YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB321	**Ders Adı: YÜZME**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi:2**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	**3**	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	2	3	5
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1	4	2	3
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1	5	5	2
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 haftası	
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&5
15	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama), hataların düzeltilmesi	Teknik çalışma	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı	Sınav haftası	

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 Yansıtılamaması: 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 Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x3	42				
Ders öncesi Hazırlık	14	14x3	42				
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14				
Proje hazırlık	0	0	0				
Proje	0	0	0				
Alan yazısı inceleme	0	0	0				
Final sınavı	1	1x1	1				
Toplam İş Yükü:	**99**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3.3**	**Yaklaşık: 3.3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar