

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:	Dr. OKAN GÜLTEKİN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Nimet Haşıl Korkmaz
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	otekin@uludag.edu.tr , 0 224 294 06 99 Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Kayak sporu hakkında temel teorik bilgilere sahip olma ve temel kayma tekniklerini uygulayabilme.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kayak sporu konusunda temel bilgilere sahip olma ve kayma tekniklerinin öğretim basamakları ile birlikte öğrenebilme ve bunları uygulayabilme.
	2	Program içerisinde almış olduğu bilgi ve beceriler ile belirli bir dersi planlamak, işlemek ve değerlendirmek
	3	Öğretmenin rehberlik görevlerini ve öğrenciyi tanıma yollarını kavramak
	4	Öğretmenin rehberlik görevlerini ve öğrenciyi tanıma yollarını kavramak
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Kayak malzeme seçimi ve malzeme hakkında bilgilendirme.	
2		Uygun pist seçimi,Kayaka takıp çıkarma ,düz kayma ,yürüyüş ve duruş pozisyonu gösterimi.
3		Merdiven adımı tırmanış ,kılçık tırmanışı ve düz kayma

4		Kar sabanı pozisyonu ve egzersizleri
5		Kar sabanı pozisyonu çalışması
6		Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri
7		Ara sınav
8		Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
9		Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
10		Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmaları.
11		Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmalar
12		Alıkoma Dönüş (Adım Dönüşü) çalışmaları
13		Paralel Dönüş Çalışmaları
14		Final

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.
----	---	--

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		

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU
----	-------------------------------

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	7	5.00	35.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	4	5.00	20.00
Arasınavlar	1	6.00	6.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	5.00	5.00
Toplam İş Yüğü			94.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.13
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	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0
ÖK3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0
ÖK4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	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			