

KAYAK UZMANLIK I

1	Ders Adı:	KAYAK UZMANLIK I
2	Ders Kodu:	AEB2125
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
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:	-
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 Antrenörü sahip olabilecek donanıma ulaştırmak
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Kayak branşında yetkin olmak
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	Antrenörün rehberlik görevlerini ve öğrenciyi tanıma yollarını kavramak
	4	Antrenörün 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.	Kayak malzeme seçimi ve malzeme karada denemesi ve incelenmesi

2	Uygun pist seçimi,Kayak takıp çıkarma ,düz kayma ,yürüyüş ve duruş pozisyonu mekanik olarak incelenmesi	Uygun pist seçimi,Kayak takıp çıkarma ,düz kayma ,yürüyüş ve duruş pozisyonu gösterimi.
3	Merdiven adımı tırmanış ,kılçık tırmanışı ve düz kaymanın mekanik olarak incelenmesi	Merdiven adımı tırmanış ,kılçık tırmanışı ve düz kayma
4	Kar sabanı pozisyonu ve egzersizleri mekanik olarak incelenmesi	Kar sabanı pozisyonu ve egzersizleri
5	Kar sabanı pozisyonu ve egzersizleri mekanik olarak incelenmesi	Kar sabanı pozisyonu çalışması
6	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri mekanik olarak incelenmesi	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri
7	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri mekanik olarak incelenmesi	Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
8	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri mekanik olarak incelenmesi	Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
9	Kar Sabanı dönüşü ve egzersizleri mekanik olarak incelenmesi	Kar Sabanı dönüşlerden basit Dönüslere geçme çalışmaları.
10	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmalarının mekanik olarak incelenmesi	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmaları.
11	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmalarının mekanik olarak incelenmesi	Basit dönüşlerden Alıkoma Dönüslere geçme çalışmalar
12	Alıkoma Dönüş (Adım Dönüşü) çalışmaları	Alıkoma Dönüş (Adım Dönüşü) çalışmaları
13	Paralel Dönüş çalışmalarının mekanik olarak incelenmesi	Paralel Dönüş Çalışmaları
14	Paralel Dönüş çalışmalarının mekanik olarak incelenmesi	Paralel Dönüş Çalışmaları

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 Yayınları2021 ISBN: 978-625-44453-1-6
----	---	--

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		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)	14	4.00	56.00
Ödevler	14	2.00	28.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	0.00	0.00
Diğer	40	1.00	40.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	0.00	0.00
Toplam İş Yüğü			180.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			6.00
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	4	3	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	5	5	0	4	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			