

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
REKREASYON BÖLÜMÜ																
DERS İZLENCEŞİ																
Ders Kodu:OSB321	Ders Adı: YÜZME									Dersin Statüsü:ZORUNLU			Kredi:2		AKTS:3	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK		Yıl:1			Dönem:1			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	1			0		3		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								0		0		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	► ÖK 1	Yüzme nefesi ve suda kalma becerisinin artması.														
	► ÖK 2	Serbest stilde yüzme, suda duruş ve suda kaymayı öğrenmesi.														
	► ÖK 3	Serbest yüzmede kol tekniğinin öğrenilmesi.														
	► ÖK 4	Serbest yüzmede ayak vuruş tekniğinin öğrenilmesi.														
	► ÖK 5	Serbest yüzme tekniğini analiz edebilme.														
	► ÖK 6	Yüzme becerisi öğreniminin gerekliliğini tartışabilme becerilerini kazanır.														
	► ÖK 7															
	► ÖK 8															
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
	ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
	ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
	ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1			
	ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1			
	ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1			
	ÖK 7															
	ÖK 8															
	Katkı Düzeyi			1: Yok			2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Suya uyum. Suda rahat bir pozisyonda hareketsiz durma. Suda rahat bir pozisyonda veistenilen yönde yer değiştirebilme. Suya nefes verme alışkanlığı. Temel yüzme ayakvuruşu hareketi. Yan pozisyonda ayak vuruşu. Ayak vuruşu ve nefes koordinasyonu.Temel serbest stil (crawl) kol çekiş ve itiş hareketi. Nefes-kol-ayak koordinasyonu.Temel suya atlama teknikleri öğretimi ve uygulanması.															
Dersin Amaçları	1. Öğrencileri fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden geliştirmek ve yüzme sporunu araç olarak kullanarak rekabet duygularını ve takım ruhunu geliştirmek.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Maglischo, EW, Swimming Fastest, Human Kinetics, [GV 838.67 T73 M34],2003.														
	2	Counsilman, JE, The New Science of Swimming, Prentice Hall [GV 837 C68],1994.														
	3	YMCA, Teaching Swimming Fundamentals, Human Kinetics Publishers Inc.[GV 836.35 T43], 1999.														
	4	Thomas, D, Swimming: Steps to Success. Human Kinetics Publishers Inc.[GV 837. T46 2005]														
	5	Laughlin, T, Swimming Made Easy: The Total Immersion Way for AnySwimmer to Achieve Fluency, Ease, and Speed in Any Stroke, Swimware Inc.[GV 837.7.L38 2001]														
Dersin Öğretim Yöntemleri	Uygulama ve gösteri yöntemi															
Ders İçeriği	Yüzme dersi, öğrencilerin yüzme tekniklerini doğru ve güvenli bir şekilde öğrenmelerini, su ortamında etkin hareket edebilme becerilerini geliştirmelerini ve performanslarını artırmalarını amaçlamaktadır. Su güvenliği, boğulma risklerinin önlenmesi ve temel kurtarma teknikleri üzerinde durulur. Serbest yüzme tekniği uygulamalı olarak öğrenir ve kol-bacak koordinasyonu, denge ve nefes kontrolü çalışmalarıyla akıcılık ve etkinlik kazandırılır.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak	
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Ders tanıtımı, havuz kurallarının anlatımı, temel su güvenliği bilgilendirmesi			1&2&3	
	2	Suya uyum çalışması, nefes çalışması										Suya giriş, yüz suya koyma, nefes alma-verme			1&2&4	
	3	Suya uyum çalışması, nefes çalışması, ayak vuruşu, makas hareketi										Havuz kenarında ayak vuruşu, tahtayla ayak vuruşu, makas hareketi uygulamaları			1&2&5	
	4	Nefes çalışması, ayak vuruşu, yan ayak vuruşu, makas hareketi, yandan nefes										Yüzüstü ayak vuruşu, yan pozisyonda ayak vuruşu, yandan nefes egzersizleri			1&2&4	
	5	Yandan nefes										Tek taraflı nefes alma çalışmaları, nefes-stroke koordinasyonu temeli			1&2&3&4&5	
	6	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu										10-15 m nefes-bacak koordinasyon yüzme, tahtayla denemeler			1&2&3&4&5	
	7	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu, hataların düzeltilmesi										Eğitmen geri bildirimli düzeltmeler, tekrar yüzme, video analiz			1&2&3&4&5	
	8	Vize sınavı										Sınav				
	9	Serbest stilde kol çekişi tekniği										Kara çalışması + tek kol yüzme + kol çekişi drill çalışmaları			1&2&3&4&5	
	10	Yandan nefes, kol çekişi										Kol-nefes koordinasyonu, "catch-pull-recovery" drillleri			1&2&3&4&5	
	11	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu										Üçlü koordinasyon: kol + bacak + nefes yarı mesafe uygulamaları			1&2&3&4&5	
	12	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu, yan ayak										Tam serbest stilde teknik bütünlüğü drillleri			1&2&3&4&5	
	13	Serbest stilde kol çekişi, yandan nefes										Sol-sağ nefes denemeleri, bilateral breathing			1&2&3&4&5	
	14	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama)										Start atlama, suya giriş teknikleri, 25-50 m teknik yüzme			1&2&3&4	
	15	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama), hataların düzeltilmesi										Teknik Değerlendirme			1&2&3&4	
	16	Final Sınavı										Sınav				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenim Kazanımları (Çıktıları)				
	1	Teknik uygulama ve performans							60%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK4				
	2	Güvenli uygulama ve disiplin							20%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5				
	3	Hata tespiti ve düzeltici uygulamalar							20%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK4				
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Bireysel Farklılıkların Yanstılamaması: Sporcuların fiziksel özellikleri, teknik stilleri ve deneyim seviyeleri farklıdır. Yapay zekâ modelleri genellikle ortalama verilere dayandığından, bireysel farklılıkları tam olarak yansıtamayabilir.														
	*	İnsan Faktörünün Yerini Alamaması: Yapay zekâ teknik hata tespiti yapabilir, fakat motivasyon, pedagojik yaklaşım ve bireysel geri bildirim gibi insan faktörlerini sağlayamaz.														
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)			
Ders Saati						14	14x3	42								
Ders öncesi hazırlık						14	14x3	42								
Final sınavına hazırlık						1	1x1	1								
Proje hazırlık						0	0	0								
Proje						0	0	0								
Alan yazısı inceleme						0	0	0								
Final sınavı						14	14x1	14								
Toplam İş Yüğü:						99			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :			3.3	Yaklaşık:	3.3		
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																