



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Yüzme Öğretim Yöntemleri							
Ders Kodu		BESE463		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	10	İş Yüğü	252 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriği									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Örnek Olay, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Maglischo E.H. Swimming even fastest.
---	---------------------------------------

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Yüzme antrenmanlarının kas sistemi üzerine etkisi
2	Teorik	Yüzme antrenmanlarının kalp-dolaşım sistemi üzerine etkileri
3	Teorik	Yüzme antrenmanlarının solunum sistemi üzerine etkileri
4	Teorik	Yüzme antrenmanlarının MaxVO2 üzerine etkileri
5	Teorik	Yüzme antrenmanları ve Laktik asit kinetiğı
6	Teorik	Enerji ve enerji kaynakları
7	Teorik	Anaerobik metabolizma
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Aerobik metabolizma
10	Teorik	Antrenman sonrası toparlanma
11	Teorik	Antrenman sonrası toparlanmayı etkileyen faktörler
12	Teorik	Laktik asitin kaslardan uzaklaştırılması
13	Teorik	Laktik asitin dolaşım sisteminden uzaklaştırılması
14	Teorik	Fizyo-anatomik yapı
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	FİNAL

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	3	70
Uygulamalı Ders	14	5	3	112
Bireysel Çalışma	10	3	3	60
Ara Sınav	1	3	2	5
Dönem Sonu Sınavı	1	3	2	5
Toplam İş Yüğü (Saat)				252
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				10

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Yüzme fizyolojisini anlatabilme.
2	Fizyo-anatomik yapıyı tanımlayabilme
3	Egzersiz sonrası toparlanma dönemini anlatabilme.



4	Yüzme tekniklerini öğrenme
5	Yüzme fizyolojisini anlayabilme

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	4	4
PÇ2	4	4	4
PÇ3			4
PÇ4			4
PÇ5	4	3	
PÇ6	5	3	5
PÇ7		4	3
PÇ10		4	
PÇ11	3	3	3
PÇ12	3	4	4

