

# KAYAK

1	Ders Adı:	KAYAK
2	Ders Kodu:	AEB0022
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	1.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Seçmeli
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Öğr.Gör.Dr. Okan Gültekin
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Prof.Dr. Nimet Haşıl Korkmaz nhasil@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	<a href="http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1092629">http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1092629</a>
18	Dersin Amacı:	Kayak sporu hakkında temel teorik bilgilere sahip olma ve temel kayma tekniklerini uygulayabilme.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Kayak sporunu tanır ve bu konuda kendini geliştirebilir.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kayak sporu için gerekli olan malzemeleri bilir.
	2	Kayakta temel terimleri bilir
	3	Kayakta temel teknikleri bilir ve uygular
	4	Kayakta temel paraleli teorik ve uygulamalı olarak gösterir
	5	Kayakta paralel kayma becerisine sahip olur.
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	<b>DERS İÇERİKLERİ</b>	
	<b>Teorik</b>	<b>Uygulama</b>
1	Kayak malzeme seçimi ve malzeme hakkında bilgilendirme.	Kayak malzeme seçimi ve malzeme hakkında bilgilendirme. Ve sahada uygulama
2	Kayakta Teknik Terimler	Uygun pist seçimi,Kayaka takıp çıkarma ,düz kayma ,yürüyüş ve duruş pozisyonu gösterimi.
3	Dağ tarafı, Vadi tarafı, Ağırlık Aktarma	Merdiven adımı tırmanış ,kılçık tırmanışı ve düz kayma
4	Kayak kayarken dikkat edilecek konular	Kar sabanı pozisyonu ve egzersizleri
5	Kar sabanı teknik çalışmaları için video analizleri	Kar sabanı pozisyonu çalışması

6	Kar Sabanı Dönüşü ve video analizleri	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri
7	Kar Sabanı Dönüşü ve video analizleri	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri
8	Basit Dönüş için video analizleri	Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
9	Kar sabanından basit dönüşe geçişte dikkat edilmesi gereken teknik terimler	Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
10	Dağa Doğru Dönüş çalışmalarının analizi	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmaları.
11	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmalarının video analizleri	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmalar
12	Alıkoma Dönüş (Adım Dönüşü) çalışmalarının video analizleri	Alıkoma Dönüş (Adım Dönüşü) çalışmaları
13	Temel paralel çalışmalarının video analizleri	Temel Paralel Dönüş Çalışmaları
14	Konuların tekrarı	Repetition of topics

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Nat Brown, 1999, Complete Guide To Cross Country Ski Preparation. Cevdet Bereket, 2000, Uluslararası Kayak Yarışmaları. John Moynier, 2003, Cross - Country (Racing) Cross-Country Skiing. Salih Kurdakul "Kayak" Adam Yayınları
----	---	---

23	Değerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Klasik sorular ve uygulama sınavları

24	<b>AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU</b>
----	-------------------------------

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	8.00	112.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			156.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.20
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri</b>																
<b>Katkı Düzeyi:</b>	<b>1 çok düşük</b>			<b>2 Düşük</b>			<b>3 Orta</b>			<b>4 Yüksek</b>			<b>5 Çok Yüksek</b>			