DERS TANITIM BİLGİLERİ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Sınıf / Y.Y.** | **Ders Saati****(T+U+L)** | **Kredi** | **AKTS** |
| Beden Eğitimi ve Spor |  | 2\BAHAR | 1 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dersin Dili** | : | Türkçe |
| **Dersin Seviyesi** | : | Ön Lisans |
| **Dersin Önkoşulu** | : | Yok  |
| **Dersin Öğretim Elemanları** | : |  |
| **Dersin Amacı** | : | Bu dersin amacı, öğrencilere Atletizm branşı ile ilgili bilgi ve beceri kazandırarak, temel motorik özelliklerin (Kuvvet, Sürat, Dayanıklılık, Hareketlilik ve Beceri) artırılmasının yanında, spor yapma alışkanlığı kazandırmaktır. |
| **Dersin Öğrenme Çıktıları** | : | Bu ders sonunda başarılı olan öğrenciler;1. Dünya ve Türkiye’ deki Atletizmin tarihsel gelişimini bilir.
2. Atletizm dallarının sınıflandırmasını, saha kullanım kurallarını ve

ölçülerini bilir.1. Orta, Uzun Mesafe ve Sürat, koşuları tekniklerini bilir ve uygular.
2. Uzun ve Yüksek Atlama tekniklerini bilir ve uygular.
3. Cirit ve Gülle Atma tekniklerini bilir ve uygular.
4. Temel motorik özelliklerini (Kuvvet, Sürat, Dayanıklılık, Hareketlilik ve

Beceri ) geliştirici antrenmanları uygular.1. Fiziksel özelliklerinin ve yeteneklerinin farkına varır.
 |
| **Dersin İçeriği** | : | Bu derste Atletizmin ana dalları olan, Atma, Atlama, Mesafe Koşuları, Sprint, Engelli Koşu teknikleri konuları uygulamalı olarak işlenir. |
| **Değerlendirme** | : | a. Ara sınav: %40 (Sınav 100 tam puan üzerinden uygulama sınavı olarak icra edilecektir.)b. Final Notu: %60 (Sınav Sonunda 100 tam puan uygulama sınavı olarak iki branştan icra edilecektir ) |
| **Kaynaklar** | : |  Beden Eğitimi ve Kolluk Savunma Teknik ve Taktikleri, 2018 Okullarda Beden Eğitimi ARACI, Hikmet, 2012Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Dizisi Ankara, 2008 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **S.****No.** | **PROGRAM YETERLİLİKLERİ** | **Dersin Katkı Düzeyi** |
| **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | Güvenlik Yönetimi alanına ait güncel ders materyalleri, veri tabanları, araç-gereç ve teçhizat ile desteklenmiş ileri düzeyde kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahip olma. |  |  |  |  |
| 2 | Kolluk yönetimi, adli, mülki, hukuki, idari, siyasi ve beşeri alanlarla ilgili temel kavramları tanımlama, yorumlama ve kullanabilme. |  |  |  |  |
| 3 | Güvenlikle ilgili hizmetin gelişen değişen yapısına uygun olarak kişileri, toplumu ve kamu düzenini olumsuz etkileyen riskleri, tehditleri ve sorunları teorik ve pratik bilgiler doğrultusunda tanımlayabilme, yorumlayabilme, analiz edebilme ve nasıl mücadele edilebileceğine ilişkin çözümler üretebilme becerisine sahip olma. |  |  |  |  |
| 4 | Suç, suçluluk ve ceza adaleti kavramlarını suç teorileri ışığında toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik yapısını göz önünde bulundurarak yorumlayabilme, farklı suç türleri için uygun önleyici tedbirleri analiz etme, planlama ve uygulayabilme. |  |  |  |  |
| 5 | Adli, mülki ve askeri görevlerle ilgili süreçleri yönetmek ve öngörülemeyen problemleri çözmek için inisiyatif sahibi birey ya da ekip üyesi olarak sorumluluk alabilme. |  |  |  |  |
| 6 | Farklı bilgi ve yeteneklere sahip bireyleri kurumsal hedef ve ideallere hazırlayarak yönlendirebilme.  |  |  |  |  |
| 7 | Güvenlik Yönetimi alanında edindiği farklı disiplinlerdeki bilgi ve becerileri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirerek geliştirebilme.  |  |  |  |  |
| 8 | Kendi kendine öğrenme becerisi kazanabilme ve yaşam boyu öğrenmeyi sürdürebilme.  |  |  |  |  |
| 9 | Türkçeyi doğru güzel ve etkin bir biçimde konuşma ve yazma kuralları çerçevesinde kullanabilme. |  |  |  |  |
| 10 | Güvenlik hizmetlerinin etkinliğini artırmak maksadıyla güvenlik hizmeti sunulan bireyler ile toplumu tanıyabilme, iletişim kurabilme ve yönlendirebilme becerisine sahip olma. |  |  |  |  |
| 11 | Alanın gerektirdiği düzeyde bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanabilme. |  |  |  |  |
| 12 | En az bir yabancı dile mesleki literatürü takip edebilme ve meslektaşları ile iletişim kurabilme.  |  |  |  |  |
| 13 | Güvenlik hizmetlerini sağlamak için insan kaynaklar malzeme, donanım, araç ve gereçler ile silahları mevzuat çerçevesinde etkili, ekonomik ve verimli şekilde kullanabilme.  |  |  |  |  |
| 14 | Sosyal, kültürel ve mesleki etik değerlere sahip olma.  |  | x |  |  |
| 15 | Toplumumuzun tarihini, sosyal yapısını ve kültürel değerlerini bilme ve bu konulardaki bölgesel farklılıklara hâkim olma |  |  |  |  |
| 16 | Her türlü hava ve arazi şartlarında mücadele edebilecek zihinsel ve fiziksel yeterliliğe ve bu amaçla teşkil edilen birlikleri sevk ve idare edebilecek liderlik becerisine sahip olma. |  |  |  | x |

|  |
| --- |
| **BES 2 (ATLETİZM) DERSİ** |
| **Hafta** | **Konular** |  |
| **1** | **Atletizmin Tanımı ve Sınıflandırılması**a. Dünyada ve Türkiye’de Atletizm Tarihib. Atletizm Dallarının Sınıflandırılması c. Atletizm Saha Ölçüleri ve Kuralları | a. Dünya ve Türkiye’ deki Atletizmin tarihsel gelişimini bilmelib. Atletizm dallarının sınıflandırılmasını bilmelic. Atletizm saha kurallarını ve ölçülerini bilmeli  |
| **2** | **Orta ve Uzun Mesafeli Koşular**a. Çıkış Tekniği,(Ayaktan) b. Koşu Tekniği (Kol, Bacak, Gövde Koordinasyonu)c. Orta Mesafe 800m.-1500m Koşularıç. Uzun Mesafe 3000m.-5000m. Koşuları | a. Koşu çıkış tekniğini uygulayabilmelib. Orta ve uzun mesafeli koşuları bilmeliç. Orta ve uzun mesafeli koşu antrenman türlerini uygulayabilmeliç. Dayanıklılık özelliğini geliştirici, antrenmanları uygulayabilmeli |
| **3** | **Orta ve Uzun Mesafeli Koşular**a. Orta Mesafe 800m.-1500m Koşularıb. Uzun Mesafe 3000m.-5000m. Koşularıc. 3000m. Engelli Koşu | a. Orta ve uzun mesafeli koşuları bilmelib. Orta ve uzun mesafeli koşu antrenman türlerini uygulayabilmeliç.3000m. Engelli koşu tekniğini uygulayabilmelid. Dayanıklılık özelliğini geliştirici, antrenmanları uygulayabilmeli |
| **4** | **Sürat Koşuları**a. Çıkış tekniği (Alçak Çıkış, Yüksek Çıkış)b. Koşu Tekniği (Kol, Bacak, Gövde Koordinasyonu)c. Koşu Drilleri (Alıştırmaları)ç. 50m. Sürat Koşusud.100m. Sürat Koşusue. 200m. Sürat Koşusu | a. Sürat koşuları çıkış tekniğini uygulayabilmelib. Koşu tekniğini uygulayabilmelic. Sürat ve teknik geliştirici drilleri uygulayabilmeliç. Sürat koşuları kategorilerini uygulayabilmelid. Sürat, çabukluk, patlayıcı güç, ve koordinasyon özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **5** | **Sürat Koşuları**a. 300m. Sürat Koşusub. 400m. Sürat Koşusuc. Süratte Devamlılık Çalışmaları | a. Sürat koşuları kategorilerini bilmeli. b. Sürat ve süratte devamlılık geliştirici koşuları uygulayabilmelic. Sürat, çabukluk, patlayıcı güç, ve koordinasyon özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **6** | **Uzun Atlama**a. Yaklaşma Koşusub. Tahtaya Basmac. Uçuş Safhasıç. Konma **Ara Sınav**  | a. Yaklaşma Koşusu temposunu uygulayabilmelib. Tahtaya basma teknik ve kuralını bilir ve uygulayabilmelic. Uçuş safhası aşamalarını (sıçrama, gövde koordinasyonu) uygulayabilmeliç. Toparlanma kurala uygun düşüş tekniğini uygulayabilmelid. Sıçrama, koordinasyon ve çeviklik özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **7** | **Yüksek Atlama**a. Yaklaşma Koşusub. Makas Tekniğic. Flop Tekniği | a. Yaklaşma koşusu temposunu uygulayabilmelib. Makas tekniğine uygun koşu, diz çekme, sıçrama tekniğini uygulayabilmelic. Flop tekniğe uygun koşu, diz çekme, sıçrama tekniğini uygulayabilmeliç. Sıçrama, koordinasyon ve çeviklik özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **8** | **Yüksek Atlama**a. Yaklaşma Koşusub. Makas Tekniğic. Flop Tekniği | a. Yaklaşma koşusu temposunu uygulayabilmelib. Makas tekniğine uygun koşu, diz çekme, sıçrama tekniğini uygulayabilmelic. Flop tekniğe uygun koşu, diz çekme, sıçrama tekniğini uygulayabilmeliç. Sıçrama, koordinasyon ve çeviklik özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **9** | **Uzun Atlama**a. Yaklaşma Koşusub. Tahtaya Basmac. Uçuş Safhasıç. Konma  | a. Yaklaşma Koşusu temposunu uygulayabilmelib. Tahtaya basma teknik ve kuralını bilir ve uygulayabilmelic. Uçuş safhası aşamalarını (sıçrama, gövde koordinasyonu) uygulayabilmeliç. Toparlanma kurala uygun düşüş tekniğini uygulayabilmelid. Sıçrama, koordinasyon ve çeviklik özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **10** | **Sürat Koşuları**a. Çıkış tekniği (Alçak Çıkış, Yüksek Çıkış)b. Koşu Tekniği (Kol, Bacak, Gövde Koordinasyonu)c. Koşu Drilleri (Alıştırmaları)ç. 50m. Sürat Koşusud.100m. Sürat Koşusue. 200m. Sürat Koşusu | a. Sürat koşuları çıkış tekniğini uygulayabilmelib. Koşu tekniğini uygulayabilmelic. Sürat ve teknik geliştirici drilleri uygulayabilmeliç. Sürat koşuları kategorilerini uygulayabilmelid. Sürat, çabukluk, patlayıcı güç, ve koordinasyon özelliklerini, geliştirici antrenmanları uygulayabilmeli |
| **11** | **Orta ve Uzun Mesafeli Koşular**a. Orta Mesafe 800m.-1500m Koşularıb. Uzun Mesafe 3000m.-5000m. Koşularıc. 3000m. Engelli Koşu | a. Orta ve uzun mesafeli koşuları bilmelib. Orta ve uzun mesafeli koşu antrenman türlerini uygulayabilmeliç.3000m. Engelli koşu tekniğini uygulayabilmelid. Dayanıklılık özelliğini geliştirici, antrenmanları uygulayabilmeli |
| **12** | **Orta ve Uzun Mesafeli Koşular**a. Orta Mesafe 800m.-1500m Koşularıb. Uzun Mesafe 3000m.-5000m. Koşularıc. 3000m. Engelli Koşu**FİNAL SINAVI** | a. Orta ve uzun mesafeli koşuları bilmelib. Orta ve uzun mesafeli koşu antrenman türlerini uygulayabilmeliç.3000m. Engelli koşu tekniğini uygulayabilmelid. Dayanıklılık özelliğini geliştirici, antrenmanları uygulayabilmeli |