

ATLETİZM

1	Ders Adı:	ATLETİZM
2	Ders Kodu:	AEB1005
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. Ögr. Üyesi SALİH ERDEN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	salih@uludag.edu.tr 2942161
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	<p>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.</p> <p>Derse ilişkin öğretme ve öğrenme etkinliklerinin sonunda öğrencilerin aşağıdaki amaçlara ulaşmaları beklenmektedir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Kendine güven, cesaret, bireysel hareket edebilme alışkanlığı kazandırmak.</p>
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	
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 çalışmaları Kısa mesafe koşuları uygulama çalışmaları Sürat ve süratte devamlılık özelliklerini geliştirici çalışmaları Kısa mesafe koşuları uygulama çalışmaları Koşu tekniğini geliştirici ve pekiştirici çalışmaları
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 teknigi. Engel geçme tekniğini geliştirici ve pekiştirici çalışmaları
5	Çekici atmanın yarışma kuralları ve teknik bilgiler.	Çekici atma uygulama çalışmaları Çekicin tutuluşu ve kol dönüşlerini geliştirici çalışmaları. Dönüş ve atış çalışmaları. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmaları.
6	Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler Yürüyüş tekniği uygulama çalışmaları. Yürüyüş tekniğini öğretici ve geliştirici çalışmalar.	Sırıkla yüksek atlama uygulama çalışmaları. Sırığın tutuluşu ve sıçrama çalışmaları. Sırığın kazana saplanması ve yükselme çalışmaları. Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmaları.
7	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 çalışmaları
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 çalışmaları
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 çalışmaları 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 çalışmaları Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmaları Uzun atlama uygulama çalışmaları
11	Üç adım atlama uygulama çalışmaları Yaklaşma koşusu ve sıçrama çalışmaları Atlayış ve tekniği geliştirici çalışmaları 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: çitaya 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:	<p>1. AÇIKADA, C. ,ERGEN,E.: "Bilim ve Spor", Büro-tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.</p> <p>2. ALPMAN, C. : Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. İstanbul, 1972</p> <p>3. B.T.G.M. : "Sporda İnsan Gücü Geliştirme Simpozyumu", Güven Matbaası, Ankara, 1972.</p> <p>4. BLUCHEL, K. : Das Grosse Sport Buch . Münih. 1983</p> <p>5. DEMİR, M.: Atletizmde Koşular. Ankara , 1991</p> <p>6. DÜNDAR, U. : "Antrenman Teorisi", 2. Baskı, Bağırgan Yayımevi, Ankara,1995.</p> <p>7. ERDEN, S. AKÇA, A.: Atletizm, Bursa, 2000.</p> <p>8. FİDELUS, K. , KOCJASZ, J. : "Antrenman Alistirmaları Derlemi", Çeviri: Tanju Bağırgan, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 1996.</p> <p>9. FİŞEK, K. : "Spor Yönetimi", A.Ü.S.B.F.B.Y.Y.O. Basimevi, Ankara, 1980.</p> <p>10. GÜNDÜZ, N. : "Antrenman Bilgisi", 2. Baskı, Saray Kitapevleri, Bassaray Basimevi, İzmir, 1997.</p> <p>11. GÜNDÜZ, N.: Atletizm Atmalar, Manisa, 1983</p> <p>12. İ.A.A.F.: Hand Book, London, 1986</p> <p>13. İŞLER, M.: Okullarda Atletizm, Ankara, 1980</p> <p>14. JONATH, U. , KREMPEL, R. : "Konditionstraining Training Tecknik Taktik", Hambuız-Rowohlt Verlag, 1981.</p> <p>15. JONATH, U.: Leichtatletic I. Hamburg, 1977</p> <p>16. JONATH, U.: Leichtatletic II. Hamburg, 1977</p> <p>17. MURATLI, S. , SEVİM, Y. : "Antrenman Bilgisi ve Testler", Ofset Matbaacılık, Ankara, 1977.</p> <p>18. MURATLI, S. : "Çocuk ve Antrenman", Kültür Matbaası, Ankara, 1997.</p> <p>19. MUTER, K.: 1003 Spiel Und Ubungs Formen, Bern, 1979</p> <p>20. ÖZMEN, Ö. : "Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni", Yılmaz Matbaası, İstanbul,1976.</p> <p>21. SEVİM, Y. : "Antrenman Bilgisi", TUTİBAY Ltd. Şti. , Ankara, 1997. Matbaacılık, Ankara, 1968.</p> <p>22.ZIESCHANG, K.: Richtig Leichtatletic, Münih, 1983</p>
23	Değerlendirme	

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00	
Kısa Sınav	0	0.00	
Ödev	0	0.00	
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 Yükü (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
Arasınavlar	1	1.00	1.00
Diğer	4	2.00	8.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yükü			150.00
Toplam İş Yükü / 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	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
------------------	-------------	---------	--------	----------	--------------