

| Dersin Adı  | Kodu   | Yarıyılı | T+U | Kredisi | AKTS |
|---|--|----------|-----|---------|------|
| İleri Yüzme Teknikleri  | 2101824  | VIII     | 2+0 | 3       | 4    |
| Ön koşul Dersler  |  |          |     |         |      |
| Dersin Dili   | Türkçe   |          |     |         |      |
| Dersin Türü   | Seçmeli  |          |     |         |      |
| Dersin Koordinatörü   |  |          |     |         |      |
| Dersi Veren   |  |          |     |         |      |
| Dersin Yardımcıları   |  |          |     |         |      |
| Dersin Amacı  | Temel yüzme eğitimi, Yüzme sporunun oyun kurallarının ve öğretme tekniklerinin kavranmasıdır.  |          |     |         |      |
| Dersin Öğrenme Çıktıları  | <b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kelebek stilini öğrenir ve uygulatabilir.</li> <li>Serbest, sırtüstü ve kurbağalama teknikleri öğretim basamakları ile öğrenebilme ve bunları uygulayabilmeye sahip olacaklardır.</li> <li>Yüzme sporunun yarışma kurallarını öğrenir.</li> <li>Yaş guruplarına göre yıllık plan yapabilir.</li> <li>Serbest ve kurbağalama teknikleri öğretim basamakları ile öğrenebilme ve bunları uygulayabilmeye sahip olacaklardır.</li> <li>Serbest, sırt üstü 200 metre, kurbağalama ve kelebek tekniklerinde her birinden en az 100 metre belirlenen sürede yüzebilmelidir.</li> </ol> |          |     |         |      |
| Dersin İçeriği  | Kelebek ve serbest, sırt üstü, kurbağalama yüzme tekniklerinin öğretilmesi, nefes kontrolü, vücut pozisyonu ve ayak vuruşunu içerir. Yüzme spor dalının genel kuramsal bilgilerini aktarmak, temel beceri ve teknikleri tanıtmak ve öğretmektir.   |          |     |         |      |
| <b>Haftalar</b>   |  |          |     |         |      |
| 1   | Yüzmenin temel prensipleri   |          |     |         |      |
| 2   | Serbest teknikte ayak vuruşu   |          |     |         |      |
| 3   | Serbest teknikte nefes, ayak koordinasyonu   |          |     |         |      |
| 4   | Serbest teknikte kol çekişi  |          |     |         |      |
| 5   | Serbest teknikte nefes, ayak ve kol koordinasyonu  |          |     |         |      |
| 6   | Sırtüstü teknikte suda kayma ve ayak vuruşu  |          |     |         |      |
| 7   | Ara sınav  |          |     |         |      |
| 8   | Kurbağalama teknikte ayak vuruşu   |          |     |         |      |
| 9   | Kurbağalama teknikte nefes koordinasyonu   |          |     |         |      |
| 10  | Kurbağalama teknikte kol çekişi,   |          |     |         |      |
| 11  | Kurbağalama teknikte kol çekişi, ayak ve nefes koordinasyonu   |          |     |         |      |
| 12  | Kelebek teknikte ayak vuruşu   |          |     |         |      |
| 13  | Kelebek teknikte nefes koordinasyonu   |          |     |         |      |
| 14  | Kelebek teknikte kol çekişi,   |          |     |         |      |
| <b>Genel Yeterlilikler</b>  |  |          |     |         |      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Serbest ve kurbağalama teknikleri ile yüzebilir.</li> <li>Sırt üstü yüzebilir.</li> <li>Yüzme sporundaki disiplinleri tanır.</li> <li>Spor müsabakalarına yarışmacı hazırlar.</li> <li>Yüzme yarış kurallarını bilir.</li> </ol> |  |          |     |         |      |
| <b>Kaynaklar</b>  |  |          |     |         |      |
| Gregon, J.S., Kilpatric, J. T.,Patrickson , W.C.,Austswim; (1986) <i>Teaching of swimming and water Safety South Australia</i> ,<br>Olaru, A.M., (1994) . <i>Sportif yüzme</i> , Adana  |  |          |     |         |      |
| <b>Değerlendirme Sistemi</b>  |  |          |     |         |      |
| <b>Ara sınav: % 40</b>  |  |          |     |         |      |
| <b>Final: % 60</b>  |  |          |     |         |      |
| <b>Bütünleme:</b>   |  |          |     |         |      |

| PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE<br>DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU |                    |     |     |                |     |     |               |     |     |                 |      |      |                     |      |  |
|--|--------------------|-----|-----|----------------|-----|-----|---------------|-----|-----|-----------------|------|------|---------------------|------|--|
|  | PÇ1                | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4            | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7           | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10            | PÇ11 | PÇ12 | PÇ13                | PÇ14 |  |
| ÖK1  | 3                  | 4   | 4   | 5              | 5   | 3   | 5             | 5   | 5   | 5               | 4    | 5    | 4                   | 4    |  |
| ÖK2  | 5                  | 4   | 3   | 4              | 4   | 3   | 5             | 3   | 4   | 5               | 4    | 4    | 4                   | 4    |  |
| ÖK3  | 3                  | 3   | 4   | 3              | 5   | 3   | 3             | 3   | 3   | 3               | 3    | 3    | 5                   | 5    |  |
| ÖK4  | 3                  | 4   | 3   | 4              | 3   | 3   | 4             | 5   | 3   | 5               | 3    | 5    | 5                   | 5    |  |
| ÖK5  | 3                  | 4   | 3   | 5              | 3   | 3   | 5             | 5   | 3   | 4               | 4    | 5    | 5                   | 5    |  |
| ÖK6  | 5                  | 4   | 3   | 5              | 5   | 3   | 5             | 4   | 3   | 5               | 4    | 4    | 4                   | 4    |  |
| <b>ÖK: Öğrenme Kazanımları PÇ: Program Çıktıları</b>                     |                    |     |     |                |     |     |               |     |     |                 |      |      |                     |      |  |
| <b>Katkı Düzeyi</b>  | <b>1 Çok Düşük</b> |     |     | <b>2 Düşük</b> |     |     | <b>3 Orta</b> |     |     | <b>4 Yüksek</b> |      |      | <b>5 Çok Yüksek</b> |      |  |

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

| Ders                   | PÇ1 | PÇ2 | PÇ3 | PÇ4 | PÇ5 | PÇ6 | PÇ7 | PÇ8 | PÇ9 | PÇ10 | PÇ11 | PÇ12 | PÇ13 | PÇ14 |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| İleri Yüzme Teknikleri | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 5   | 5   | 4   | 5    | 4    | 4    | 5    | 5    |