YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB309	**Ders Adı:DOĞA SPORLARI**	**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	**2**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Doğa sporlarının temel kavramlarını, tarihçesini ve türlerini açıklar.
►ÖK 2	Doğada güvenli hareket etme, risk yönetimi ve temel ilk yardım kurallarını uygular
►ÖK 3	Doğa sporlarında gerekli temel ekipmanları tanır ve doğru şekilde kullanır.
►ÖK 4	Harita okuma, pusula kullanma ve temel yön bulma becerilerini uygular.
►ÖK 5	Çevre bilinci geliştirerek Leave No Trace (Doğada İz Bırakma) ilkelerini uygular.
►ÖK 6	Trekking, kampçılık ve tırmanış gibi doğa sporlarında temel teknikleri uygular.
►ÖK 7	Takım çalışması, iletişim ve liderlik becerilerini doğa koşullarında etkin biçimde kullanır.
►ÖK 8	Doğa sporlarında kişisel performansını değerlendirir ve geliştirmeye yönelik stratejiler planlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	3	4	4	4	5	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4
ÖK 5	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	3
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Doğa Sporları dersi; öğrencilerin doğal çevrede yapılan fiziksel aktiviteleri tanımasını, bu aktivitelerin temel kurallarını, kullanılan malzemeleri ve güvenlik ilkelerini öğrenmesini sağlayan bir derstir. Doğada hareket etmeyi, çevreyi korumayı ve riskleri yönetmeyi temel alan teorik ve uygulamalı bir eğitim sürecidir.

Dersin Amaçları

ğrencilere doğa sporlarının temel kavramlarını, tekniklerini ve güvenlik prensiplerini kazandırmak.

Doğal çevrede sorumluluk bilinciyle hareket etmeyi öğretmek.

Bireysel ve ekip hâlinde çalışma becerilerini geliştirmek.

Öğrencilerin doğaya karşı farkındalık ve çevre koruma bilincini artırmak.

Fiziksel dayanıklılık, problem çözme ve risk değerlendirme becerilerini geliştirmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Gürer, B. (2016). Doğa sporları ve rekreasyon. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
2	Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Serbest zaman değerlendirme. Gazi Kitabevi.
3	Hacısalihoğlu, İ., & Koca, C. (2018). Açık alan ve doğa sporları. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
4	Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research. Human Kinetics.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Doğa sporları dersinin içeriği, genel olarak doğa sporlarını tanıtmayı, bu sporlar için gerekli bilgi ve becerileri öğretmeyi, doğada güvenli bir şekilde hareket etmeyi, doğayı tanımayı ve korumayı amaçlar. Ders içeriği genellikle dağcılık, trekking, oryantiring, kaya tırmanışı, dağ bisikleti gibi farklı spor dallarını içerir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Dersin tanıtımı, doğa sporlarının kapsamı ve güvenlik ilkeleri	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1&4
2	Doğa sporlarının tarihçesi ve türleri (trekking, kampçılık, kaya tırmanışı, kano vb.)	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1
3	Doğada risk yönetimi, acil durumlar ve temel ilk yardım	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1%2&3
4	Doğa sporları ekipmanlarının tanıtılması ve kullanım teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TE	1&2&4
5	Harita okuma ve temel kartografya bilgileri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
6	Pusula kullanımı ve yön bulma teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAM	2
7	GPS ve modern navigasyon araçlarının doğa sporlarında kullanımı	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3&4
8	Vize sınavı	SINAV	1&2&3&4
9	Trekking teknikleri, tempo ayarlama ve rota oluşturma	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3&4
10	Kampçılık temel bilgileri: çadır kurma, kamp alanı seçimi, ekipman yönetimi	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3
11	Doğada yiyecek, su yönetimi ve kamp mutfağı teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
12	Doğa etiği ve Leave No Trace (İz Bırakma) ilkeleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&4
13	Kaya tırmanışı temel teknikleri ve güvenlik uygulamaları (teorik)	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	2&3&4
14	Doğada iletişim, takım çalışması ve liderlik uygulamaları	ZLÜ, UYGULAMA VE TEKR	2&4
15	Doğa sporlarında çevre koşullarına göre hareket etme (hava durumu, arazi yapısı), Uygulamalı saha çalışması veya doğa yürüyüşü etkin	ZLÜ, UYGULAMA VE TEKR	1&2
16	Final Sınavı	SINAV	1&2&3&4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**ÖLÇÜLEN ÖĞRENİM KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)**
1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5
2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ
*	YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	bilgi pekiştirme ve proplem çözme ortamları	7	3x7	21	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay analizi ve sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	0	0	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2X3	6					
Etkinliklere Hazırlık	1	1X4	4					
Toplam İş Yükü:	**91**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.03333333**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar