

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REKSU317.17	
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)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	YOK	NO
Amacı / Purpose	Öğrencilerin; dört (4) yüzme stilini geliştirici egzersizleri öğrenmesini sağlamaktır.	Students; to enable students to learn four (4) swimming styles improving exercises.
İçeriği / Content	öğrencilerin yüzme becerilerini geliştirmek için çeşitli teknik uygulamalar içerir. Bu öğretilen stilde doğru vücut pozisyonu, kolların ve bacakların nasıl kullanılacağı gibi detaylı becerileri içerir.	It includes various technical practices to improve students' swimming skills. This taught style includes detailed skills such as correct body position and how to use the arms and legs.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	NO
Staj Durumu / Internship Status	YOK	NO
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Austswim (2000) TeachingSwimmingandWaterSafety. Human Kinetics. Guzman, J., R. (2006). TheSwimmingdrill. Human Kinetics.	Austswim (2000) TeachingSwimmingandWaterSafety. Human Kinetics. Guzman, J., R. (2006). TheSwimmingdrill. Human Kinetics.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Dr. Bülent TATLISU	Lecturer Dr. Bülent TATLISU

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	Explains the history and importance of swimming
4	yüzme branşında dört stili uygular	Applies four styles in swimming
5	yüzme branşında tüm stillerde dönüş bitiriş ve kuralları öğrenir	Learns the turns, finishes and rules in all styles of swimming.

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				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	havuzu kullanmadan önce havuz kullanım talimatları ve hijyen kuralları				
	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	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	serbest yüzme stilinde ayak vuruşları ve nefes egzersizleri			
	Foot strokes and breathing exercises in freestyle swimming	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	serbest yüzme stilinde kol çalışmaları ve nefes egzersizleri			
	arm exercises and breathing exercises in free swimming style	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
	sırtüstü stilde suda kalma çalışmaları sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruş çalışmaları	sırtüstü stilde suda kalma çalışmaları sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruş çalışmaları			
	Backstroke style staying in water exercises Foot stroke exercises in backstroke swimming style	Backstroke style staying in water exercises Foot stroke exercises in backstroke swimming style			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruşları ve kol egzersiz çalışmaları	sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruşları ve kol egzersiz çalışmaları			
	Foot kicks and arm exercises in backstroke swimming style	Foot kicks and arm exercises in backstroke swimming style			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kurbağalama teknikte nefes ayak ve kol koordinasyonu	Kurbağalama teknikte nefes ayak ve kol koordinasyonu			
	Breaststroke technique, breathing, leg and arm coordination	Breaststroke technique, breathing, leg and arm coordination			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kurbağalama teknikte ayak vuruş drilleri	Kurbağalama teknikte ayak vuruş drilleri			
	Breaststroke leg kick technique drills	Breaststroke leg kick technique drills			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kurbağalama teknikte ayak vuruş drilleri	Kurbağalama teknikte ayak vuruş drilleri			
	Breaststroke leg kick technique drills	Breaststroke leg kick technique drills			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kelebek teknikte kol çekişi drilleri	Kelebek teknikte kol çekişi drilleri			
	Fly arm pull technique drills	Fly arm pull technique drills			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kelebek teknikte kol çekişi drilleri	Kelebek teknikte kol çekişi drilleri			
	Fly arm pull technique drills	Fly arm pull technique drills			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kelebek teknikte kol çekişi, ayak ve nefes koordinasyonu	Kelebek teknikte kol çekişi, ayak ve nefes koordinasyonu			
	Arm pulling, foot and breathing coordination in fly technique	Arm pulling, foot and breathing coordination in fly technique			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	An overview				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	FINAL EXAM				

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	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	6	12.00	72.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	11.00	77.00
Toplam / Total:	15	25.00	151.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 151.00/30.00 = 5.03 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 151.00 / 30.00 = 5.03 ~			

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	2	1	2	4	2
2.Yüzmenin tarihçesini ve önemini açıklar / Explains the history and importance of swimming	3	2	4	2	3	2
3.Yüzmede temel- teknik eğitim çalışmalarını uygular / Explains the history and importance of swimming	4	2	3	2	1	2
4.yüzme branşında dört stili uygular / Applies four styles in swimming	3	2	4	2	3	2
5.yüzme branşında tüm stillerde dönüş bitiriş ve kuralları öğrenir / Learns the turns, finishes and rules in all styles of swimming.	4	2	3	2	4	2

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