

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Athletics / Athletics	
Ders Kodu / Course Code	ANT413B2.04	
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	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	YOK	NO
Amacı / Purpose	Atletizmin tarihçesini incelemek, atletizm dallarını kavramlaştırmak, atletizm içeriğinde yer alan orta ve uzun mesafe koşularını, anaerobik ve aerobik dayanıklılık çalışmalarını, gülle atma tekniğine yönelik çalışmalarını, uzun atlama çalışmalarına yönelik alıştırma örneklerini kavrayabilecektir.	The aim of this course is to investigate history of athleticism, conceptualizes branches of athleticism and performs short and long distance running, aerobic and anaerobic endurance exercises, exercises related to shot put techniques, trainings related to long jump.
İçeriği / Content	Uzun Mesafe Koşu Tekniği, Çıkış tekniği, Koşu mesafeleri; Kısa Mesafe Koşuları : Reaksiyon çalışmaları, Koşu tekniği, Çıkış şekilleri, İyi bir çıkışın özellikleri, Sürat ve devamlılık kazandırıcı alıştırma; Uzun Atlama: Hız alma koşusu, Koşu kontrolü, Adımlama, Asılma tekniğinin öğretimi, Tekniğe hazırlayıcı alıştırma; Yüksek Atlama: Hız alma koşusu, Sıçrama, Atlama tekniklerine yönelik alıştırma; Gülle Atma: Kayarak, Dönerek atma, Tekniği kazandırıcı alıştırma; Disk Atma: Disk atma teknikleri, Tekniği kazandırıcı alıştırma. Engelli Koşular: Engel koşu tekniği, Engeller arası koşu, Ritm, Sprint, Teknik geliştirici alıştırma; Bayrak Koşuları: Bayrak değiştirme teknikleri, Bölgesi, Tekniğe hazırlayıcı, Geliştirici alıştırma; Üç Adım Atlama: Atlama teknikleri, Adım ritmi, Adım alma, Atlama, Tekniğe hazırlayıcı, Geliştirici alıştırma; Sırkla Yüksek Atlama: Sırk tutuşu, Taşıma, Sürme, Saplama, Hız alma koşusu, Sıçrama, Salınım, Tekniğe hazırlayıcı alıştırma; Cirit Atma: Atış tekniğine hazırlayıcı alıştırma, Ritm, Atış pozisyonu, Hız alma koşusu alıştırma; Çekiç Atma: Çekiğin tutuluşu, Başlama durumu, Kol çevirme, Dönüşler, Tekniğe hazırlayıcı alıştırma ile değerlendirilebilecektir.	Long Distance Running; Middle-distance and Long Distance Running Exercises; Running Techniques; Starting Techniques, Running Distances; Short-Distance Running; Running Techniques; Types of Start; Speed and Durability Exercises; Long Jump; Running, High-Jump, Exercises on Jumping Techniques; Javelin; Teaching techniques, Discus Throw, Discus Throwing Techniques; Teaching Techniques. Hurdle Running, Hurdling Techniques; Rhythm; Sprint; Relay Races, Take-over zone; Triple Jump; Jumping Techniques; Step Rhythm; Jump; Pole Vault; Holding the Pole, Javelin Throw; Rhythm, Throwing Position, Run-Up, Hammer Throwing, Stench Position, Turnings, Technical Exercises.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	NO
Staj Durumu / Internship Status	YOK	NO

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	İşler,M.1997;Atletizm,TUTİBAY Yayınları,ANKARA Demir,M.2005;Atletizm,NOBEL Yayınları,ANKARA Keten,A.2005;Atletizmde Yönetim ve Organizasyon,MORPA Yayınları,İSTANBUL	İşler,M.1997;Atletizm,TUTİBAY Yayınları,ANKARA Demir,M.2005;Atletizm,NOBEL Yayınları,ANKARA Keten,A.2005;Atletizmde Yönetim ve Organizasyon,MORPA Yayınları,İSTANBUL
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğretim Üyesi Sermet TOKTAŞ	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Atletizme yönelik temel bilgileri irdeleyebilirler.	
2	Türkiye'de atletizmin gelişimini tartışabilirler.	Discuss the development of athletics.
3	Atletizm içeriğinde yer alan dalları irdeleyebilirler.	
4	Orta ve uzun mesafe koşularını yorumlayabilirler.	
5	Genel aerobik dayanıklılık çalışmalarını uygulayabilirler.	
6	Aerobik ve anaerobik dayanıklılık çalışmalarını örnekler ve uygulayabilirler.	
7	Gülle atma tekniğine yönelik temel hareket becerilerini uygulayabilirler.	

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods	Ön Hazırlık / Preliminary
				Techniques	
1	Atletizm ile ilgili genel tasnif ve bilgiler, Olimpik dalların tanıtılması.Olimpiyatların tarihi atletizmin yeri, modern Olimpiyatlar 2Sürat koşuları, koşu dirilleri ve Sprint temel form çalışmaları teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri. 3Çıkışın temel form çalışmaları teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri. 4Bayrak koşuları ve değişimleri temel form çalışmaları teorik bilgilerve uygulama yöntemleme. 5100m.-110m.Engelli koşuları temel form çalışmaları teorik bilgiler ve uygulama yöntemleme. 6Yüksek atlama ve teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri 7Uzun atlama ve teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri 8Ara sınav 9Sırik atlama teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri 10Üç adım atlama teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri 11Çekiç atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri. 12Gülle atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri. 13Cirit atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri. 14Disk atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri. 15Yarıyıl Sonu Sınavı 16Yarıyıl Sonu Sınavı				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods	Ön Hazırlık / Preliminary
				Techniques	
2	Sürat koşuları, koşu dirilleri ve Sprint temel form çalışmaları teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods	Ön Hazırlık / Preliminary
				Techniques	
3	Çıkışın temel form çalışmaları teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri.				

4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayrak koşuları ve değişimleri temel form çalışmaları teorik bilgilerve uygulama yöntemleme.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	100m.-110m.Engelli koşuları temel form çalışmaları teorik bilgiler ve uygulama yöntemleme				
6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüksek atlama ve teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uzun atlama ve teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sırk atlama teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri				

10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Üç adım atlama teknikleri hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çekiç atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri.				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gülle atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cirit atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Disk atma temel form çalışmaları hakkında teorik bilgiler ve uygulama yöntemleri.				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınavı				
	semester final exam				

16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınavı				
	semester 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	60.00	60.00
Final Sınavı / Final Examination	1	60.00	60.00
Toplam / Total:	2	120.00	120.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 120.00/30.00 = 4.00 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 30.00 = 4.00 ~ 4.00			

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.Atletizme yönelik temel bilgileri irdeleyebilirler. /							
2.Türkiye'de atletizmin gelişimini tartışabilirler. / Discuss the development of athletics.							
3.Atletizm içeriğinde yer alan dalları irdeleyebilirler. /							
4.Orta ve uzun mesafe koşularını yorumlayabilirler. /							
5.Genel aerobik dayanıklılık çalışmalarını uygulayabilirler. /							
6.Aerobik ve anaerobik dayanıklılık çalışmalarını örnekler ve uygulayabilirler. /							
7.Gülle atma tekniğine yönelik temel hareket becerilerini uygulayabilirler. /							

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