YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

REKREASYON BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:REK211	**Ders Adı: SU SPORLARI EĞİTİMİ**		**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
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**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Su sporlarının temel kavramlarını, kapsamını ve branşlarını tanımlayabilir.
►ÖK 2	Temel yüzme tekniklerini (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) doğru biçimde uygulayabilir ve teknik analiz yapabilir.
►ÖK 3	Suda güvenlik, risk yönetimi ve acil durum protokollerini etkili biçimde gerçekleştirebilir.
►ÖK 4	Yüzme becerilerinin öğretim basamaklarını planlayabilir ve uygulamalı eğitim modülleri geliştirebilir.
►ÖK 5	Sualtı sporları, su topu, kano ve kürek gibi farklı su sporlarının temel tekniklerini tanımlayabilir ve karşılaştırabilir.
►ÖK 6	Su sporlarında kullanılan ekipmanları, teknolojik araçları ve performans analiz sistemlerini etkin şekilde değerlendirebilir.
►ÖK 7	Bireysel ve grup içi su sporu etkinliklerini planlayarak öğretim süreçlerini yönetebilir.
►ÖK 8	Su sporlarında etik, güvenlik ve sporcu sağlığı ilkelerini uygulamalı olarak kullanabilir.

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	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1			
ÖK 8	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1			
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Bu ders, yüzme, sualtı sporları, su topu, kano ve kürek gibi temel su sporlarının teknik, biyomekanik ve öğretimsel boyutlarını kapsamlı bir şekilde ele alarak öğrencilere su sporlarının kuramsal altyapısını ve uygulama yöntemlerini öğretmeyi amaçlar. Ders kapsamında temel yüzme teknikleri, su güvenliği, performans analizi, ekipman bilgisi, antrenman planlaması ve modern teknolojik ölçüm sistemleri incelenerek öğrencilerin hem teorik hem de uygulamalı becerilerini geliştirmeleri hedeflenir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı;

Su sporlarının temel ilkelerini ve farklı branşlarını tanıtmak,

Yüzme tekniklerinin öğretimini uygulamalı olarak kazandırmak,

Suda güvenlik, risk yönetimi ve acil durum bilgilerini öğretmek,

Su sporlarına özgü performans değerlendirme ve analiz yöntemlerini tanıtmak,

Sualtı sporları, su topu, kano ve kürek branşlarının temel tekniklerini açıklayabilmek,

Su sporlarında antrenman planlaması ve teknik gelişim süreçlerini anlamak,

Öğrencilere su sporları eğitiminde öğretim becerileri kazandırmak,

Teknoloji destekli analiz yöntemlerinin su sporlarına entegrasyonunu göstermek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
2	Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2010). Championship Swim Training. Human Kinetics.
3	FINA (2023). FINA Rules and Regulations.
4	Barbosa, T. et al. (2020). “Determinants of Swimming Performance.” International Journal of Sports Physiology and Performance.
5	Sanders, R. (2015). “Technology in Swimming Performance.” Sports Technology Journal.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim modeli ve uygulama öğretim modeli kullanılacaktır.

Ders İçeriği

Bu ders, yüzme, sualtı sporları, su topu, kano ve kürek gibi temel su sporlarının teknik, pedagojik ve performansla ilişkili yönlerini bütüncül bir yaklaşımla ele alarak öğrencilere su sporlarında teorik bilgi ve uygulamalı beceri kazandırmayı amaçlar. Ders kapsamında su güvenliği ve risk yönetimi, temel yüzme becerileri, dört ana yüzme stilinin teknik analizi ve öğretimi, video destekli performans değerlendirme yöntemleri, sualtı sporlarına giriş, su topu teknik–taktik temelleri, kano ve kürek sporlarının temel hareket mekanikleri ile su sporlarında kullanılan modern teknolojiler incelenerek öğrencilerin branşlara özgü hareket tekniklerini doğru uygulama, öğretim süreçlerini planlama ve performans analizi yapabilme yetkinlikleri geliştirilir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders içeriği hakkında bilginin verilmesi	1&2&3&4&5
2	Su sporlarının kapsamı- Sportif su aktivitelerinin sınıflandırılması	Su sporlarının sınıflandırılması	1&2&3&4&5
3	Suda Güvenlik, Risk Yönetimi ve İlk Yardım	İlk yardım uygulamaların sözel anlatımı	1&2&3&4&5
4	Suya Alışma ve Temel Yüzme Becerileri	Uygulamalı	1&2&3&4&5
5	Serbest Stil (Crawl) Teknik Analizi ve Öğretimi	Uygulamalı	1&2&3&4&5
6	Sırtüstü Stil Teknik Analizi ve Öğretimi	Uygulamalı	1&2&3&4&5
7	Kurbağalama Stil Teknik Analizi ve Öğretimi	Uygulamalı	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav haftası	
9	Kelebek Stil Teknik Analizi ve Öğretimi	Stil öğrenimi	1&2&3&4&5
10	Sualtı Sporları: Dalış Temelleri	Dalış hakkında sözel bilginin aktarılması	1&2&3&4&5
11	Su Topu Temelleri ve Oyun Kuralları	Oyun kuralları hakkında bilgilendirme	1&2&3&4&5
12	Kano ve Kürek Sporlarının Temel Öğretimi	Temel kuralların öğretilmesi	1&2&3&4&5
13	Kano ve Kürek Sporlarının Temel Öğretimi ve hataların düzeltilmesi	Öğrenim ve düzltme çalışmaları	1&2&3&4&5
14	Modern Su Sporlarında Teknoloji ve Performans	Su sporları teknolojileri hakkında bilginin verilmesi	1&2&3&4&5
15	Modern Su Sporlarında Teknoloji ve Performans ve hataların düzeltilmesi	Su sporları teknolojileri hakkında bilgi ve hataların düzeltilmesi	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Vize sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK5,ÖK6
2	Uygulama	40%	1&2&3&4&5	ÖK3,ÖK4,ÖK8
3	Final Sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5					
Araştırma/Proje 2	1	8x1	8					
Araştırma/Proje 3	1	4x1	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	35					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:		**120**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

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