

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Sailing and Windsurfing / Sailing and Windsurfing                                                  |                                                                                                                           |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT414B2.60                                                                                        |                                                                                                                           |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                           |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                  |                                                                                                                           |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                                               |                                                                                                                           |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                               |                                                                                                                           |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                               |                                                                                                                           |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                               |                                                                                                                           |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 4                                                                                                  |                                                                                                                           |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Second Education / Second Education                                                                |                                                                                                                           |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                  |                                                                                                                           |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Yok                                                                                                | None                                                                                                                      |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu dersin amacı öğrencilerin; 4 yüzme tekniğini, geliştirici egzersizleri öğrenmesini sağlamaktır. | Objectives of this lesson are ; to provide the students to learn the four swimming styles and their improvement exercises |
| İçeriği / Content                                                                 | Yüzme tesisi kullanım kültürü, Yüzme branşı kara ısınması, Yüzme tekniklerinin öğrenimi            | Swimming facility using instructions, swimming aimed land warming-up, learning swimming styles                            |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                | None                                                                                                                      |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                | None                                                                                                                      |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading |                                                                                                    |                                                                                                                           |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Öğr. Gör. Hüsnüye Bülbul                                                                           |                                                                                                                           |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme     | To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of freestyle swimming technic.   |
| 2 | Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme    | To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of backstroke swimming technic   |
| 3 | Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme | To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of breaststroke swimming technic |
| 4 | Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme     | To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of butterfly swimming technic.   |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                                                                                         |          |     |                                                          |                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Tesise kayıt ve giriş prosedürlerinin anlatılması ve çocuklara yönelik küçük havuz uygulamalarının video kullanılarak incelenmesi.                      |          |     |                                                          |                           |
|              | Registration to the swimming facility and swimming videos presentation.                                                                                 |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Tesis bölümlerinin kurallarına göre kullanımının anlatımı. Havuz güvertesi davranış kurallarının anlatımı. Suya giriş kıyafet ve kurallarının anlatımı. |          |     |                                                          |                           |
|              | Explanation of facility divisions usage rules, pool deck behaviour rules and swim suit rules.                                                           |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Suya girmeden önce kas ve eklemlerin hareket kabiliyetini arttırıcı, yüzmeye yönelik kara ısınma egzersizlerinin anlatımı ve uygulanması.               |          |     |                                                          |                           |
|              | Explanation and application of pre-swim land warming-up activities                                                                                      |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Suya giriş. Havuz kenarına tutunarak, su altında göz açma, nefes verme ve serbest ayak vuruş egzersizleri.                                              |          |     |                                                          |                           |
|              | Freestyle, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                                                           |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla serbest nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri                                             |          |     |                                                          |                           |
|              | Freestyle and backstroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                                            |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                                                               |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri         |          |     |                                                          |                           |
|    | Freestyle and backstroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                  |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri         |          |     |                                                          |                           |
|    | Freestyle and backstroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises                   |          |     |                                                          |                           |
| 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 |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri         |          |     |                                                          |                           |
|    | Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                              |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla kurbağalama tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri |          |     |                                                          |                           |
|    | Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                              |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri                    |          |     |                                                          |                           |
|    | Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                              |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                                                       |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri                |          |     |                                                          |                           |
|    | Butterfly, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                         |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız kurbağalama ve kelebek tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri |          |     |                                                          |                           |
|    | Butterfly, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                         |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak tahtasıyla tahtasız 4 tekniğe ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri                        |          |     |                                                          |                           |
|    | Butterfly, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.                         |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final sınavı                                                                                                          |          |     |                                                          |                           |
|    | All styles review<br>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) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 18            | 3.00                             | 54.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                   | 14            | 4.00                             | 56.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                     | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                      | 1             | 2.00                             | 2.00                                           |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 48            | 14.00                            | 156.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 156.00/30.00 = 5.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 156.00 / 30.00 = 5.20 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes                                                                                                                                                                                                                                              | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.1.1                                | 1.1.2 | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme / To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of freestyle swimming technic.       |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 2.Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme / To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of backstroke swimming technic      |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 3.Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme / To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of breaststroke swimming technic |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 4.Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilme ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilme / To be able to show the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of butterfly swimming technic.       |                                      |       |       |       |       |       |       |

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