**ATLETİZM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Dersin Adı: | ATLETİZM |
| **2** | Dersin Kodu: | SYB 103 |
| **3** | Dersin Türü: | Zorunlu |
| **4** | Dersin Seviyesi: | Lisans |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 1 |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl: | 2 |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: | 5 |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/hafta): | 1 |
| **9** | Uygulama Ders Saati (saat/hafta): | 2 |
| **10** | Laboratuar Ders Saati (saat/hafta): | 0 |
| **11** | Dersin Önkoşulu | Yok |
| **12** | Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar | Yok |
| **13** | Dersin Dili: | Türkçe |
| **14** | Dersin Veriliş Şekli | Yüz yüze |
| **15** | Dersin Koordinatörü: |  |
| **16** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: |  |
| **17** | Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri: | Öğr. Gör. Selahattin KOÇ. |
| **18** | Dersin Web Adresi: | h |
| **19** | Dersin Amacı | Atatürk İlke ve Devrimlerine bağlı olarak ve Milli Eğitimin temel amaçları doğrultusunda, atletizm ile ilgili temel konu içeriklerini teorik ve uygulamalı olarak vermek. Aynı zamanda bir okul takımını yarışmalara nasıl hazırlayacağını uygulamalı olarak öğretmek. Derse ilişkin öğretme ve öğrenme etkinliklerinin sonunda öğrencilerin aşağıdaki amaçlara ulaşmaları beklenmektedir. 1. Öğrencilere atletizmi tanıtmak ve onların atletizm hakkında genel bir bilgiye sahip olmalarını sağlamak. 2. Atletizmin tanımını, tarihçesini, yarışma kurallarını öğretmek. 3. Atletizmdeki yarışma branşlarını teorik ve uygulamalı olarak öğretmek. Kendine güven, cesaret, bireysel hareket edebilme alışkanlığı kazandırmak. |
| **20** | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı: | beden eğitimi derslerini temelini oluşturan koşma, atma ve atlama gibi temel fiziksel hareketlerin yarış formatı içerisinde öğrencilerine aktarma |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21** | Ders Öğrenme Kazanımları | |  |  | | --- | --- | | 1 | Atletizmin tanımını açıklayabilme,; | | 2 | Atletizmde branşlara özgü yarışma kurallarını anlayabilme, öğretim yöntem/yöntemleriyle öğretebilir. ; | | 3 | Atletizmde branşların temel teknik becerilerini uygulayabilme, Atletizmde branşların teknik ve taktik konularını uygun ; | | 4 | Atletizmde branşların taktik uygulamalarını kavrayabilme,; | | 5 | Atletizmde dostça ve centilmence yarışabilmeyi öğrenme,; | | 6 | Atletizmin branşlarına özgü tekniklerin çalışma yöntemleri ile koordinasyonu geliştirebilme,; | | 7 | Atletizmde branşların uygulamasına başlamadan ısınmanın uygulamasını gösterebilme,; | | 8 | Antrenörlük becerilerini geliştirebilme,; | | 9 | Atletizmde branşların teknik ve taktik konularını uygun öğretim yöntem/yöntemleriyle öğretebilme.; | | 10 | Öğretmenlik becerilerini gelistirebilme ; | |

|  |  |
| --- | --- |
| **22** | Dersin İçeriği |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hafta | Teori | Uygulama |
| 1 | Tanışma. Dersle ilgili genel ve özel açıklamalar. Dersin hedefleri. Atletizmin tarihçesi | Atletizm yarışma alanlarının tanıtılması |
| 2 | Uzun atlama yarışma kuralları Uzun atlama ile ilgili teknik bilgiler | Uzun atlama uygulama çalışmaları Yaklaşma koşusu ve sıçrama ayağının belirlenmesi için yapılan çalışmalar Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmalar Uzun atlama uygulama çalışmaları |
| 3 | Üç adım atlama uygulama çalışmaları Yaklaşma koşusu ve sıçrama çalışmaları Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmalar Üç adım atlama uygulama çalışmaları | Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri Üç adım atlama yarışma kuralları Üç adım atlama ile ilgili temel teknik bilgiler |
| 4 | YÜKSEK ATLAMA Yarışma kuralları, yüksek atlama tekniği. | Çeşitli sıçrama çalışmaları. Amaç: çıtaya en verimli bir şekilde yükselmek Viraj koşu çalışmaları Yüksek atlama tekniğinin uygulanması. Mindere düşüş çalışmaları Amaç: mindere düşme korkusunu atmak. |
| 5 | Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler | Sırıkla yüksek atlama uygulama çalışmaları. Sırığın tutuluşu ve sıçrama çalışmaları. Sırığın kazana saplanması ve yükselme çalışmaları. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmalar. |
| 6 | Bayrak koşularının yarışma kuralları ve teknik bilgiler | Bayrak koşuları uygulama çalışmaları. Bayrak değiştirme şekilleri, bayrağın elden ele verilmesi çalışmaları. Bayrak koşu tekniğini geliştirici ve pekiştirici çalışmalar. |
| 7 | sportif yürüyüş yarışma kuralları | sportif yürüyüş uygulamaları |
| 8 | gülle atmanın yarışma kuralları ve teknik bilgiler. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri | Gülle atma uygulama çalışmaları Güllenin tutuluşu, duruş ve hareket e başlama, geriye kayma tekniklerinin öğretimi ve çalışmaları Atış tekniğini geliştirici çalışmalar |
| 9 | Disk atma yarışma kuralları Disk atma ile ilgili teknik bilgiler | Disk atma uygulama çalışmaları Diskin tutuluşu, duruş ve harekete başlama, dönüş tekniklerinin öğretimi ve çalışmalarla pekiştirilmesi Atış tekniğini geliştirici çalışmalar Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri |
| 10 | Çekiç atmanın yarışma kuralları ve teknik bilgiler. | Çekiç atma uygulama çalışmaları Çekicin tutuluşu ve kol dönüşlerini geliştirici çalışmalar. Dönüş ve atış çalışmaları. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmalar. |
| 11 | cirit atmanın yarışma kuralları ve teknik bilgiler. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri | cirit atma uygulama çalışmaları ciritin tutuluşu, duruş ve hareket e başlama, capraz adım, tekniklerinin öğretimi ve çalışmaları Atış tekniğini geliştirici çalışmalar |
| 12 | . Orta ve uzun mesafe koşularının yarışma kuralları Orta ve uzun mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Orta ve Uzun mesafe koşuları uygulama çalışmaları Aerobik özelliği geliştirmeye yönelik çalışma formları Orta ve Uzun mesafe koşuları uygulama çalışmaları Tempo kazanma ve geliştirici çalışmalar Orta ve uzun mesafe koşuları uygulama çalışmaları Yarış taktiği ve tempo ayarlama çalışmaları |
| 13 | Kısa mesafe koşularının yarışma kuralları Kısa mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Kısa mesafe koşuları uygulama çalışmaları Takozdan çıkış tekniğinin öğretim çalışmaları Reaksiyon geliştirici çalışmalar Kısa mesafe koşuları uygulama çalışmaları Sürat ve süratte devamlılık özelliklerini geliştirici çalışmalar Kısa mesafe koşuları uygulama çalışmaları Koşu tekniğini geliştirici ve pekiştirici çalışmalar |
| 14 | Engelli koşuların yarışma kuralları ve teknik bilgiler. | Engelli koşular, kısa mesafe engelli koşusu uygulama çalışmaları. Çıkış ve ilk engele koşu çalışması. Engeller arası koşu tekniği. Engel geçme tekniğini geliştirici ve pekiştirici çalışmalar |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **23** | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar: | 1. AÇIKADA, C. ,ERGEN,E.: “Bilim ve Spor”, Büro-tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990. 2. ALPMAN, C. : Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca gelişimi. İstanbul, 1972 1. B.T.G.M. : “Sporda İnsan Gücü Geliştirme Simpozyumu”, Güven Matbaası, Ankara, 1972. 2. BLUCHEL, K. : Das Grosse Sport Buch . Münih. 1983 3. DEMİR, M.: Atletizmde Koşular. Ankara , 1991 4. DÜNDAR, U. : “Antrenman Teorisi”, 2. Baskı, Bağırgan Yayımevi, Ankara,1995. 5. EHRİER, W.:LİEBSCHER, C. : Leichtatletic, Berlin,1984 6. ERDEN, S. : “Yayınlanmamış Atletizm İhtisas Ders Notları”, U. Ü. Eğit. Fak. Bed. Eğit. ve Spor Böl., Bursa, 1994-2001. 7. ERDEN, S. AKÇA, A.: Atletizm, Bursa, 2000. 8. FİDELUS, K. , KOCJASZ, J. : “Antrenman Alıştırmaları Derlemi”, Çeviri: Tanju Bağırgan, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 1996. 9. FİŞEK, K. : “Spor Yönetimi”, A.Ü.S.B.F.B.Y.Y.O. Basımevi, Ankara, 1980. 10. GÜNDÜZ, N. : “Antrenman Bilgisi”, 2. Baskı, Saray Kitapevleri, Bassaray Basımevi, İzmir, 1997. 11. GÜNDÜZ, N.: Atletizm Atmalar, Manisa, 1983 12. İ.A.A.F.: Hand Book, London, 1986 13. İŞLER, M.: Okullarda Atletizm, Ankara, 1980 14. JONATH, U. , KREMPEL, R. : “Konditionstraining Training Tecknik Taktik”, Hambuız-Rowohlt Verlag, 1981. 15. JONATH, U.: Leichtatletic I. Hamburg, 1977 16. JONATH, U.: Leichtatletic II. Hamburg, 1977 17. MURATLI, S. , SEVİM, Y. : “Antrenman Bilgisi ve Testler”, Ofset Matbaacılık, Ankara, 1977. 18. MURATLI, S. : “Çocuk ve Antrenman”, Kültür Matbaası, Ankara, 1997. 19. MUTER, K.: 1003 Spiel Und Ubungs Formen, Bern, 1979 20. ÖZMEN, Ö. : “Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni”, Yılmaz Matbaası, İstanbul,1976. 21. SEVİM, Y. : “Antrenman Bilgisi”, TUTİBAY Ltd. Şti. , Ankara, 1997. Matbaacılık, Ankara, 1968. 24.ZİESCHANG, K.: Richtig Leichtatletic, Münih, 1983 |
| **24** | Değerlendirme |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI | SAYISI | KATKI YÜZDESİ |
| Ara Sınav | 1 | 40 |
| Kısa Sınav | 0 | 0 |
| Ödevler, Performanslar | 0 | 0 |
| Yıl sonu Sınavı | 1 | 60 |
| Toplam | 2 | 100 |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | | 40 |
| Finalin BAşarıya Oranı | | 60 |
| Toplam | | 100 |
| Derste Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları | çoktan seçmeli test sınavı | |
| Açıklama | arasınav %40 final %60 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **25** |  | AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Etkinlik | SAYISI | Süresi [Saat] | Toplam İş Yükü [Saat] |
| Teorik Dersler | 14 | 1 | 14 |
| Uygulamalı Dersler | 14 | 2 | 28 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 14 | 3 | 42 |
| Ödevler, Performanslar | 0 | 3 | 42 |
| Projeler | 2 | 10 | 20 |
| Arazi Çalışmaları | 0 | 0 | 0 |
| Arasınavlar | 1 | 2 | 2 |
| Diğer | 0 | 0 | 0 |
| Yarıyıl Sonu Sınavları | 1 | 2 | 2 |
| Toplam İş Yükü |  |  | 150 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat |  |  | 5 |
| Dersin AKTS Kredisi |  |  | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **26** | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRENİN KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU |
| |  | **PY1** | **PY2** | **PY3** | **PY4** | **PY5** | **PY6** | **PY7** | **PY8** | **PY9** | **PY10** | **PY11** | **PY12** | **PY13** | **PY14** | **PY15** | **PY16** | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OK1 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | OK2 | 5 | 5 | 0 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | | OK3 | 5 | 5 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 1 | 5 | 5 | 0 | 0 | 4 | 5 | 0 | 0 | | OK4 | 5 | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 5 | 4 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | | OK5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4 | 0 | 5 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | | OK6 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | | OK7 | 4 | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | | OK8 | 5 | 4 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 4 | 4 | 3 | 3 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | | OK9 | 5 | 5 | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 3 | 4 | 5 | 5 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | | OK10 | 5 | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 3 | 4 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | | |