



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Antrenman Bilgisi							
Ders Kodu		BESE202		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriği									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Proje Tabanlı Öğrenme, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	T.O.Bompa. Antrenman Kuramı ve yöntemi Ankara 2007
2	MATVEYEV, LP. (2004). Antrenman Dönemlemesi. Bağırğan Yayımevi
3	Acıkada & E, Ergen (1990) Bilim ve Spor. Ankara. Büro Teknik Ofset Matbaacılık.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenman kuramı-
2	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın Temel İlkeleri-
3	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın Amaçları-
4	Teorik	Antrenman Kavramı ve Antrenmanın ölçütleri-
5	Teorik	Antrenmanın Organizmaya etkisi(dolaşım)-
6	Teorik	Antrenmanın Organizmaya etkisi(solunum ,kalp)-
7	Teorik	Enerji sistemleri-
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV-
9	Teorik	Enerji sistemleri-
10	Teorik	Sürat gelişimi ve antrenmanı-
11	Teorik	Kuvvet gelişimi ve antrenmanı-
12	Teorik	Dayanıklılık gelişimi ve antrenmanı
13	Teorik	Hareketlilik gelişimi ve antrenmanı-
14	Teorik	Beceri gelişimi ve antrenmanı-
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	FİNAL
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl Sonu Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	2	1	42
Uygulamalı Ders	14	1	1	28
Ara Sınav	1	2	1	3
Dönem Sonu Sınavı	1	2	1	3
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Koordinasyon gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar.
2	Kuvvet gelişimini ve antrenmanlarını tanımlar.
3	Antrenman kavramı, amaçları ve dönemlerinin tümünü değerlendirebilecektir ...
4	Antrenman bileşenlerini tanıma
5	Antrenman programı düzenleyebilme

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)

1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	4
PÇ2	5	5	4
PÇ3	5	5	
PÇ4	5	5	4
PÇ5	3	3	4
PÇ6	5	5	
PÇ7	5	5	4
PÇ8	3	4	
PÇ9	3	3	4
PÇ10	5	5	
PÇ11	5	5	4
PÇ12	5	5	
PÇ13	5	4	

