

# YÜZME

1	Ders Adı:	YÜZME
2	Ders Kodu:	AEB1002
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
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:	yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Şenay Şahin
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Prof. Dr. Şenay ŞAHİN sksahin@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Tanım. Tarihçe. Temel hazırlık çalışmaları, (su üstündü kalabilme, nefes alma, ayak vuruşu, kol çekişi, makas hareketi vb.).Serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek yüzme, atlayışlar ve kurallar. Yüzme stillerini öğrenim basamaklamalarıyla öğrenmek. Yüzme öğretim becerisi ve bilgisi kazanmak.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	yüzme temel teknik öğretimini gerçekleştirmeyi öğrenir ve öğretir
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Yüzmenin tanımını bilir, tarihçesi ile ilgili açıklamalar yapar.
	2	Yüzme yarışma kurallarını bilir.
	3	Yüzmenin temel teknik becerilerini uygular.
	4	Yüzmenin taktik uygulamalarını anlar ve yorumlar.
	5	Yüzme alıştırmaları ile koordinasyonu geliştirir.
	6	Yüzme ısınma ve soğuma uygulamalarını bilir.
	7	Antrenörlük becerilerini kullanır.
	8	Öğrencilerin psiko-sosyal gelişimlerinde yüzme temel bilgi ve becerilerini etkili olarak kullanır.
	9	Yüzmenin tekniklerini öğretebilir.
	10	Yüzme taktiklerini öğretebilir.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	<b>DERS İÇERİKLERİ</b>	
	<b>Teorik</b>	<b>Uygulama</b>
1	Dersle ilgili genel ve özel açıklamalar. Dersin hedefleri, amaçları ve öğrenci kazanımları. Yüzmenin tarihçesi. Havuz hijyeni ve kuralları.	Yüzme derslerinin metodu.

2	Sportif yüzmede havuz kuralları.	Can emniyeti.
3	Öğretmen ve çalıştırıcılar için talimatlar.	Yüzme fizyolojisi. Yüzme antrenmanlarının insan vücuduna etkileri.
4	Yüzme eğitiminde çalışma organizasyon.	Havuz kullanımı.
5	Yüzmede kullanılan yardımcı malzemeler.	Serbest sitilin öğrenim.
6	Serbest sitilin teknik analizi.	Yüzme derslerinde güvenlik ve yardım.
7	Serbest sitilin dönüş teknik analizi ve uygulamaları.	Görsel eğitim.
8	Serbest stil koordinasyon çalışmaları ve teorik vize	Serbest stil koordinasyon çalışmaları
9	Serbest sitilin dönüş teknik analizi ve uygulamaları.	Serbest stil koordinasyon çalışmaları ve uygulama vize.
10	Serbest sitilin dönüş teknik analizi ve uygulamaları.	Yüzücü, antrenör, veli ilişkilerinin incelenmesi.
11	Antrenman kavramı ve yüzme antrenmanlarının genel sınıflandırılması. Sportif antrenmanın mantığı.	antrenman örneği
12	Sırtüstü sitilinin teknik analizi.	Yüzmede karada yapılan çalışmalar ve ısınma.
13	Sırtüstü sitilinin öğrenim adımları.	Sırtüstü sitilinin öğrenim adımları. Video görsel eğitim.
14	Sırtüstü sitilinin öğrenim adımları.	Sırtüstü sitili öğrenim adımları. Sırtüstü yüzme uygulamaları.

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AÇIKADA, C. ,ERGEN,E.: "Bilim ve Spor", Büro-tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.</li> <li>2. Whitten, P.: the complete book of swimming,New York, 1994.</li> <li>3. Maglisco Ernest.W. Swimming Even Faster, Arizona State University,1993.</li> <li>4. Alpar Reha Yüzme ve su topu antrenmanlarının temelleri,</li> <li>5. Maria Olaru.Sportif yüzme, bağırman yayınevi , Ankara , 1998</li> <li>6. Yüzme federasyonu yayınları, 1997, İSTANBUL.</li> <li>7. Yüzme teknik dergileri, Hacettepe Üniversitesi yayınları, ANKARA.</li> <li>8. Maria Olaru, Sportif yüzme, 1996, Adana.</li> <li>9. Swim Tecniqe dergisi, 1998.</li> <li>10. Swim Word Yüzme Dergileri, 1999 – 2002.</li> <li>11. Yüzme öğretmen el kitabı, Yüzme atlama sutopu federasyonu, 1992, ANKARA.</li> <li>12. Urbaniksy Norbert, çev. Dr. Apti Yaltırak Yüzme derslerinin metodu, , 1994, ANKARA.</li> <li>13. Yüzme Antrenmanı, Seminer notları.</li> <li>14. D.S.İ. Nilüferspor Doğru yüzme kitabı, 1986, Bursa.</li> <li>15. YÜZME İnternet çevirileri.</li> </ol>
----	---	---

23	Değerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	20.00
Kısa Sınav	1	10.00
Ödev	1	10.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	4	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00

## 24 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	2	10.00	20.00
Ödevler	2	10.00	20.00
Projeler	1	10.00	10.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlara	1	20.00	20.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yükü			134.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			3.80
Dersin AKTS Kredisi			4.00

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	4	1	2	2	3	3	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
ÖK2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
ÖK3	5	4	3	3	3	5	5	4	2	5	0	0	0	0	0	0
ÖK4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	0	0	0	0	0	0
ÖK5	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	0	0	0	0	0	0
ÖK6	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK7	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK8	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	0	0	0	0	0	0
ÖK9	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK10	5	3	4	4	3	4	3	4	3	4	0	0	0	0	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
---------------	-------------	---------	--------	----------	--------------