



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Kayak							
Ders Kodu		REKB225		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	101 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Kayak ile ilgili temel teknikleri sorunsuz bir şekilde uygulayabilmesi.							
Özet İçeriğı		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 Tekniğı ve Öğretilmesi (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 Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
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 Yüğü (Saat)				101
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 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 ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile farklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ3	5	5	5	5	5

