

<b>Ders Adı:</b> YÜZME		<b>Bölüm/Program/ABD</b> BED. EĞT. VE SPOR BÖL. BAŞKANLIĞI			
<b>Kredi:</b> 3	<b>Yıl-Dönem:</b> GÜZ-BAHAR	<b>Ders Kodu:</b> BSD-180	<b>Ders Düzeyi:</b> ÖNLİSANS- LİSANS	<b>Seçmeli/Zorunlu:</b> SEÇMELİ	<b>Öğretim Dili:</b> TÜRKÇE
<b>Saatler/Kredi:</b>	<b>*Öğretim Eleman(lar):</b>				
T 3 U 0 L 0 K 3	*Öğretim elemanı adı yalnızca bilgi ve iletişim amaçlı olarak verilmiştir. Her bir derse öğretim elemanı atanması, dönem başında yönetim kurulu kararı ile yapılır.				
<b>Öğretim Yöntem ve Teknikleri: TEORİK-UYGULAMA</b>					
<b>Ders Amaçları: YÜZME KONUSUNDA BİLGİLENDİRME-UYGULAMA,</b>					
<b>Ders İçeriği:</b>					
<b>I. Hafta</b>	Yüzmenin tanımı, tarihçesi, malzeme ve havuz kurallarının öğrenimi,				
<b>II. Hafta</b>	Yüzmede ısınma çalışmaları, suya alışma teknikleri,				
<b>III. Hafta</b>	Beslenme ve enerji kaynakları, suya alışma teknikleri,				
<b>IV. Hafta</b>	Nefes tekniklerinin öğretimi ve uygulaması,				
<b>V. Hafta</b>	Serbest sitil ayak vuruş tekniğinin öğretimi ve uygulaması,				
<b>VI. Hafta</b>	Serbest sitil nefes ve ayak tekniklerinin birlikte öğrenim ve uygulaması,				
<b>VII. Hafta</b>	Serbest sitil kol tekniğinin öğretim ve uygulaması,				
<b>VIII. Hafta</b>	Serbest sitil kol, nefes ayak tekniklerinin öğretim ve uygulaması,				
<b>IX. Hafta</b>	Sırtüstü ayak tekniğinin öğretim ve uygulaması,				
<b>X. Hafta</b>	Sırtüstü kol tekniğinin öğretim ve uygulaması,				
<b>XI. Hafta</b>	Kurbağalama ayak tekniğinin öğretimi ve uygulaması,				
<b>XII. Hafta</b>	Kurbağalama kol tekniğinin öğretimi ve uygulaması,				
<b>XIII. Hafta</b>	Kurbağalama kol, nefes ve ayak tekniğinin öğrenimi ve uygulaması,				
<b>XIV. Hafta</b>	Yüzmede can kurtarma teknikleri, ilk yardım öğrenimi ve uygulaması.				
<b>Beklenen Öğrenme Kazanımları:</b>					
<b>-Genel-özel sportif bilgilendirme.</b>					
<b>-Yüzme tekniklerini öğrenme ve uygulayabilme becerisinin geliştirilmesi,</b>					
<b>Ölçme ve Değerlendirme Yöntem(ler)i: Ara sınav (% 40), final sınavı ( % 60),</b>					
<b>Ders Kitabı: OLARU, A, M; SPORTİF YÜZME. TSSF CANKURTARAN EL KİTABI.</b>					
<b>Önerilen Kaynaklar: OLARU, A, M; SPORTİF YÜZME. TSSF CANKURTARAN EL KİTABI.</b>					
<b>Ön/Yan Koşulları: DERSLİK VE YÜZME HAVUZU.</b>					

Ders Bilgi Formu (İngilizce)						
Course Name: Swimming			Program: physical education and sport			
Credit: 3	Year- Fall / Spring	Course Code: BSD 180	Level of Course: Undergraduate Pre- undergrad	Required/Elective: Elective	Language: Turkish	
Hours/Credit:		Instructor(s):				
T	3	U	0	L	0	C 3
Teaching Methods: Theory and Practice						
Course Objectives: Disclosure of swimming and Practice						
Course Content:						
I. Week	definition of Swimmin, history, teaching materials, and pool rules,					
II. Week	Warm-up exercises in swimming, water familiarization techniques,					
III. Week	Nutrition, sources of energy, water familiarization techniques					
IV. Week	Teaching and practice of breathing techniques,					
V. Week	Free-style stroke technique instruction and practice of foot,					
VI. Week	breath and foot techniques with free-style education and practice,					
VII. Week	Teaching and practice of free-style arm technique,					
VIII. Week	Free-style arms, breathing techniques, teaching and practice of foot,					
IX. Week	Teaching and application of the back foot technique,					
X. Week	Teaching and application of the back arm technique					
XI. Week	Breaststroke leg application and teaching techniques,					
XII. Week	Breaststroke arm application and teaching techniques,					
XIII. Week	The importance of breath, arm and leg techniques at swimming					
XIV. Week	Life guard techniques at swimming, importance of first aid					
Anticipated Learning Outcomes: - General and Specific Sport İnformation - To learn swim technique and improving the skills in the game						
Assessment Method(s): Midterm Exam % 40, Final Exam % 60						
Textbook: OLARU, A, M; SPORTİF YÜZME. TSSF CANKURTARAN EL KİTABI.						
Recommended Reading: OLARU, A, M; SPORTİF YÜZME. TSSF CANKURTARAN EL KİTABI.						
Pre/Co-requisites: Classrooms And swimming pool						