

## ATLETİZM UZMANLIK IV

|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Ders Adı:                             | ATLETİZM UZMANLIK IV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2  | Ders Kodu:                            | AEB4122                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3  | Ders Türü:                            | Seçmeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4  | Ders Seviyesi                         | Lisans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5  | Dersin Verildiği Yıl:                 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6  | Dersin Verildiği Yarıyıl              | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7  | Dersin AKTS Kredisi:                  | 6.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8  | Teorik Ders Saati (saat/Hafta)        | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9  | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)       | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10 | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11 | Dersin Önkoşulu:                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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:       | DR.ÖĞR.ÜYESİ SALİH ERDEN<br>saliher@uludag.edu.tr<br>2942161                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17 | Dersin WEB adresi:                    | <a href="http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1092667">http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1092667</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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. Derse ilişkin öğretme ve öğrenme etkinliklerinin sonunda öğrencilerin aşağıdaki amaçlara ulaşmaları beklenmektedir.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Öğrencilere atletizmi tanıtmak ve onların atletizm hakkında genel bir bilgiye sahip olmalarını sağlamak.</li><li>2. Atletizmin tanımını, tarihçesini, yarışma kurallarını öğretmek.</li><li>3. Atletizmdeki yarışma branşlarını teorik ve uygulamalı olarak öğretmek.</li></ol> <p>Kendine güven, cesaret, bireysel hareket edebilme alışkanlığı kazandırmak.</p> |
| 19 | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:      | atletizm disiplinlerinde ayrı ayrı antrenman periyot lamasını uygulayabilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20 | Dersin Öğrenme Kazanımları:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | 1                                     | Atletizmin tanımını açıklayabilme,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | 2                                     | Atletizmde branşlara özgü yarışma kurallarını anlayabilme, öğretim yöntem/yöntemleriyle öğretebilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | 3                                     | Atletizmde branşların teknik ve taktik konularını uygun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | 4                                     | Atletizmde branşların taktik uygulamalarını kavrayabilme,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | 5                                     | Atletizmde dostça ve centilmence yarışabilmeyi öğrenme,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | 6                                     | Atletizm branşlarında performans artırıcı beslenmeyi öğrenme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | 7                                     | Antrenörlük becerilerini geliştirebilme,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 8                                     | Öğretmenlik becerilerini geliştirebilme,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|       |                                                            |                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 9                                                          | Atletizmde branşların uygulamasına başlamadan ısınmanın uygulamasını gösterebilme, |
|       | 10                                                         | Atletizm yarışma alanlarının tanımını yapabilme                                    |
| 21    | Dersin İçeriği:                                            |                                                                                    |
| Hafta | <b>DERS İÇERİKLERİ</b>                                     |                                                                                    |
|       | <b>Teorik</b>                                              | <b>Uygulama</b>                                                                    |
| 1     | sportif yürüyüş yarışma kuralları                          | sportif yürüyüş uygulamaları                                                       |
| 2     | sportif yürüyüş yarışma kuralları                          | sportif yürüyüş uygulamaları                                                       |
| 3     | YÜKSEK ATLAMA<br>Yarışma kuralları, yüksek atlama tekniği. | Çeşitli sıçrama çalışmaları.<br>Amaç: çıtaya en verimli bir şekilde yükselmek      |
| 4     | YÜKSEK ATLAMA<br>Yarışma kuralları, yüksek atlama tekniği. | Viraj koşu çalışmaları<br>Yüksek atlama tekniğinin uygulanması.                    |
| 5     | YÜKSEK ATLAMA<br>Yarışma kuralları, yüksek atlama tekniği. | Mindere düşüş çalışmaları<br>Amaç: mindere düşme kor<br>kusunu atmak.              |
| 6     | Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler | Sırıkla yüksek atlama uygulama çalışmaları.                                        |
| 7     | Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler | Sırığın tutuluşu ve sıçrama çalışmaları.                                           |
| 8     | Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler | Sırığın kazana saplanması ve yükselme çalışmaları.                                 |
| 9     | Sırıkla yüksek atlama yarışma kuralları ve teknik bilgiler | Tekniği geliştirici ve pekiştirici çalışmalar.                                     |
| 10    | DEĞERLENDİRME                                              | DEĞERLENDİRME                                                                      |
| 11    | Antrenmanda hacim ve şiddet                                | Aerobik özelliği geliştirmeye yönelik çalışma formları                             |
| 12    | tek uçlu antrenman periyotlaması                           | Aerobik özelliği geliştirmeye yönelik çalışma formları                             |
| 13    | çift ve çok uçlu antrenman periyotlaması                   | Aerobik özelliği geliştirmeye yönelik çalışma formları                             |
| 14    | DERS TEKRARI                                               | DERS TEKRARI                                                                       |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar: | 1. AÇIKADA, C. ,ERGEN,E.: “Bilim ve Spor”, Büro-tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.<br>2. ALPMAN, C. : Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca gelişimi. İstanbul, 1972<br>1. B.T.G.M. : “Sporda İnsan Gücü Geliştirme Simpozyumu”, Güven Matbaası, Ankara, 1972.<br>2. BLUCHEL, K. : Das Grosse Sport Buch . Münih. 1983<br>3. DEMİR, M.: Atletizmde Koşular. Ankara , 1991<br>4. DÜNDAR, U. : “Antrenman Teorisi”, 2. Baskı, Bağırhan Yayımevi, Ankara,1995.<br>5. EHRİER, W.:LİEBSCHER, C. : Leichtatletic, Berlin,1984<br>6. ERDEN, S. : “Yayınlanmamış Atletizm İhtisas Ders Notları”, U. Ü. Eğit. Fak. Bed. Eğit. ve Spor Böl., Bursa, 1994-2001.<br>7. ERDEN, S. AKÇA, A.: Atletizm, Bursa, 2000.<br>8. FİDELUS, K. , KOCJASZ, J. : “Antrenman Alıştırmaları Derlemi”, Çeviri: Tanju Bağırhan, Bağırhan Yayımevi, Ankara, 1996.<br>9. FİŞEK, K. : “Spor Yönetimi”, A.Ü.S.B.F.B.Y.Y.O. Basımevi, Ankara, 1980.<br>10. GÜNDÜZ, N. : “Antrenman Bilgisi”, 2. Baskı, Saray Kitapevleri, Bassaray Basımevi, İzmir, 1997.<br>11. GÜNDÜZ, N.: Atletizm Atmalar, Manisa, 1983<br>12. İ.A.A.F.: Hand Book, London, 1986<br>13. İŞLER, M.: Okullarda Atletizm, Ankara, 1980<br>14. JONATH, U. , KREMPEL, R. : “Konditionstraining Training Tecknik Taktik”, Hambuiz-Rowohl Verlag, 1981.<br>15. JONATH, U.: Leichtatletic I. Hamburg, 1977<br>16. JONATH, U.: Leichtatletic II. Hamburg, 1977<br>17. MURATLI, S. , SEVİM, Y. : “Antrenman Bilgisi ve Testler”, Ofset Matbaacılık, Ankara, 1977.<br>18. MURATLI, S. : “Çocuk ve Antrenman”, Kültür Matbaası, Ankara, 1997.<br>19. MUTER, K.: 1003 Spiel Und Ubungs Formen, Bern, 1979<br>20. ÖZMEN, Ö. : “Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni”, Yılmaz Matbaası, İstanbul,1976.<br>21. SEVİM, Y. : “Antrenman Bilgisi”, TUTİBAY Ltd. Şti. , Ankara, 1997. Matbaacılık, Ankara, 1968.<br>24.ZİESCHANG, K.: Richtig Leichtatletic, Münih, 1983 |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                |                        |        |                            |
|------------------------------------------------|------------------------|--------|----------------------------|
| 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 |                        |        | çoktan seçmeli test sınavı |
| 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) | 5      | 15.00         | 75.00                 |
| Ödevler                                                 | 5      | 10.00         | 50.00                 |
| Projeler                                                | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınaylar                                             | 1      | 1.00          | 1.00                  |
| Diğer                                                   | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     | 1      | 1.00          | 1.00                  |
| Toplam İş Yüğü                                          |        |               | 184.00                |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |        |               | 6.10                  |
| Dersin AKTS Kredisi                                     |        |               | 6.00                  |

| 25                                                | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE<br>DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU |     |     |         |     |     |        |     |     |          |      |      |              |      |      |      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|----------|------|------|--------------|------|------|------|
|                                                   | PY1                                                                     | PY2 | PY3 | PY4     | PY5 | PY6 | PY7    | PY8 | PY9 | PY10     | PY11 | PY12 | PY13         | PY14 | PY15 | PY16 |
| ÖK1                                               | 5                                                                       | 5   | 3   | 5       | 4   | 4   | 0      | 4   | 4   | 5        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK2                                               | 4                                                                       | 4   | 5   | 5       | 4   | 4   | 0      | 4   | 5   | 5        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK3                                               | 4                                                                       | 4   | 5   | 5       | 3   | 4   | 0      | 3   | 4   | 3        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK4                                               | 5                                                                       | 5   | 4   | 5       | 4   | 5   | 0      | 4   | 2   | 5        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK5                                               | 5                                                                       | 5   | 4   | 4       | 4   | 5   | 0      | 4   | 4   | 5        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK6                                               | 4                                                                       | 4   | 5   | 5       | 4   | 4   | 0      | 4   | 4   | 4        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK7                                               | 5                                                                       | 5   | 4   | 5       | 5   | 4   | 0      | 4   | 5   | 5        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK8                                               | 4                                                                       | 5   | 5   | 4       | 3   | 5   | 0      | 4   | 4   | 4        | 0    | 4    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK9                                               | 4                                                                       | 5   | 5   | 4       | 4   | 5   | 0      | 5   | 4   | 4        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK10                                              | 5                                                                       | 3   | 4   | 3       | 5   | 4   | 0      | 3   | 4   | 4        | 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 |      |      |      |