AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Kayak								
Ders Kodu	REKB225		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	4	İş Yükü	101 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Kayak ile ilgili temel teknikleri sorunsuz bir şekilde uygulayabilmesi.								
Özet İçeriği	Kayağın tarihçesi ve gelişiminin incelenmesi, alp disiplini temel teoriğinin ve pratiğinin öğretilmesi.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma								
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	Altıparmak E. Kayak Eğitimi Ders Notları İzmir, 2005 Tanyeri. Y. Kayak Tunçel E. Kayak Tekniği ve Öğretimi (Alp Disiplini) Ders Notları İzmir 2011

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Kayağın çeşitleri, dağda yaşamın farkını ayırt edebilme
2	Teorik	Kayak malzemesi ve seçimi
3	Teorik	Kayakların taşınması, baton tutma ve kayak takma-çıkarma
4	Teorik	Kayakta temel duruş ve kayakla yürüyüş
5	Teorik	Duruş halindeki dönüşler, düşme ve kalkma
6	Teorik	Tırmanma ve çeşitleri
7	Teorik	Düz kayma Kar sabanı ve dönüşler
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Kar sabanı ve dönüşler
10	Teorik	Lift, telesiyej kullanımı
11	Teorik	Yamaç kayma
12	Teorik	Yamaç kayma, Paralel kayma ve dönüşler
13	Teorik	Öğrenilen teknikler ile ilgili alıştırmalar ve pekiştirme
14	Teorik	Öğrenilen teknikler ile ilgili alıştırmalar ve pekiştirme
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	2	1	42
Uygulamalı Ders	14	2	1	42
Ara Sınav	1	5	2	7
Dönem Sonu Sınavı	1	8	2	10
			Toplam İş Yükü (Saat)	101
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Kayağın tarihsel gelişimini ve temel teorisini bilir.
2	Kayak temel teknikleri uygular.

3	Kayakta karşılaşılan sakatlık ve hastalıklarla ilgili bilgi sahibidir.
4	Kayakta gerekli malzemeleri kullanma bilgi ve becerisine sahiptir.
5	Duruş halindeki dönüşleri, düşme ve kalkmayı gerçekleştirerek uygulayabilme

Program Çıktıları *(Rekreasyon Programı)*	
1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütleme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır