**ATLETİZM UZMANLIK I**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Dersin Adı: | ATLETİZM UZMANLIK I |
| **2** | Dersin Kodu: | BEAB 421 |
| **3** | Dersin Türü: | Seçmeli |
| **4** | Dersin Seviyesi: | Lisans |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 3 |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl: | 5 |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: | 6 |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/hafta): | 2 |
| **9** | Uygulama Ders Saati (saat/hafta): | 2 |
| **10** | Laboratuar Ders Saati (saat/hafta): | 0 |
| **11** | Dersin Önkoşulu |  |
| **12** | Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar | Yok |
| **13** | Dersin Dili: | Türkçe |
| **14** | Dersin Veriliş Şekli | Yüz yüze |
| **15** | Dersin Koordinatörü: | Öğr. Gör. Selahattin KOÇ |
| **16** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: |  |
| **17** | Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri: |  |
| **18** | Dersin Web Adresi: |  |
| **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: | atletizm disiplinlerinde ayrı ayrı antrenman periyot lamasını uygulayabilir. |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hafta | Teori | Uygulama |
| 1 | Tanışma. Dersle ilgili genel ve özel açıklamalar. Dersin hedefleri. Atletizmin tarihçesi | Atletizm yarışma alanlarının tanıtılması |
| 2 | Orta ve uzun mesafe koşularının yarışma kuralları | Orta ve Uzun mesafe koşuları uygulama çalışmaları |
| 3 | Orta ve uzun mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Aerobik özelliği geliştirmeye yönelik çalışma formları |
| 4 | Orta ve uzun mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Orta ve Uzun mesafe koşuları uygulama çalışmaları |
| 5 | Orta ve uzun mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Tempo kazanma ve geliştirici çalışmalar ı |
| 6 | Orta ve uzun mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Orta ve uzun mesafe koşuları uygulama çalışmaları |
| 7 | Orta ve uzun mesafe koşuları ile ilgili teknik bilgiler | Yarış taktiği ve tempo ayarlama çalışmalar |
| 8 | DEĞERLENDİRME | DEĞERLENDİRME |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 geliştiri |
| 11 | Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri Üç adım atlama yarışma kuralları Üç adım atlama ile ilgili temel teknik bilgiler | Üç adım atlama uygulama çalışmaları Yaklaşma koşusu ve sıçrama çalışmaları Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmalar Üç adım atlama uygulama çalışmaları |
| 12 | Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri Üç adım atlama yarışma kuralları Üç adım atlama ile ilgili temel teknik bilgiler | Üç adım atlama uygulama çalışmaları Yaklaşma koşusu ve sıçrama çalışmaları Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmalar Üç adım atlama uygulama çalışmaları |
| 13 | Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri Üç adım atlama yarışma kuralları Üç adım atlama ile ilgili temel teknik bilgiler | Üç adım atlama uygulama çalışmaları Yaklaşma koşusu ve sıçrama çalışmaları Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmalar Üç adım atlama uygulama çalışmaları |
| 14 | DERS TEKRARI | Ders tekrarı |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | Ara sınav %40 final %60 | |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Etkinlik | SAYISI | Süresi [Saat] | Toplam İş Yükü [Saat] |
| Teorik Dersler | 14 | 2 | 28 |
| Uygulamalı Dersler | 14 | 2 | 28 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 5 | 15 | 75 |
| Ödevler, Performanslar | 0 | 10 | 50 |
| Projeler | 0 | 0 | 0 |
| Arazi Çalışmaları | 0 | 0 | 0 |
| Arasınavlar | 1 | 1 | 1 |
| Diğer | 0 | 0 | 0 |
| Yarıyıl Sonu Sınavları | 1 | 1 | 1 |
| Toplam İş Yükü |  |  | 184 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat |  |  | 6,1 |
| Dersin AKTS Kredisi |  |  | 6 |

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