AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Yüzme Temel Eğitimi							
Ders Kodu		AEB106		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yükü	80 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Temel yüzme tekniklerinin ve becerilerin öğrenmek ve öğretebilmek							
Özet İçeriği		Temel yüzme tekniklerinin ve becerilerin öğrenimi ve öğretimi, suda can kurtarma, hayatta kalma ve ilkyardıma yönelik olarak kuramsal bilgilerin verilmesi							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Örnek Olay, 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	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Barth/Dıetze Çeviri Hüseyin Coşkun Yüzme Öğreniyorum kitabı…
2	Ana Maria Gürsel Yüzme Teknikleri ve Öğretim Yöntemleri Kitabı…

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Tesise kayıt ve giriş prosedürlerinin anlatılması ve çocuklara yönelik küçük havuz uygulamalarının video kullanılarak incelenmesi.
2	Teorik	Tesis bölümlerinin kurallarına göre kullanımının anlatımı. Havuz güvertesi davranış kurallarının anlatımı. Suya giriş kıyafet ve kurallarının anlatımı.
3	Teorik	Suya girmeden önce kas ve eklemlerin hareket kabiliyetini arttırıcı, yüzmeye yönelik kara ısınma egzersizlerinin anlatımı ve uygulatılması.
4	Teorik	Suya giriş. Havuz kenarına tutunarak, su altında göz açma, nefes verme ve serbest ayak vuruş egzersizleri.
5	Teorik	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla serbest nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
6	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
7	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
10	Teorik	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla kurbağalama tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
11	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
12	Teorik	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
13	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
14	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama ve kelebek tekniğine
15	Teorik	genel tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Uygulamalı Ders	14	0	1	14

Seminer	14	0	1	14
Dönem Ödevi	14	0	1	14
Ara Sınav	1	2	3	5
Dönem Sonu Sınavı	1	2	3	5
			Toplam İş Yükü (Saat)	80
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	-Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme
2	Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme
3	Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme
4	Suya alışma, solunum, göz açma aşamalarını öğretebilme
5	Suda kalabilme ve ilerleme aşamalarını uygulayabilme

Program Çıktıları *(Antrenörlük Eğitimi Programı)*	
1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeyen ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	5
PÇ2	4	4	4
PÇ3	2	2	2
PÇ4	4	4	4
PÇ5	1	1	1
PÇ6	3	3	3
PÇ7	5	5	5
PÇ8	4	4	4
PÇ9	2	2	2
PÇ10	2	2	2