

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Swimming / Swimming	
Ders Kodu / Course Code	SYB116B	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Temel yüzme eğitiminin tekniklerini uygulamalı ve teorik olarak öğretimi amaçlanmaktadır	It is aimed to teach the techniques of basic swimming training practically and theoretically.
İçeriği / Content	Yüzme sporunun tarihçesi suya alışma çalışmaları yüzme branşına özgü temel teknik beceri ve koordinasyon çalışmaları serbest ve sırtüstü yüzme tekniklerinin çıkış ve dönüş teknikleri.	History of swimming sport water acclimation exercises Basic technical skills and coordination exercises specific to swimming ascent and return techniques of freestyle and backstroke swimming techniques.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	"The Swim Coaching Bible" by Dick Hannula ve Nort Thornton "The Swimming Drill Book" by Ruben J. Guzman "Total Immersion: The Revolutionary Way To Swim Better, Faster, and Easier" by Terry Laughlin	"The Swim Coaching Bible" by Dick Hannula ve Nort Thornton "The Swimming Drill Book" by Ruben J. Guzman "Total Immersion: The Revolutionary Way To Swim Better, Faster, and Easier" by Terry Laughlin
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER	Dr. Lecturer Betül CANBOLAT GÜDER

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yüzme de hijyen kurallarını ve havuz kullanım talimatlarını uygular	Follows hygiene rules and pool usage instructions in swimming
2	yüzmenin tarihçesini ve önemini açıklar	Explains the history and importance of swimming
3	Yüzmede temel- teknik eğitim çalışmalarını uygular	Applies basic-technical training studies in swimming
4	yüzme branşında temel öğretim yöntemlerini uygular Applies basic teaching methods in swimming	Applies basic teaching methods in swimming
5	Yüzmede serbest ve sırtüstü yüzme stillerini uygular	Practices freestyle and backstroke swimming styles

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Derste kullanılacak malzemelerin tanıtımı ve haftalık konuların anlatımı Introduction of the materials to be used in the course and explanation of weekly topics				
	Introduction of the materials to be used in the course and explanation of weekly topics				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	havuzu kullanmadan önce kullanım talimatları ve hijyen kuralları Instructions for use and hygiene rules before using the pool				
	Instructions for use and hygiene rules before using the pool				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	suya nefes verme ve suya alışma çalışmaları Breathing and getting used to water exercises				
	Breathing and getting used to water exercises				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	serbest yüzme stilinde ayak vuruşları ve nefes egzersizleri				
	Foot strokes and breathing exercises in freestyle swimming				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	serbest yüzme stilinde kol çalışmaları ve nefes egzersizleri				
	arm exercises and breathing exercises in free swimming style				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	serbest yüzme stilinde kol çekişi ayak vuruşu nefes egzersiz çalışmaları				
	Arm pull, foot kick breathing exercises in free swimming style				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	serbest stilde çıkış ve dönüş çalışmaları ve konu tekrarı				
	Freestyle exit and return exercises and topic repetition				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Mid-term examination				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sırtüstü stilde suda kalma çalışmaları				
	Backstroke style staying in water exercises				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruş çalışmaları Foot stroke exercises in backstroke swimming style				
	Foot stroke exercises in backstroke swimming style				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruşları ve kol egzersiz çalışmaları				
	Foot kicks and arm exercises in backstroke swimming style				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sırtüstü yüzme stilinde koordinasyon çalışmaları Coordination exercises in backstroke swimming style				
	Coordination exercises in backstroke swimming style				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sırtüstü yüzme stilinde çıkışlar ve dönüş çalışmaları				
	Starting and returning exercises in backstroke swimming style				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	serbest ve sırtüstü stilde konu tekrarı				
	topic repetition in freestyle and backstroke style				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Eksikliklerin belirlenmesi ve geri bildirimler				
	Identifying deficiencies and feedback				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	All styles review Final Examination				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Gözlem / Observation	14	1.00	14.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	3.00	42.00
Toplam / Total:	44	10.00	101.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 101.00/30.00 = 3.37 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 101.00 / 30.00 = 3.37 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program					
	1.1.1	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Yüzme de hijyen kurallarını ve havuz kullanım talimatlarını uygular / Follows hygiene rules and pool usage instructions in swimming	3	4	3	3	4	2
2.yüzmenin tarihçesini ve önemini açıklar / Explains the history and importance of swimming	4	2	4	3	4	3
3.Yüzmede temel- teknik eğitim çalışmalarını uygular / Applies basic-technical training studies in swimming	3	4	3	3	2	3
4.yüzme branşında temel öğretim yöntemlerini uygular / Applies basic teaching methods in swimming / Applies basic teaching methods in swimming	2	3	4	4	4	4
5.Yüzmede serbest ve sırtüstü yüzme stillerini uygular / Practices freestyle and backstroke swimming styles	4	3	2	4	3	3

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high