



# AVRASYA ÜNİVERSİTESİ



## Ders Tanıtım Formu

<b>Dersin Adı</b>	ATLETİZM				
<b>Öğretim Dili</b>	Türkçe				
<b>Dersin Verildiği Düzey</b>	Ön Lisans ( )	Lisans ( X )	Yüksek Lisans( )	Doktora( )	
<b>Eğitim Öğretim Sistemi</b>	Örgün Öğretim ( X ) Uzaktan Öğretim( ) Diğer ( )				
<b>Dersin Türü</b>	Zorunlu ( X ) Seçmeli ( )		<b>Dersin Alan Kodu</b>	<b>Ders Kodu</b>	
			SBB	301	
<b>Kuramsal Saat</b>	<b>Uygulama Saat</b>	<b>Toplam Saat</b>	<b>Yarıyıl</b>	<b>Ulusal Kredi</b>	<b>AKTS Kredi</b>
2	2	4	Güz	3	6
<b>Dersin Amacı</b>	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.				
<b>Dersin Özet İçeriği</b>	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; Sırıyla Yüksek Atlama: Sırık 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: Çekicinin tutuluşu, Başlama durumu, Kol çevirme, Dönüşler, Tekniğe hazırlayıcı alıştırma ile değerlendirilebilir.				
<b>Ön Koşul Dersler</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Atletizme yönelik temel bilgileri irdeleyebilirler.</li><li>2. Türkiye'de atletizmin gelişimini tartışabilirler.</li><li>3. Atletizm içeriğinde yer alan dalları irdeleyebilirler.</li><li>4. Orta ve uzun mesafe koşularını yorumlayabilirler.</li><li>5. Genel aerobik dayanıklılık çalışmalarını uygulayabilirler.</li><li>6. Aerobik ve anaerobik dayanıklılık çalışmalarını örnekler ve uygulayabilirler.</li><li>7. gülle atma tekniğinin temel hareket becerilerini uygulayabilirler.</li></ol>				
<b>Dersin Koordinatörü</b>					



# AVRASYA ÜNİVERSİTESİ



Dersin Öğretim Elemanı

Dersin Yardımcı Öğretim Elemanı

Öğretim Yöntemleri		
<input checked="" type="checkbox"/> Sözel Anlatım	<input type="checkbox"/> Örnek Olay	<input checked="" type="checkbox"/> Bilgisayar Destekli
<input checked="" type="checkbox"/> Tartışma	<input type="checkbox"/> Drama	<input type="checkbox"/> Laboratuvar
<input type="checkbox"/> Problem Çözme	<input type="checkbox"/> Buluş Yoluyla	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Deney	<input checked="" type="checkbox"/> Proje	<input type="checkbox"/> .....

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	İşler,M.1997;Atletizm,TUTİBAY Yayınları,ANKARA Demir,M.2005;Atletizm,NOBEL Yayınları,ANKARA
Yardımcı Ders Kitabı	Keten,A.2005;Atletizmde Yönetim ve Organizasyon,MORPA Yayınları,İSTANBUL

Başarı Notunu Değerlendirme Sistemi		
<input type="checkbox"/> Doğrudan Dönüşüm Sistemi		<input checked="" type="checkbox"/> Bağlı Değerlendirme

Ölçme ve Değerlendirme	Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı %**
	Devam (a)		
	Laboratuvar		
	Uygulama		
	Alan Çalışması		
	Derse Özgü Staj (Varsa)		
	Ödevler		
	Sunum		
	Projeler		
	Projeler		
	Seminer		
	Ara Sınavlar*	1	40
	Genel sınav	1	60
	Toplam	2	100
	2		
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		40	
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		60	
<b>TOPLAM</b>		<b>100</b>	



# AVRASYA ÜNİVERSİTESİ





Haftalara Göre Ders Konuları		
Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Atletizmin temel özellikleri ve atletizmin sınıflandırılması.	
2	Orta ve uzun mesafe koşuları, orta ve uzun mesafe koşu çalışmaları	
3	Gülle atma teknikleri. Gülle atma tekniğini kazandırıcı çalışmalar. Gülle atma tekniğini geliştirici alıştırmalar	
4	Uzun atlama teknikleri hız alma koşusu ve koşu kontrolü uzun atlama tekniğini geliştirici çalışmalar	
5	Kısa mesafe koşularının teknikleri; koşu tekniği ve reaksiyon çalışmaları kısa mesafe koşularında çıkış şekilleri sürat ve süratte devamlılık kazandırıcı çalışmalar	
6	Yüksek atlama teknikleri yüksek atlamada hız alma koşusu ve sıçrama; tekniği geliştirici çalışmalar	
7	Disk atma teknikleri; tekniği kazandırıcı çalışmalar disk atamada tekniği geliştirici çalışmalar	
8	Ara Sınav	
9	Bayrak koşuları; Bayrak yarışlarına hazırlayıcı alıştırmalar. Bayrak değiştirme çeşitleri, bayrak sopasının ele verilme teknikleri. Bayrak yarışlarında tekniğin geliştirilmesi	
10	Cirit atma; Atış tekniğine hazırlayıcı alıştırmalar, ciritin tutulması, taşınması ve ritim çalışmaları Cirit atmada, atış pozisyonu, atış, hızlanma koşusu ve tekniği geliştirici alıştırmalar	
11	Üç adım atlama; atlama teknikleri, adım ritmi, adım alma ve tekniğe hazırlayıcı alıştırmalar Üç adım atlamada; hız alma koşusu, atlama ve tekniği geliştirici alıştırmalar	
12	Engelli koşular; engel koşu tekniği, engeller arası koşu Engelli koşularda çıkış, ritim, sprint ve tekniği geliştirici alıştırmalar	
13	Sırıkla yüksek atlama; sırik tutuşu, taşıma, sürme, saplama, hız alma koşusu ve tekniğe hazırlayıcı alıştırmalar Sırıkla yüksek atlamada, atlama, konma ve tekniği geliştirici alıştırmalar	
14	Çekiç atma; çekicinin tutuluşu, başlama duruşu ve çevirmeler, Tekniğe hazırlayıcı alıştırmalar Çekiç atmada dönüşler, atış ve tekniği geliştirici alıştırmalar	



## DERSİN ÖĞRENME ÇIKTILARININ PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Program Yeterlilikleri	Dersin Öğrenme Çıktıları *									
	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Spor Bilimleri alanındaki temel genel bilgilere sahiptir.	5	4	5	5	5	5	4			
2. Spor bilimleri alanındaki bilgi ve beceri düzeyinin farkında olur.	5	4	4	4	5	5	4			
3. Spor Bilimleri alanında işlevsel ve taktiksel düzeyde karar alma becerisine sahiptir.	4	4	3	5	5	5	5			
4. Spor Bilimleri alanında uygulamaya yönelik temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.	3	4	3	5	5	5	4			
5. Spor Bilimleri alanındaki faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri uygular ve değerlendirmesini yapar.	5	4	4	4	5	5	4			
6. Spor Bilimleri alanıyla ilgili farklı projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde çalışabilir	3	4	3	5	5	5	4			
7. Rekreasyon etkinliklerinin plan ve programlarını bilir ve uygular	5	4	4	4	5	5	4			
8. Egzersiz programı çıkartır, programı takip eder ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.	4	4	3	5	5	5	5			
9. Bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar	3	4	3	5	5	5	4			
10. Alanındaki duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.	5	4	4	4	5	5	4			
11. İngilizceyi iyi düzeyde bilir ve Spor Bilimleri alanındaki kaynakları takip eder	3	4	3	5	5	5	4			
12. Spor Bilimleri ile ilgili belirli bir alanda çalışır ve uzmanlaşır	5	4	4	4	5	5	4			

\* 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek



# AVRASYA ÜNİVERSİTESİ



AKTS ( Öğrenci İş Yüğü) Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlikler	Sayısı	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	13		3	39
Uygulamalı Ders	-		-	
Ödevler	5	2	-	10
Sunum / Seminer hazırlama	1	10		10
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön Çalışma, pekiştirme, vb)	13		4	52
Dönem Ödevi / Proje Hazırlama	1	20		20
Uygulama (Lab., Atölye, Arazi, PDÖ)	-			
Diğer Bilgi Edinme Çalışmaları	1	10		10
Kısa Sınav(lar)	-			
Ara Sınav(lar)	1	6	1	7
Yarıyıl Sınavı	1	9	1	10
Toplam İş Yüğü (Saat)				158
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / Haftalık İş Yüğü (30)] = Dersin AKTS Kredisi				6