

İTÜ
DERS KATALOG FORMU
(COURSE CATALOGUE FORM)

Dersin Adı				Course Name		
Atletizm Temel Eğitimi				Track and Field Education		
Kodu (Code)	Yarıyılı (Semester)	Kredisi (Local Credits)	AKTS Kredisi (ECTS Credits)	Ders Uygulaması, Saat/Hafta (Course Implementation, Hours/Week)		
				Ders (Theoretical)	Uygulama (Tutorial)	Laboratuvar (Laboratory)
BEB 115	1-2	0	0	0	2	0
Bölüm / Program (Department/Program)		Beden Eğitimi Bölümü (Department of Physical Education)				
Dersin Türü (Course Type)		Seçimli (Elective)		Dersin Türü (Course Type)		Seçimli (Elective)
Dersin Önkoşulları (Course Prerequisites)		-				
Dersin mesleki bileşene katkısı, % (Course Category by Content, %)					İnsan ve Toplum Bilim (General Education)	
					100	
Dersin İçeriği (Course Description)		Atletizmin dallara göre sınıflandırılması, çıkışın (start) koşulara özgü tekniğinin incelenişi, koşma tekniğinin gösterilmesi, koşuların sınıflandırılması, atmaların sınıflandırılması ve tekniklerinin gösterilmesi, bayrak yarışları ve bayrak değişme tekniklerinin gösterilmesi, fartlek, interval, aerobik ve anaerobik çalışmalar hakkında uygulama. Categorization of track and field, analyzing the start for different running race, running technique practice, categorization of running race, categorization of throwing and practice the techniques, relay race and techniques, interval, aerobic and anaerobic training practice.				
Dersin Amacı (Course Objectives)		Bu dersin sonunda öğrencilerin, atletizm branşındaki koşuları, atmaları, fartlek, interval, aerobik ve anaerobik çalışmalarını öğrenmeleri ve kendi antrenmanları planlayabilme becerisine sahip olmaları amaçlanmıştır. The purpose of this course is to help the students to have the ability to plan their own training program by learning running, throwing techniques with interval, aerobic and anaerobic training principles.				
Dersin Öğrenme Çıktıları (Course Learning Outcomes)		1. Atletizm ile ilgili temel bilgiyi kazanır 2. Farklı koşu kategorilerini ve antrenman prensiplerini öğrenir 3. İnterval antrenman tekniklerini öğrenir 4. Aerobik ve anaerobik antrenman prensiplerini öğrenir 5. Kendi koşu antrenmanlarını planlar 1- To have the basic knowledge of track and field. 2- To learn the different running techniques and training principles 3- To learn interval training principles 4- To learn the aerobic and anaerobic training principles 5- To be able to plan his/her own running training				
Ders Kitabı (Textbook)		- Sönmez, F. M. Atletizm Ders Notları, İTÜ, İstanbul, 1994				
Diğer Kaynaklar (Other References)		- Demir, M. Atletizm: Koşular atlamalar atmalar teknik metodik antrenman bilgisi, Nobel yayın, Ankara, 2005 - Demirci, A. Atletizm öğretimi: Koşular, Nobel yayın, Ankara, 2003				

Ödevler ve Projeler (Homework & Projects)	Atletizm sporuna ilişkin bir araştırma		
	<i>A short paper on track and field</i>		
Bilgisayar Kullanımı (Computer Use)			
Diğer Uygulamalar (Other Activities)			
Başarı Değerlendirme Sistemi (Assessment Criteria)	Faaliyetler (Activities)	Adedi (Quantity)	Değerlendirmedeki Katkısı, % (Effects on Grading, %)
	Yıl İçi Sınavları (Midterm Exams)	1	30
	Kısa Sınavlar (Quizzes)		
	Ödevler (Homework)	1	20
	Projeler (Projects)		
	Dönem Ödevi/Projesi (Term Paper/Project)		
	Laboratuvar Uygulaması (Laboratory Work)		
	Diğer Uygulamalar (Other Activities)		
	Final Sınavı (Final Exam)	1	50

DERS PLANI

Hafta	Konular	Dersin Çıktıları
1	Atletizmin dünyada ve Türkiye'de tarihi gelişimi	1
2	Atletizmin dallara göre sınıflandırılması	2
3	Kullanılan testlerin uygulanışı	2
4	Çıkışın (start) tekniğinin işlenişi	3
5	Çıkış tekniğinin koşulara özgü işlenişi	3
6	Koşuların sınıflandırılması	3
7	Atmaların sınıflandırılması	3
8	Ara sınav	
9	Gülle, cirit, disk ,çekiç atma tekniklerinin gösterilmesi	3
10	Atma tekniklerinin yarışma formunda yapılması	2
11	Bayrak yarışlarının sınıflandırılması ve tekniklerinin gösterilmesi	3
12	Atletizm antrenman teknikleri	2
13	Fartlek ve interval çalışmalar	2
14	Aerobik ve anaerobik çalışmalar	2

COURSE PLAN

Weeks	Topics	Course Outcomes
1	History of track and field in the world and in Turkey	1
2	Categorization of track and field	2
3	Application of performance tests	2
4	Start techniques	3
5	Processing the start technique for different running races	3
6	Categorization of running races	3
7	Categorization of throwing	3
8	Mid-term exam	
9	Practice of throwing techniques such as shot put, the javelin, discus throw and hammer throw	3
10	Throwing race practice	2
11	Categorization of relay races and techniques practice	3
12	Training techniques for track and field	2
13	Fartlek and interval training practice	2
14	Aerobic and anaerobic training	2

Dersin Programıyla İlişkisi

	Programın mezuna kazandıracığı bilgi ve beceriler (programa ait çıktılar)	Katkı Seviyesi		
		1	2	3
a				
b				
c				
d				
e				
f				
g				
h				
i				
j				
k				

1: Az, 2. Kısmi, 3. Tam

Relationship between the Course and Curriculum

	Program Outcomes	Level of Contribution		
		1	2	3
a				
b				
c				
d				
e				
f				
g				
h				
i				
j				
k				

1: Little, 2. Partial, 3. Full

<u>Düzenleyen (Prepared by)</u>	<u>Tarih (Date)</u>	<u>İmza (Signature)</u>
---------------------------------	---------------------	-------------------------