



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Yüzme							
Ders Kodu		ÖGK216		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	75 (Saat)	Teori	1	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Temel yüzme tekniklerinin ve becerilerin öğrenmek ve öğretebilmek Bu dersin amacı öğrencilerin; 4 yüzme tekniğini, geliştirici egzersizleri öğrenmesini sağlamaktır.							
Özet İçeriğı		Temel yüzme tekniklerinin ve becerilerin öğrenimi ve öğretimi, suda can kurtarma, hayatta kalma ve ilkyardıma yönelik olarak kuramsal bilgilerin verilmesi Yüzme tesisi kullanım kültürü, Yüzme branşı kara ısınması, Yüzme tekniklerinin öğrenimi							
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	Barth/Dietze Çeviri Hüseyin Coşkun Yüzme Öğreniyorum kitabı
2	Ana Maria Gürsel Yüzme Teknikleri ve Öğretim Yöntemleri Kitabı

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Tesis bölümlerinin kurallarına göre kullanımının anlatımı. Havuz güvertesi davranış kurallarının anlatımı. Suya giriş kıyafet ve kurallarının anlatımı.
2	Teorik	Suya girmeden önce kas ve eklemlerin hareket kabiliyetini arttırıcı, yüzmeye yönelik kara ısınma egzersizlerinin anlatımı ve uygulanması.
3	Teorik	Suya giriş. Havuz kenarına tutunarak, su altında göz açma, nefes verme ve serbest ayak vuruş egzersizleri.
4	Teorik	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla serbest nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
5	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait 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	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri
9	Ara Sınav (Vize)	Arasınav
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 egzersizler
13	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama ve kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizler
14	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama ve kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizler
15	Teorik	Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama ve kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizler



16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyılsonu 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	0	1	14
Uygulamalı Ders	14	0	1	14
Ödev	2	10	2	24
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	11	1	12
Toplam İş Yükü (Saat)				75
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Yüzme sporunda temel öğrenim ve öğretim basamaklamalarını uygulayabilecektir.
2	Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme
3	Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme
4	Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme
5	Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme

Program Çıktıları (Özel Güvenlik ve Koruma Programı)

1	Özel güvenliğin yetkilerini bilir
2	Savunma ve atak tekniklerini bilir
3	Güvenlik önlemlerini kavrayabilir
4	Örgütsel İletişim Kurabilir
5	İlk yardımın temel ilkelerini uygular
6	Tehdit değerlendirmesi ve risk yönetimini yapabilir
7	Beden dilinin ne olduğu ve etkili iletişimi sağlamak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini öğrenir.
8	Silah bilgisi vardır
9	Afetlerde Çevre Sağlığı Yönetimini bilir
10	Suç unsurlarını bilir
11	Güvenlik planı hazırlayabilir
12	Olay yeri koruma alanında gerekli bilgilere sahiptir
13	İşçi ve işveren ilişkilerini belirleyebilir
14	Terör saldırısı türleri ve saldırıların emareleri hakkında bilgi sahiptir
15	Güvenlik çalışmalarındaki yeni yaklaşımları değerlendirebilir
16	Toplumsal olaylarda etkili müdahaleler sergileyebilir.
17	Acil Durumlarda Arama ve Kurtarma, Acil durum çalışmalarının yürütülmesi, organizasyonunu yönetebilir
18	Sağlığın temel unsurlarını ve etkileyen faktörleri açıklar.
19	Temel Hayatta Kalma prensiplerini bilir

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

	ÖÇ1	ÖÇ2
PÇ5	5	5
PÇ9	5	5
PÇ17	5	5

