

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                    |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Barbell / Barbell                                                                  |                                                        |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT413B2.29                                                                        |                                                        |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                    |                                                        |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                  |                                                        |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                               |                                                        |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                               |                                                        |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                               |                                                        |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                               |                                                        |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 4                                                                                  |                                                        |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                |                                                        |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                  |                                                        |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Yok                                                                                | None                                                   |
| Amacı / Purpose                                                                   | Halterin hem kendi branşı hem de diğer spor branşları için rolü ve önemini öğrenme | Weight lifting techniques and applications of learning |
| İçeriği / Content                                                                 | halterin rolü ve önemi                                                             | Weight lifting techniques and applications of learning |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                | None                                                   |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                | None                                                   |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Öztürk, Ömer, Halter ve Güç Geliştirme, Ertem Matb. Ankara 1992                    |                                                        |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                    |                                                        |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                 |                     |
|---|---------------------------------|---------------------|
| 1 | Kurallar ve tarihçenin öğretimi | Bar Grip techniques |
| 2 | Uygulamalı ısınma yöntemleri    | JHerk techniques    |
| 3 | Bar ve ağırlıkları tanıma       | Clean techniques    |
| 4 | Çömelme ve duruşlar             |                     |
| 5 |                                 |                     |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                    |          |     |                                                          |                           |
|--------------|------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Kurallar ve tarihçe                |          |     |                                                          |                           |
|              | History of weight training         |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Uygulamalı Isınma                  |          |     |                                                          |                           |
|              | Applied warming                    |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Bar ve ağırlıkları tanıma          |          |     |                                                          |                           |
|              | Bar and weights of the recognition |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Bar tutuş ve kavrama               |          |     |                                                          |                           |
|              | bar grip and grip                  |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Çömelleme ve duruşlar              |          |     |                                                          |                           |
|              | crouchand postures                 |          |     |                                                          |                           |

|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Adımlama ve ağırlık alma                   |          |     |                                                          |                           |
|    | Stepping and weight-making                 |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ağırlık kaldırma-silkme tekniği            |          |     |                                                          |                           |
|    | Weight lifting-clean and jerk techniques   |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ağırlık kaldırma-silkme tekniği            |          |     |                                                          |                           |
|    | Weight lifting-clean and jerk techniques   |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | vize sınavı                                |          |     |                                                          |                           |
|    | Exam                                       |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ağırlık kaldırma-silkme tekniği            |          |     |                                                          |                           |
|    | Weight lifting-clean and jerk techniques   |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ağırlık kaldırma-koparma tekniği           |          |     |                                                          |                           |
|    | Weight lifting-pulling and jerk techniques |          |     |                                                          |                           |

|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ağırlık kaldırma-koparma tekniği           |          |     |                                                          |                           |
|    | Weight lifting-pulling and jerk techniques |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ağırlık kaldırma-koparma tekniği           |          |     |                                                          |                           |
|    | Weight lifting-pulling and jerk techniques |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | koparma tekniği-silkme tekniği             |          |     |                                                          |                           |
|    | Pulling technique and jerk technique       |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | koparma tekniği-silkme tekniği             |          |     |                                                          |                           |
|    | Final exam                                 |          |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı                               |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |  |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: |  | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |  |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                              | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                      | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                     | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                   | 14            | 5.00                             | 70.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 14            | 5.00                             | 70.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 30            | 14.00                            | 144.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 144.00/30.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 144.00 / 30.00 = 4.80 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                         | 1.1.1                                | 1.1.2 | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Kurallar ve tarihçenin öğretimi / Bar Grip techniques |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 2.Uygulamalı ısınma yöntemleri / JHerk techniques       |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 3.Bar ve ağırlıkları tanıma / Clean techniques          |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 4.Çömelme ve duruşlar /                                 |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 5. /                                                    |                                      |       |       |       |       |       |       |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high