

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	ATHLETICS I / ATHLETICS I	
Ders Kodu / Course Code	MB211	
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 Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
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 branşlarının oyunusal formda alıştırılmalarını, Teknik öğrenim alıştırılmalarını ve temel yarışma kurallarını öğrenmelerini sağlamaktır.	The objectives of this course are to teach students the game like exercises, technical learning stages and basic competition rules of hurdling branches, sprints, distance runs, relays; long jump, triple jump, high jump, pole vault; shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw.
İçeriği / Content	Atletizmin sınıflandırılması, düz sürat koşuları, bayrak koşuları ve engelli koşular, Uzun atlama, Üçadım atlama, Yüksek atlama ve sıırıkla atlama, Gülle atma, Disk atma, Cirit atma ve Çekiç atma, Yürüyüş branşları öğrenim alıştırılmaları, Atletizm branşlarının temel yarışma kuralları	Learning exercises of the classification of Athletics, sprint, Relay and Hurdling, Long jumping, Triple jumping, high jumping and pole vault, Shot putting, Discus throwing, Javelin throwing, hammer throwing, Walking branches, the basic contest rules of Athletics branches.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ders Kaynak Kitapları Bernhard G., "Sprungtraining", Verlag Hofmann Schorndorf (1979) Carr G.A. "Fundamentals of Track and Field" Leisure Press (1991) IAAF "Atletizm Yarışma Kuralları", Atletizm Federasyonu (2009) İşler M., "Okullarda Atletizm", Milli Eğitim Basımevi (1985) Jonath U. et.all., "Lauftraining", Verlag Hofmann Schorndorf (1979) Jonath U. et.all., "Leichtathletik 1, Laufen und Springen", Rowohlt, Tausend (1981) Jonath U. et.all., "Leichtathletik 2, Weren und Mehrkapf", Rowohlt, Tausend (1981) Kruber D., "Tiefstart - Hürdenlauf", Verlag Hofmann Schorndorf (1981) Kruber D., "Weitsprung - Dreisprung", Verlag Hofmann Schorndorf (1977) Kruber D., "Straddle - Flop - Stabhochsprung", Verlag Hofmann Schorndorf (1979) Kruber D., "Kugelstoss - Ballwurf - Speerwurf - Diskuswurf", Verlag Hofmann Schorndorf (1978) Tschiene P., "Stoss-und Wurftraining", Verlag Hofmann Schorndorf (1979)	Lecture Books: Bernhard G., "Sprungtraining", Verlag Hofmann Schorndorf (1979) Carr G.A. "Fundamentals of Track and Field" Leisure Press (1991) IAAF "Atletizm Yarışma Kuralları", Atletizm Federasyonu (2009) İşler M., "Okullarda Atletizm", Milli Eğitim Basımevi (1985) Jonath U. et.all., "Lauftraining", Verlag Hofmann Schorndorf (1979) Jonath U. et.all., "Leichtathletik 1, Laufen und Springen", Rowohlt, Tausend (1981) Jonath U. et.all., "Leichtathletik 2, Weren und Mehrkapf", Rowohlt, Tausend (1981) Kruber D., "Tiefstart - Hürdenlauf", Verlag Hofmann Schorndorf (1981) Kruber D., "Weitsprung - Dreisprung", Verlag Hofmann Schorndorf (1977) Kruber D., "Straddle - Flop - Stabhochsprung", Verlag Hofmann Schorndorf (1979) Kruber D., "Kugelstoss - Ballwurf - Speerwurf - Diskuswurf", Verlag Hofmann Schorndorf (1978) Tschiene P., "Stoss-und Wurftraining", Verlag Hofmann Schorndorf (1979)
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Atletizm spor dalını oluşturan koşu, atlama, atma, yürüyüş ve çoklu branşların genel yapısını kavrayabilmek,	To Understand the general structure of running, jumping, throwing, walking and multiple branches which generate the athletics sport branch.
2	Atletizm Saha ve araç-gereçleri tanıyabilmek.	To recognizing the field and equipment of Athletics,
3	Düz Sürat koşuları, Bayrak koşuları, mesafe koşuları ve Engelli Koşuların öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek.	To convert the learning exercises of Sprints, Hurdling, Distance running and Relays into skill,
4	Uzun atlama, Üç adım atlama, Yüksek atlama ve sırtla atlama öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek.	To convert the learning exercises of Long jump, Triple jump, high jump and pole vault into skill,
5	Gülle atma, Disk atma, Cirit atma ve Çekiç Atma öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek.	To convert the learning exercises of Shot putting, Discus throwing, Javelin throwing and hammer throwing into skill,
6	Yürüyüş branşı öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek.	To convert the learning exercises of Walking branches into skill,
7	Atletizm branşlarının temel yarışma kurallarını kavrayabilmek	To Understand the basic contest rules of Athletics branches,
8	Atletizmde Yarışma Organizasyonları Konularını kavrayabilmek.	To understand the Rules of Competition Organizations of Athletics.

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Atletizmin sınıflandırılması ve Atletizmin Olimpiyat Oyunlarındaki yeri	Hazırlık uygulamaları			
	Classification of Athletics and importance of Athletics in Olympic Games.	Prepare applications			
2	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 koşuları öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of low start and sprint	Learning exercises of low start and sprint			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bayrak koşuları teknik analizi 4x100 ve 4x400m	Bayrak öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of relay	Teaching exercises of 4x100 and 4x400m relay			
4	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 Yürüyüş teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of distance running and Race Walking	Teaching exercises of distance running and Race Walking			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Engelli sürat Koşuları teknik analizi	Engelli sürat Koşuları teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of Hurdling	Technical teaching exercises of Hurdling			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Uzun atlamanın teknik analizi	Uzun atlama teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of Long jump	Technical teaching exercises of long			
7	Üçadım atlamanın teknik analizi	Üçadım atlama teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of Triple jump	Technical teaching exercises of Triple jump			
8	Yüksek atlamanın teknik analizi	Yüksek atlama teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of high jump	Technical teaching exercises of high jump			
9	Ara Sınav	Ara Sınav			
	Intermediate Examination	Intermediate Examination			
10	Sırkla atlamanın teknik analizi	Sırkla atlama teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of pole vault	Technical teaching exercises of pole vault			
11	Gülle atmanın teknik analizi	Gülle atma teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of Shot put	Technical teaching exercises of Shot put			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Cirit atmanın teknik analizi	Cirit atma teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of javelin throwing	Technical teaching exercises of javelin throwing			
13	Disk atma teknik analizi	Disk atma teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of Discus throwing	Technical teaching exercises of Discus throwing			
14	Çekiç atma teknik analizi	Çekiç atma teknik öğretim alıştırmaları			
	Technical analysis of Hammer throwing	Technical teaching exercises of Hammer throwing			
15	Atletizm Yarışma Kuralları				
	The rules of Athletics Competition				
16	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	50
Ev Ödevi / Homework	1	50
Toplam / Total:	2	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
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	14	4.00	56.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	4.00	56.00
Toplam / Total:	30	12.00	116.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 116.00/30.00 = 3.87 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 116.00 / 30.00 = 3.87 ~

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 branşların genel yapısını kavrayabilme, / To Understand the general structure of running, jumping, throwing, walking and multiple branches which generate the athletics sport branch.	5								5	3	
2. Atletizm Saha ve araç-gereçleri tanıyabilmek. / To recognizing the field and equipment of Athletics,	3								3	3	
3. Düz Sürat koşuları, Bayrak koşuları, mesafe koşuları ve Engelli Koşuların öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek. / To convert the learning exercises of Sprints, Hurdling, Distance running and Relays into skill,	3								3	4	
4. Uzun atlama, Üç adım atlama, Yüksek atlama ve sırkla atlama öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek. / To convert the learning exercises of Long jump, Triple jump, high jump and pole vault into skill,	3								4	4	
5. Gülle atma, Disk atma, Cirit atma ve Çekiç Atma öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek. / To convert the learning exercises of Shot putting, Discus throwing, Javelin throwing and hammer throwing into skill,	3								4	4	
6. Yürüyüş branşı öğrenim alıştırmalarını beceri haline getirebilmek. / To convert the learning exercises of Walking branches into skill,	3								4	4	
7. Atletizm branşlarının temel yarışma kurallarını kavrayabilmek / To Understand the basic contest rules of Athletics branches,	5								4	4	
8. Atletizmde Yarışma Organizasyonları Konularını kavrayabilmek. / To understand the Rules of Competition Organizations of Athletics.	5								5	5	

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