

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REKSU310.17	
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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	no
Amacı / Purpose	kurbağalama tekniğinin uygulamalı ve teorik olarak öğretimi amaçlanmaktadır.	It is aimed to teach the breaststroke technique practically and theoretically.
İçeriği / Content	kurbağalama branşına özgü temel teknik becerileri öğrenme ve çıkış dönüş teknikleri	Learning basic technical skills specific to breaststroke and start and return techniques
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	no
Staj Durumu / Internship Status	yok	no
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	ErtaşDölek, B. (2019). Temel Yüzme Eğitimi. Gazi Kitabevi. Öğr.ÜyesiÖmerFarukTutar, D. (2023). Yüzme Antrenman Rehberi: Teknikler Setler Ve Performans. Gazi Kitabevi	ErtaşDölek, B. (2019). Basic Swimming Training. Gazi Bookstore. LecturerÖmerFarukTutar, D. (2023). Swimming Training Guide: Techniques Sets And Performance. Gazi Bookstore.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğretim Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER	Dr. Lecturer Betül CANBOLAT GÜDER

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Hijyen kurallarını ve havuz kullanım talimatlarını uygular	Follows hygiene rules and pool usage instructions
2	kurbağalama stilde temel- teknik eğitim çalışmalarını uygular .	Applies basic-technical training exercises in breaststroke style.
3	kurbağalama branşında temel öğretim yöntemlerini uygular	Applies basic teaching methods in breaststroke
4	stile özgü çıkışlar ve dönüş tekniklerini yapabilir.	Can perform style-specific exits and return techniques.
5	kurbağalama stilde çıkışlar ve dönüş tekniklerini yapabilir.	Can perform breaststroke style start and return techniques.

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 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
	kurbağalama tekniğine özgü ısınma ve suda nefes egzersizleri				
	Warm-up and water breathing exercises specific to the breaststroke technique				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama yüzme stilinde kara egzersizleri ve ayak çalışmaları				
	land exercises and footwork in breaststroke swimming style				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama yüzme stilinde kol çalışmaları ve nefes egzersizleri				
	Arm exercises and breathing exercises in breaststroke swimming style				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama yüzme stilinde kol çekişi ayak vuruşu nefes egzersiz çalışmaları				
	arm pull, foot kick breathing exercises in breaststroke swimming style				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama yüzme stilinde koordinasyon çalışmaları				
	Coordination exercises in breaststroke 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 stilde ayak vuruş çalışmaları				
	Breaststroke style foot stroke exercises				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama stilde kol egzersiz çalışmaları				
	Breaststroke style arm exercises				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama stilde koordinasyon çalışmaları				
	Coordination exercises in breaststroke style				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama stilinde çıkış ve dönüş çalışmaları				
	Starting and returning exercises in breaststroke style				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kurbağalama stilde kara çalışmaları ve ağırlık antrenmanları				
	Land exercises and weight training in breaststroke style				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	konu tekrarı				
	topic repetition				
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				
	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	2.00	2.00
Gözlem / Observation	15	5.00	75.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	15	5.00	75.00
Toplam / Total:	32	13.00	153.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 153.00/30.00 = 5.10 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 153.00 / 30.00 = 5.10 ~			

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.Hijyen kurallarını ve havuz kullanım talimatlarını uygular / Follows hygiene rules and pool usage instructions	3	4	4	3	3	4
2.kurbağalama stilde temel-teknik eğitim çalışmalarını uygular . / Applies basic-technical training exercises in breaststroke style.	4	3	4	3	4	3
3.kurbağalama branşında temel öğretim yöntemlerini uygular / Applies basic teaching methods in breaststroke	3	4	4	2	3	4
4.stile özgü çıkışlar ve dönüş tekniklerini yapabilir. / Can perform style-specific exits and return techniques.	3	3	2	4	4	3
5.kurbağalama stilde çıkışlar ve dönüş tekniklerini yapabilir. / Can perform breaststroke style start and return techniques.	4	4	4	3	4	4

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