

KAYAK UZMANLIK III

1	Ders Adı:	KAYAK UZMANLIK III
2	Ders Kodu:	AEB4125
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	4
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	7
7	Dersin AKTS Kredisi:	6.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Kayak Uzmanlık 2 dersini almış olmak
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üyesi OKAN GÜLTEKİN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Prof.Dr. Nimet Haşıl Korkmaz nhasil@uludag.edu.tr
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Dr. Okan Gültekin otekin@uludag.edu.tr , 0 224 294 06 99 B U Ü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü AD
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Kayak eğitiminde yapılacak olan teknik ve geliştirilmesi gereken motorik özelliklerin öğretim yöntemlerinin kavratılması ve bununla ilgili olarak becerilerinin geliştirilmesi.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Üst düzey performans için kayak bilgisine ve tekniğine sahip olur.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kayak sporunda uygulama becerilerine sahip olur.
	2	Kayak ta teknik terimleri bilir ve bunları uygulamalı gösterir
	3	Değişik pist özelliklerinde kayma becerisi gelişir
	4	Alp Kayağında slalom çalışmaları yapabilir
	5	Alp Kayağında büyük slalom çalışmaları yapabilir
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Carving tekniğinin mekanik prensiplerinin açıklanması	Carving tekniğinin kar üzerinde çalışmaları
2	Carving tekniğinin mekanik prensiplerinin açıklanması	Ağırlık merkezine yönelik çalışmalar

3	Carving tekniğinin mekanik prensiplerinin açıklanması	doğal açıklığı ve korumaya yönelik egzersizler ve dönüşlerde denge egzersizleri
4	Büyük slalom dönüş tekniğinin evreleri	Büyük slalom Dönüş evrelerinin uygulanması
5	Büyük slalom dönüş tekniğinin evreleri	Büyük slalom Dönüş bağlantılarının uygulanması
6	Büyük slalom dönüş tekniğinin evreleri	Büyük slalom Dönüş tekniğinde basıncın evreleri (Başlangıç, orta ve son)
7	slalom dönüş tekniğinin evreleri	slalom Dönüş evrelerinin uygulanması
8	slalom dönüş tekniğinin evreleri	slalom Dönüş bağlantılarının uygulanması
9	slalom dönüş tekniğinin evreleri	slalom Dönüş tekniğinde basıncın evreleri (Başlangıç, orta ve son)
10	Antrenman ya da yarış pisti hazırlama (Büyük slalom)	Çocuklar için yarışma pisti hazırlama (Büyük slalom)
11	Antrenman ya da yarış pisti hazırlama (Büyük slalom)	Çocuklar için yarışma pisti hazırlama (Büyük slalom)
12	Antrenman ya da yarış pisti hazırlama (slalom)	Yıldızlar için yarışma pisti hazırlama (slalom)
13	Antrenman ya da yarış pisti hazırlama (slalom)	Yıldızlar için yarışma pisti hazırlama (slalom)
14	Çıkış varış zaman hakemleri ve diğer hakemler	Çıkış varış zaman hakemleri ve diğer hakemlerin görevlerinin yarışma anında incelenmesi
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. Kayak Tarihi. Gazi Kitabevi · Yavuz Tanyeri. Cilt Durumu Ciltsiz. Sayfa Sayısı 341 Salih Kurdakul "Kayaké Adam Yayınları Gültekin Okan, Mekanik Prensipleriyle Kayak (Alp Disiplini) Efe Akdemi Yayınları 2021 ISBN: 978-625-44453-1-6
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR		SAYISI
Ara Sınav		40.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		0.00
Yıl Sonu Sınavı		60.00
Toplam		100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Teori ve uygulama sınavı
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	25	5.00	125.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			183.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			6.10
Dersin AKTS Kredisi			6.00

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	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	4	0	0	4	4	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							