

ATLETİZM

1	Ders Adı:	ATLETİZM
2	Ders Kodu:	AEB1001
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	1
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	1.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üyesi SALİH ERDEN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	saliher@uludag.edu.tr 2942161
17	Dersin WEB adresi:	
18	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.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin 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 geliştirebilme
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	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 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
3	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
4	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
5	Çekiç atmanın yarışma kuralları ve teknik bilgiler.	Çekiç atma uygulama çalışmaları Çekicinin tutuluşu ve kol dönüşlerini geliştirici çalışmalar. Dönüş ve atış çalışmaları. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmalar.
6	Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler	Sırıkla yüksek atlama uygulama çalışmaları. Sırıgının tutuluşu ve sıçrama çalışmaları. Sırıgının kazana saplanması ve yükselme çalışmaları. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmalar.
7	gülle atmanın yarışma kuralları ve teknik bilgiler. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışma yöntemleri	Gülle atma uygulama çalışmaları Gülle atmanın tutuluşu, duruş ve hareket e başlama, geriye kayma tekniklerinin öğretimi ve çalışmaları Atış tekniğini geliştirici çalışmalar
8	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
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	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

11	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
12	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.
13	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.
14	sportif yürüyüş yarışma kuralları	sportif yürüyüş uygulamaları
22	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, Bağırhan Yayınevi, Ankara,1995. 5. EHRİER, W.:LIEBSCHER, 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. FIDELUS, K. , KOCJASZ, J. : “Antrenman Alıştırmaları Derlemi”, Çeviri: Tanju Bağırhan, Bağırhan Yayınevi, 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 Technik Taktik”, Hambuiz-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
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		40.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		0.00
KATKI YÜZDESİ		

Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	3.00	42.00
Ödevler	14	3.00	42.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınnavlar	1	1.00	1.00
Diğer	4	2.00	8.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			150.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.00
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	5	4	3	0	0
ÖK2	4	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	0	0
ÖK3	5	5	4	3	0	4	3	4	4	5	5	5	4	4	0	0
ÖK4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	0	0
ÖK5	4	4	2	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	0	0
ÖK6	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5	0	0
ÖK7	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	0	0
ÖK8	4	4	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	5	4	0	0
ÖK9	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	0	0
ÖK10	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			