

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Outdoor Sports / Outdoor Sports	
Ders Kodu / Course Code	ANT318B2.20	
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	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	no
Amacı / Purpose	doğa sporları alanı ile ilgili temel bilgi ve temel uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmaları	doğa sporları alanı ile ilgili temel bilgi ve temel uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmaları
İçeriği / Content	Temel dağcılık bilgisi ve becerisi kazandırılması. Dağlarda meydana gelebilecek kazalara karşı bilinçlendirme. Olası kazalarda müdahale beceri ve bilgisi kazanma. Dağcılık türlerini tanıma. Tırmanış ve malzeme bilgisine sahip olma. Yüksek irtifa şartlarında ve zorlu dağ koşullarında meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve ruhsal değişiklikleri tanıma	Temel dağcılık bilgisi ve becerisi kazandırılması. Dağlarda meydana gelebilecek kazalara karşı bilinçlendirme. Olası kazalarda müdahale beceri ve bilgisi kazanma. Dağcılık türlerini tanıma. Tırmanış ve malzeme bilgisine sahip olma. Yüksek irtifa şartlarında ve zorlu dağ koşullarında meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve ruhsal değişiklikleri tanıma
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	no
Staj Durumu / Internship Status	yok	no
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Kaynaklar	Kaynaklar
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	yar.doç.izzet uçan	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel dağcılık bilgisi ve becerisi kazandırılması. Dağlarda meydana gelebilecek kazalara karşı bilinçlendirme. Olası kazalarda müdahale beceri ve bilgisi kazanma. Dağcılık türlerini tanıma. Tırmanış ve malzeme bilgisine sahip olma. Yüksek irtifa şartlarında ve zorlu dağ koşullarında meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve ruhsal değişiklikleri tanıma	Temel dağcılık bilgisi ve becerisi kazandırılması. Dağlarda meydana gelebilecek kazalara karşı bilinçlendirme. Olası kazalarda müdahale beceri ve bilgisi kazanma. Dağcılık türlerini tanıma. Tırmanış ve malzeme bilgisine sahip olma. Yüksek irtifa şartlarında ve zorlu dağ koşullarında meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve ruhsal değişiklikleri tanıma
---	--	--

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dağcılığa Giriş ve Temel Malzemeler ?Giyim malzemeleri ve katmanlar ?Ayakkabılar ?Sırtçantası ve yerleştirilmesi ?Herzaman taşınması gerekli malzemeler ve Malzeme listesi				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kamp Malzemeleri ve Kampçılık Yaz Kamp Malzemeleri ve Kampçılık Kış				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	doğaya en az zarar vermek ?Kamp yeri seçimi ? Çadırlar,kurulması,bakımı,bivak. ?Uyku tulumları , matlar ?Ocaklar, Su temini ?Yaz ve Kış şartlarında kampçılık Çadırlar,kurulması,bakımı,bivak. ?Uyku tulumları , matlar ?Ocaklar, Su temini				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yiyecekler, Beslenme ve Antreman ?Yiyeceklerin nitelikleri (Protein,Karbohidrat,Yağ) Yiyecekler, Beslenme ve Antreman ? Yiyecek planlaması ?Soğuk ortamda besleme ?Doğa için antrenman				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dağcılık sporu ve özel antrenman? Dağcılığın fizyolojisi? Dağcılık sporu ve özel antrenman? Dağcılıkta performansı etkileyen faktörler?				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Doğada Seyahat ?Dağ hazırlığı organizasyon ?Dağa yaklaşım sırasında gözlem?Yürüyüş ve ekip düzeni,Molalar -değişik zemin yürüyüşleri ?Haritacılık ve pusula ?Dağlarda hava tahmini				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	midterm				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dağcılık nedir?Dağcılık Türleri,Türkiyede Dağcılık,Dünyada Dağcılık				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dağcılık malzemeleri,Dağcılıkta performans ve antrenman,Dağcılıkta beslenme				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dağcılık düğümleri,Teknik malzeme ve kullanımı,İp iniş teknikleri,Top rope tırmanış,Yürüyüş ve ekip bilgisi				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tırmanış Organizasyonu / Uygulama I				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kamp yeri seçimi, Yürüyüş Bilgisi ve Tekniği / Uygulama II				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dağcılıkta Beslenme / Uygulama IV				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tırmanış Teknikleri / Uygulama III				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı				
	final exam				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı				
	final exam				

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	75.00	75.00
Final Sınavı / Final Examination	1	75.00	75.00
Toplam / Total:	2	150.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / 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.Temel dağcılık bilgisi ve becerisi kazandırılması. Dağlarda meydana gelebilecek kazalara karşı bilinçlendirme. Olası kazalarda müdahale beceri ve bilgisi kazanma. Dağcılık türlerini tanıma. Tırmanış ve malzeme bilgisine sahip olma. Yüksek irtifa şartlarında ve zorlu dağ koşullarında meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve ruhsal değişiklikleri tanıma / Temel dağcılık bilgisi ve becerisi kazandırılması. Dağlarda meydana gelebilecek kazalara karşı bilinçlendirme. Olası kazalarda müdahale beceri ve bilgisi kazanma. Dağcılık türlerini tanıma. Tırmanış ve malzeme bilgisine sahip olma. Yüksek irtifa şartlarında ve zorlu dağ koşullarında meydana gelen fizyolojik, zihinsel ve ruhsal değişiklikleri tanıma							

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