

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | SYB215B2                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 4.00                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |
| 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                                                       | 2                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
| 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                                                                   | 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<br>suya alışma çalışmaları<br>yüzme branşına özgü temel teknik beceri ve koordinasyon çalışmaları<br>serbest ve sırtüstü yüzme tekniklerinin çıkış ve dönüş teknikleri. | History of swimming sport<br>water acclimation exercises<br>Basic technical skills and coordination exercises specific to swimming<br>ascent and return techniques of freestyle and backstroke swimming techniques. |
| 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.<br>Guzman, J., R. (2006). TheSwimmingdrill. Human Kinetics.                                                                      | Austswim (2000) TeachingSwimmingandWaterSafety. Human Kinetics.<br>Guzman, J., R. (2006). TheSwimmingdrill. Human Kinetics.                                                                                         |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Dr. Öğretim 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                    |
| 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 |          |     |                                                          |                           |
| 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 |
|              | suya nefes verme ve suya alışma çalışmaları                                             |          |     |                                                          |                           |
|              | 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                                                                |          |     |                                                          |                           |
|    | midterm                                                                  |          |     |                                                          |                           |
| 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                       |          |     |                                                          |                           |
| 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           |          |     |                                                          |                           |
| 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                                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | 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            | 4.00                             | 60.00                                          |
| Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work                                                                                                                                               | 15            | 4.00                             | 60.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 32            | 11.00                            | 123.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 123.00/30.00 = 4.10 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 123.00 / 30.00 = 4.10 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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 | 4                           | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     |
| 2.Yüzmenin tarihçesini ve önemini açıklar / Explains the history and importance of swimming                                           | 3                           | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     |
| 3.Yüzmede temel- teknik eğitim çalışmalarını uygular / Applies basic-technical training studies in swimming                           | 4                           | 2     | 2     | 4     | 3     | 4     |
| 4.yüzme branşında temel öğretim yöntemlerini uygular / Applies basic teaching methods in swimming                                     | 4                           | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 5.Yüzmede serbest ve sırtüstü yüzme stillerini uygular / Practices freestyle and backstroke swimming styles                           | 4                           | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     |

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