyun kuralları ve pas çalışmaları ve kısa süreli futbol maçı. |
| 13 | Spor sakatlanmalarında ilk yardım, hafif tempolu koşular, stretching çalışmaları, sınıf içi maçlar. |
| 14 | Hafif tempolu koşular, ısınma hareketleri, sınıf içi maçlar. |
| 15,16 | Dönem Sonu Sınavı |

**Dersi veren Kişi(ler):**  **Tarih:**