

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	ATHLETICS II / ATHLETICS II	
Ders Kodu / Course Code	MB410	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilerin, atletizm spor dalını oluşturan Düz Sürat koşuları, Bayrak Koşuları, Mesafe koşuları ve Engelli koşular, Uzun Atlama, Üçadım Atlama, Yüksek Atlama ve Sırıkla Atlama, Gülle Atma, Disk Atma, Cirit Atma ve Çekiç Atma branşlarında yetenekli sporcuların seçiminde önemli kriterler ve teknik becerilerinin geliştirilmesinde kullanılacak alıştırılmaları öğrenmelerini sağlamaktır.	The objectives of this course are to teach students the important criterias to select talented athletes in hurdling branches, sprints distance runs, relays; long jump, triple jump, high jump, pole vault; shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw. Also to teach them exercises used in improving technical skills.
İçeriği / Content	Atletizmde yetenek seçiminin kriterleri ve ilkeleri, düz sürat koşuları, bayrak koşuları ve engelli koşularla, Uzun atlama, Üçadım atlama, Yüksek atlama ve Sırıkla atlama, Gülle atma, Disk atma, Cirit atma ve Çekiç atma ile Yürüyüş branşlarında teknik becerileri geliştirmede kullanılan alıştırılmalar.	Criterias and principals of talent selection in athletics; exercises used in improving technical skills of hurdling branches, sprint hurdle runs, relays; long jump, triple jump, high jump, pole vault; shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Bernhard G., (1979) "Sprungtrainig", Verlag Hofmann Schorndorf 2. IAAF "Kids' Athletics" Programı, 2006 İşler M., (1985) "Okullarda Atletizm", Milli Eğitim Basımevi 3. Joch W., (1982) "Schüler Leichtathletik", Schors Verlag, Niedernhausen 4. Jonath U. et.all., (1979) "Laufraining", Verlag Hofmann Schorndorf 5. Jonath U. et.all., (1981) "Leichtathletik 1, Laufen und Springen", Rowohlt, Tausend 6. Jonath U. et.all., (1981) "Leichtathletik 2, Werfen und Mehrkapf", Rowohlt, Tausend 7. Tschiene P., (1979) "Stoss-und Wurftraining", Verlag Hofmann Schorndorf	1. Bernhard G., (1979) "Sprungtrainig", Verlag Hofmann Schorndorf 2. IAAF "Kids' Athletics" Programı, 2006 İşler M., (1985) "Okullarda Atletizm", Milli Eğitim Basımevi 3. Joch W., (1982) "Schüler Leichtathletik", Schors Verlag, Niedernhausen 4. Jonath U. et.all., (1979) "Laufraining", Verlag Hofmann Schorndorf 5. Jonath U. et.all., (1981) "Leichtathletik 1, Laufen und Springen", Rowohlt, Tausend 6. Jonath U. et.all., (1981) "Leichtathletik 2, Werfen und Mehrkapf", Rowohlt, Tausend 7. Tschiene P., (1979) "Stoss-und Wurftraining", Verlag Hofmann Schorndorf

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Atletizm spor dalını oluşturan koşu, atlama, atma, yürüyüş ve çoklu branşlarında yetenekleri ayırt edebilme,	Discriminating talents in running, jumping, throwing, walking and combined events.
2	Düz Sürat koşuları, Bayrak koşuları, mesafe koşuları ve Engelli Koşularda teknik becerileri geliştirebilme,	Improving technical skills of hurdling branches, sprints distance runs and relays
3	Uzun atlama, Üçadım atlama, Yüksek atlama ve sırkla atlama branşlarında teknik becerileri geliştirebilme,	Improving technical skills of long jump, triple jump, high jump, pole vault
4	Gülle atma, Disk atma, Cirit atma ve Çekiç Atma branşlarında teknik becerileri geliştirebilme,	Improving technical skills of shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw .
5	Yürüyüş branşında teknik becerileri geliştirebilme,	Improving technical skills of race-walking.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Atletizmde Yetenek Seçimi	Temel Yetenek Testleri (Sürat ve Güç)			
	Talent Selection in Athletics	Basic biomotor ability tests (Endurance)			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Atletizmde Okul Takımı oluşturma ve yarışma organizasyonları	Temel Yetenek Testleri (Dayanıklılık)			
	Forming School Teams and competition organizations	Basic biomotor ability tests (Speed and Power)			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alçak çıkış ve düz sürat koşuları teknik analizi	Alçak çıkış ve sürat koşularında tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of low start and sprint runs.	Improving the technique of low start and sprint runs.			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayrak koşuları teknik analizi	4x100 ve 4x400m Bayrak koşularında tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of relays	Improving the technique of 4x100 and 4x400 relays.			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mesafe koşuları ve Sportif Yürüyüşün teknik analizi	Mesafe koşuları ve Sportif Yürüyüşte tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of distance runs and race walking	Improving the technique of distance runs and race walking			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Engelli sürat Koşuları teknik analizi	Engelli sürat Koşularında tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of hurdle sprints.	Improving the technique of hurdle sprints.			
7	Uzun atlamanın teknik analizi	Uzun atlamada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of long jump	Improving the technique of long jump			
8	Ara Sınav	Ara Sınav			
	Intermediate Examination	Intermediate Examination			
9	Üçadım atlamanın teknik analizi	Üçadım atlamada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of triple jump.	Improving the technique of triple jump			
10	Yüksek atlamanın teknik analizi	Yüksek atlamada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of high jump.	Improving the technique of high jump.			
11	Sırıkla atlamanın teknik analizi	Sırıkla atlamada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of pole vault.	Improving the technique of pole vault.			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gülle atmanın teknik analizi	Gülle atmada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of shot-put.	Improving the technique of shot-put.			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cirit atmanın teknik analizi	Cirit atmada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of javelin throw	Improving the technique of javelin throw.			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Disk atman teknik analizi	Disk atmada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of discus throw.	Improving the technique of discus throw.			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çekiç atman teknik analizi	Çekiç atmada tekniğin geliştirilmesi			
	Technical analysis of hammer throw.	Improving the technique of hammer throw.			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı	Final Sınavı			
	Final Examination.	Final Examination.			

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)
Derse Katılım / Attending Lectures	14	6.00	84.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	4.00	8.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	7.00	14.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	2.00	14.00
Toplam / Total:	32	21.00	134.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 134.00/30.00 = 4.47 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 134.00 / 30.00 = 4.47 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1	
1. Atletizm spor dalını oluşturan koşu, atlama, atma, yürüyüş ve çoklu branşlarında yetenekleri ayırt edebilme, / Discriminating talents in running, jumping, throwing, walking and combined events.		3					4					
2. Düz Sürat koşuları, Bayrak koşuları, mesafe koşuları ve Engelli Koşularda teknik becerileri geliştirebilme, / Improving technical skills of hurdling branches, sprints distance runs and relays	4				4						3	
3. Uzun atlama, Üçadım atlama, Yüksek atlama ve sırkla atlama branşlarında teknik becerileri geliştirebilme, / Improving technical skills of long jump, triple jump, high jump, pole vault			3				3					
4. Gülle atma, Disk atma, Cirit atma ve Çekiç Atma branşlarında teknik becerileri geliştirebilme, / Improving technical skills of shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw .				4			4				4	
5. Yürüyüş branşında teknik becerileri geliştirebilme, / Improving technical skills of race-walking.	3		3									

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