GAU Spor Bilimleri Fakültesi

|  |  |
| --- | --- |
| Ders Ünite Başlığı |  Yüzme |
| Ders Ünite Kodu | BEÖ109 |
| Ders Ünite Türü | Zorunlu |
| Ders Ünite Seviyesi | Lisans |
| Ulusal Krediler | 3 |
| Tahsis Edilen AKTS Kredi Sayısı | 4 |
| Teorik (saat/hafta) | 2 |
| Pratik (saat/hafta) |  2 |
| Laboratuvar (saat/hafta) |  - |
| Ögrenim Yıl Sayısı | 1 |
| Ders ünitesinin teslim edildiği yarıyıl |  2 |
| Kurs Koordinatörü |  |
| Ögretim Görevlilerinin İsimleri |  |
| Asistanların İsimleri |  |
| Teslim Şekli |  |
| Öğrenim Dili | Türkçe |
| Önkoşullar ve ortak gereksinimler |  |
| Önerilen İsteğe Bağlı Program Bileşenleri |  |
| **Dersin Amaçları** |
| * Öğrenciler, 4 stil hakkında teknik bilgiler edinecekler, Profesyonel müsabakaların yönetimini ve yüzme sporunun yarışma boyutuna ait tüm kurallarını öğrenecekler. Ayrıca öğrenciler temel yüzme malzemelerinin işlevlerini, yüzmenin yararlarını, yarattığı riskleri, güvenli yüzme ve Yüzme Eğitiminin aktarım tekniklerini öğrenecekler.
 |
| **Öğrenme Sonuçları**  |  |
|  Bu ders tamamlandığında öğrenci şunları yapabilmelidir | Değerlendirme |
| 1 | Yüzme sporunun Tarihi, Teknikleri, müsabakaları ve kuralları öğrenme | 1,5 |
| 2 | Herhangi yüzme ve su korkusunun üstesinden gelme | 1,5 |
| 3 | Yüzme eğitim Tekniklerinin kullanımını öğrenme | 1,5 |
| 4 | Havuza atlama veya dalma yeteneği | 1,5 |
| 5 | Belirlenen mesafede doğru yüzme stili uygulanması ve nefes koordinasyonu sağlamak | 1,5 |
| 6 | Serbest ve Sırt üstü stillerinde yetkinlik | 1,5 |
| *Değerlendirme metodları:* 1. Sınav, 2. Değerlendirme 3. Proje/Rapor, 4. Sunum, 5 Laboratuvar.Çalışma |
| **Dersin Programa Katkısı** |
|  | KS |
| 1 |  Beden Eğitimi ve Spor alanı ile ilgili olarak kazandığı gerek uygulamalı, gerekse de kuramsal bilgileri yeri geldiğinde uygun olarak kullanır. | 3 |
| 2 | Beden Eğitimi ve Spor alanı ile ilgili konuları diğer bilim dallarının konuları ile ilişkilendirebilir.  | 4 |
| 3 | Beden Eğitimi ve Sporda gerekli olan fiziksel, sosyal, zihinsel duyusal ve psiko-motor özellikleri bilir ve geliştirir. Öğrencilerin çeşitli konulardaki gelişimlerini desteklemek için sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklere yönelik rehberlik yapar.  | 2 |
| 4 | Sorunları çözme, eleştirel düşünme ve yaratıcılığa yönelik stratejiler geliştirebilir.  | 3 |
| 5 | Farklı öğrenme alanlarına yönelik öğretim ortamlarını hazırlar, uzun vadeli ve detaylı planlama yapabilme becerileri kazanır.  | 2 |
| 6 | Beden Eğitimi ve Spor alanında bilgi edinmede bilgisayar teknolojileri ve kütüphaneleri kullanma yeteneğine sahip olur. Akademik düzeyde araştırma yapabilmenin temel bilgi ve becerileri kazanır.  | 2 |
| 7 | Beden Eğitimi ve Spor alanında gelişmiş ülke dillerindeki yayınları takip edebilmek için yeterli düzeyde yabancı dili bilir ve kullanabilir.  | 1 |
| 8 | Atatürk ilke ve İnkılaplarını benimser ve ona uygun spor kültürünün yaygınlaşmasına çalışır. |  |
| ***KS*** *(Katkı Seviyesi)*: 1.Cok düşük, 2.Düşük, 3.Orta, 4.Yüksek, 5.Çok Yüksek |
|  |

|  |
| --- |
| **Ders İçerikleri** |
| Hafta |  |  | Sınav(lar) |
| 1 |  | Yüzme sporunun tanımı |  |
| 2 |  | Yüzme sporunun tarihçesi |  |
| 3 |  | Fina kuralları ve müsabaka yönetimi |  |
| 4 |  | Serbest ve Sırtüstü branşlarında yüzme tekniği |  |
| 5 |  | Kurbağalama ve Kelebek branşlarında yüzme tekniği |  |
| 6 |  | Yüzme eğitiminde temel 7 yeti |  |
| 7 |  | Mesafeler ve yüzme eğitiminde kullanılan materyaller  |  |
| 8 |  |  | Vize |
| 9 |  | Arşimet Prensibi ve hacim-yoğunluk İlişkisi- Su üzerinde kalabilme |  |
| 10 |  | Serbest, Sırt, Kurbağalama ve Kelebek branşlarında ayak vuruşları - Ayak vuruş çeşitleri |  |
| 11 |  | Serbest, Sırt, Kurbağalama ve Kelebek branşlarında kol çekişleri - Kol çekiş çalışmaları |  |
| 12 |  | Farklı çıkış ve dönüşler - Çıkış ve dönüş çalışmaları |  |
| 13 |  | Serbest branşda kol, ayak ve nefes koordinasyonu - Teknik geliştirme (Drill) |  |
| 14 |  | Fina müsabık kuralları teorisi - Resmi müsabaka örnek organizasyonu yapma |  |
| 15 |  |   | Final |
| **Tavsiye Edilen Kaynaklar**  |
| **Ders Kitabı:** Swimming Fastest. Ernest W. Maglischo (2011)Stilleriyle Temel Yüzme. Dr. Ahmet Bozdoğan (2003) |
| **Değerlendirme** |
| Katılım |  |  |
| Ödevler |  |  |
| Laboratuvar |  |  |
| Vize | 40% |  |
| Final  | 60% |  |
| Toplam | 100% |  |
| **Öğrenci İş Yüküne Göre Tahsis Edilen AKTS** |
| Faaliyetler | Sayı | Süre(saat) |  Toplam İş yükü(saat) |
| Sınıftaki ders süresi(Sınav haftası dahil) | 15 | 3 | 45 |
| Laboratuvarlar ve Eğitseller |  |  |  |
| Ödevler | 2 | 15 | 30 |
| E-Eğitim Aktiviteleri |  |  |  |
| Proje/Sunum/Rapor Yazma |  |  |  |
| Testler |  |  |  |
| Laboratuvar Sınavları |  |  |  |
| Vize Sınavı | 1 |  5 | 5 |
| Final Sınavı | 1 |  10 | 10 |
| Bireysel Çalışma | 15 | 1 | 15 |
| Toplam İş Yükü | 105 |
| Toplam İş Yükü /30 (saat) | 3,5 |
| AKTS Ders Kredisi  | 4 |