



T.C.
Istanbul
**YENİ YÜZYIL
ÜNİVERSİTESİ**



**İSTANBUL YENİ YÜZYIL ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Üniversite Seçmeli Ders İçeriği

2025-2026 BAHAR Yarıyılı

REKREASYONEL AKTİVİTELER			USD180
3 AKTS	Tüm Sınıflar	Lisans	SEÇMELİ
3s/hafta	Teorik: 1s/hafta	Uygulama: 2s/hafta	Dersin dili: Türkçe
Öğretim Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ozan YILMAZ ozan.yilmaz@yeniyuzyil.edu.tr			Görüşme Saatleri:

Dersin Genel Amacı:

Bu dersin amacı; öğrencilerin dart, bocce, bowling, bisiklet, okçuluk ve binicilik gibi farklı rekreasyonel spor branşlarının temel kurallarını, tekniklerini, malzeme bilgisini ve güvenlik önlemlerini öğrenmelerini sağlamaktır. Ayrıca öğrencilere, bireylerin serbest zamanlarını kaliteli değerlendirmelerine olanak tanıyan bu aktiviteleri planlama, organize etme ve profesyonel bir şekilde yürütebilme yetkinliği kazandırılması hedeflenmektedir.

Dersin İçeriği:

Bu ders; bireylerin aktif ve kaliteli serbest zaman geçirmelerine yönelik rekreasyonel sportif aktivitelerin teorik ve uygulamalı eğitimini kapsamaktadır. Ders içeriğinde; dart, bowling, okçuluk ve binicilik gibi bölgede uygulama imkânı bulunan branşların tarihçesi, oyun kuralları, ekipman kullanımı ve güvenlik prosedürleri detaylandırılmaktadır. Eğitim süreci, ilgili branşların hem sınıf ortamında teorik olarak incelenmesini hem de açık-kapalı tesislerde saha uygulamalarıyla deneyimlenmesini içermektedir.

Öğrenme Çıktıları ve Alt Beceriler:

Bu dersin sonunda öğrenciler;

1. **Temel Bilgi ve Kurallar:** Dart, bocce, bowling, okçuluk ve binicilik gibi rekreasyonel spor branşlarının tarihçesini, oyun kurallarını ve temel terminolojisini açıklayabilecek.
2. **Ekipman Kullanımı ve Teknik:** İlgili branşlara özgü malzemeleri (yay, ok, dart oku, bocce topu vb.) tanıyarak, bu ekipmanları doğru teknikle ve amacına uygun şekilde kullanabilecek.
3. **Güvenlik ve Risk Yönetimi:** Her bir spor dalı için geçerli olan saha ve kişisel güvenlik önlemlerini tanımlayabilecek; uygulama sırasında risk yönetimini sağlayabilecek.
4. **Organizasyon Becerisi:** Bu spor branşlarını içeren rekreasyonel etkinlikleri veya mini turnuvaları; hedef kitleye uygun, kurallar çerçevesinde planlayıp organize edebilecek.
5. **Uygulama ve Öğretim:** Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri adına, söz konusu sportif aktiviteleri temel düzeyde uygulayabilecek ve başkalarına rehberlik ederek öğretebilecek.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

Anlatım: İlgili spor branşlarının tarihçesi, temel kuralları, malzeme bilgisi ve teknik kavramların teorik olarak aktarılması.

Gösterip Yaptırma: Temel tekniklerin ve hareketlerin öğretim elemanı tarafından gösterilmesi ve ardından öğrenciler tarafından uygulanması.

Saha ve Uygulama Çalışmaları: Dart, bowling, okçuluk, binicilik ve bocce gibi branşların, ilgili tesislerde veya düzenlenmiş alanlarda birebir icra edilmesi.

Grup Çalışmaları: Takım sporlarında iş birliği geliştirme, mini turnuva organizasyonları ve eşli uygulama çalışmaları.

Vaka Analizleri: Oyun sırasında karşılaşılabilecek kural ihlalleri, güvenlik riskleri ve stratejik hamlelerin örnek olaylar üzerinden incelenmesi.

Proje ve Sunumlar: Öğrencilerin seçtikleri bir rekreasyonel spor branşına yönelik etkinlik veya organizasyon planı hazırlaması ve sınıfta sunması.

Ders İçin nerilen Dięer Hususlar:

Saha ve Tesis Uygulamaları: Öğrencilerin; ders kapsamında işlenen branşlara (okçuluk sahası, bowling salonu, binicilik tesisleri vb.) ait uygulama alanlarını yerinde incelemeleri, teknik donanımları tanınması ve bu alanlarda aktif uygulama yapmaları beklenmektedir.

Grup Projeleri: Her grup, seçilen bir rekreasyonel spor branşına (örneğin dart veya bocce) yönelik kurallara uygun mini bir turnuva veya etkinlik kurgusu tasarlayacak ve bu projeyi sınıfta sunacaktır.

Önerilen Etkinlikler: Öğrencilerin, ilgili spor branşlarında düzenlenen yerel ligleri, amatör turnuvaları izlemeleri veya bu branşların icra edildiği ticari/kamusal rekreasyon işletmelerini ziyaret ederek işleyiş hakkında gözlem yapmaları önerilmektedir.

Temel Kaynak:

Aktaş, S. (Ed.). (2023). *Rekreatif etkinlikler*. Efe Akademi Yayınları.

Duman, M., & Atalı, L. (2020). *Sapanca Gölü spor ve rekreasyon faaliyetleri*. Akademisyen Kitabevi.

Taşdemir, D., & Ayas Aydın, S. (2024). Rekreasyon aktiviteleri. In Ü. Ş. Gamze (Ed.), *Rekreasyon aktivitelerinde yeni yaklaşımlar ve iş sağlığı* (pp. 46–67). Yaz Yayınları

Yardımcı Kaynaklar:

Dersin İçeriği:

Hafta	Konular	Ön hazırlık
1.	Rekreasyonel Spora Giriş ve Temel Kavramlar; Rekreasyon ve spor ilişkisi. Rekreasyonel sporun yarışma sporundan farkları. Ders kapsamında işlenecek branşların genel tanıtımı ve dönemsel planlama.	Ders Notları
2.	.Rekreasyonel Spor Organizasyonları ve Yönetimi İşlenen branşlarda (Dart, Bowling vb.) turnuva sistemleri (Fikstür hazırlama: Eleme usulü, lig usulü). Etkinliklerde risk analizi ve güvenlik planlaması.	Ders Notları
3.	Dart sporunun tarihçesi ve temel kuralları. Malzeme bilgisi (board, ok çeşitleri, mesafe). Atış teknikleri, duruş ve puanlama sistemleri (501, Kriket vb.). Uygulama: Temel atış çalışmaları ve mini turnuva simülasyonu	Ders Notları
4.	Dart sporunun tarihçesi ve temel kuralları. Malzeme bilgisi (board, ok çeşitleri, mesafe). Atış teknikleri, duruş ve puanlama sistemleri (501, Kriket vb.). Uygulama: Temel atış çalışmaları ve mini turnuva simülasyonu.	Ders Notları
5.	Bocce sporunun tanımı, saha ölçüleri ve oyun kuralları. Bocce topu (misket ve büyük top) tutuş ve atış teknikleri (Volo, Raffa). Strateji geliştirme ve takım oyunu. Uygulama: Bocce sahasında oyun kurulumu ve maç yapılması	Ders Notları
6.	Bocce sporunun tanımı, saha ölçüleri ve oyun kuralları. Bocce topu (misket ve büyük top) tutuş ve atış teknikleri (Volo, Raffa). Strateji geliştirme ve takım oyunu. Uygulama: Bocce sahasında oyun kurulumu ve maç yapılması	Ders Notları
7.	Bowling tarihçesi, hat (lane) yapısı ve terminolojisi (Strike, Spare, Split). Top seçimi, ayakkabı kullanımı ve oyun etiği. Temel adım eğitimi (4 ve 5 adım yaklaşımı) ve salınım (pendulum) tekniği.	Ders Notları
8.	ARA SINAV	Ders Notları
9.	Bowling tarihçesi, hat (lane) yapısı ve terminolojisi (Strike, Spare, Split). Top seçimi, ayakkabı kullanımı ve oyun etiği. Temel adım eğitimi (4 ve 5 adım yaklaşımı) ve salınım (pendulum) tekniği.	Ders Notları
10.	Okçuluğun tarihsel gelişimi ve türleri (Geleneksel, Olimpik, Makaralı). Yay ve ok parçalarının tanıtımı. Önemli: Okçulukta saha güvenliği ve disiplin kuralları.	Ders Notları
11.	Okçuluğun tarihsel gelişimi ve türleri (Geleneksel, Olimpik, Makaralı). Temel duruş (T pozisyonu), giriş çekişi, nişan alma ve bırakış. Uygulama: Hedef tahtasına atış çalışmaları ve puanlama pratiği.	Ders Notları
12.	Rekreasyonel bisikletçilik ve türleri (Dağ, Yol, Şehir). Bisiklet ekipmanları, kask kullanımı ve sürüş güvenliği. Temel bisiklet mekaniği ve basit tamir/bakım bilgisi. Rota planlama ve grup sürüş kuralları.	Ders Notları
13.	Binicilik sporunun temelleri ve at anatomisine giriş. Temel malzemeler (Eyer, gem, kask, çizme) ve kullanım amaçları. Ahır güvenliği ve ata yaklaşım prensipleri.	Ders Notları
14.	Genel Tekrar	Ders Notları
15.	FİNAL SINAVI	

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI PAYI
Ders Süresi	13	
Laboratuvar		
Uygulama		
Derse Özgü Staj (varsa)		
Alan Çalışması		
Ödev		
Sunum		
Projeler		
Seminer		
Ara Sınavlar	1	%40
Final	1	%60
TOPLAM	15	%100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		%40
YARIYIL SONU SINAVININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		%60
TOPLAM	15	%100

AKTS (İŞ YÜKÜ TABLOSU)

Etkinlikler	Sayısı	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi (Sınav haftası dahildir: 15x toplam ders saati)	15	3	45
Laboratuvar			
Uygulama - Quiz	15	2	30
Derse Özgü Staj (varsa)			
Alan Çalışması	2	2	4
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)			
Sunum / Seminer Hazırlama			
Proje			
Ödevler			
Ara Sınavlar	1	2	2
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2
Toplam İş Yüğü: 3 AKTS			83