

2024 - 2025 / SBF201 - WINTER SPORTS / WINTER SPORTS

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	WINTER SPORTS / WINTER SPORTS	
Ders Kodu / Course Code	SBF201	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilere; Kış eğitimi kapsamında kayak kullanabilmeyi öğretmek, kayağın öğretim basamaklamasını kavratmaktır.	The aim of this course is to teach students how to ski properly and understand the steps of the instruction of skiing.
İçeriği / Content	Kayağın çeşitleri ve malzeme bilgisi, kayakların taşınması, takılıp çıkarılması, kayaklar ile ısınma, kayağa özgü eğitsel oyunlar, yerinde dönüşler, yürüyüş ve düz kayma, kar sabanı ve dönüşleri, lift ve telesiyej kullanma, yamaç ve yan kayma, paralel kayma ve dönüşler.	Types of skis, equipment information, carrying of skis, putting skis on/off, warming up with skis, instructional games about skiing, turning while standing, walking and skiing off the fall line, snow plow and slow plow turns, using lift and tele-siege, traverse and side slip, parallel skiing and parallel turns.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Altıparmak E. Kayak Eğitimi Ders Notları İzmir, 2005 Tanyeri. Y. Kayak Tunçel E. Kayak Tekniği ve Öğretimi (Alp Disiplini) Ders Notları İzmir 2011	Altıparmak E. Kayak Eğitimi Ders Notları İzmir, 2005 Tanyeri. Y. Kayak Tunçel E. Kayak Tekniği ve Öğretimi (Alp Disiplini) Ders Notları İzmir 2011
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Assistan Prof. M.ERSİN ALTIPARMAK	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

0	Kayağın çeşitlerini anlatabilme, dağda yaşamın farkını ayırt edebilme	Distinguishing different types of skiing and life in wild mountain nature
1	Kayak malzemesi ve seçimini ayırt edebilme	Distinguishing skiing equipment and being able to select proper equipment for different conditions
2	Kayakların taşınmasını, baton tutma ve kayak takma-çıkarmayı gerçekleştirebilme	Being able to carry of skis, hold ski sticks and put on / off skis properly
3	Kayakta temel duruşu ve kayakla yürüyüşü gerçekleştirerek uygulayabilme	Basic stance and walk with the skis on
4	Duruş halindeki dönüşleri, düşme ve kalkmayı gerçekleştirerek uygulayabilme	Being able to turn while standing, falling and apply different techniques of getting up
5	Tırmanma ve çeşitlerinin basamaklı öğretimini anlayabilme	Being able to understand the different types instruction for walking up the hill with the skis on
6	Düz kaymanın öğretimini anlayabilme	Understanding the instruction for skiing on the fall line
7	Kar sabanı ve dönüşlerinin basamaklı öğretimini anlayabilme	Understanding the instruction of snow plow and snow plow turns
8	Lift ve telesiyej kullanımı uygulayarak anlayabilme	Being able to use the tele-siege and lifts
9	Yamaç kaymanın basamaklı öğretimini anlayabilme	Understanding the step by step instruction of traverse skiing
10	Yan kaymanın basamaklı öğretimini anlayabilme	Understanding the step by step instruction of the side slip
11	Paralel kayma ve dönüşlerin basamaklı öğretimini anlayabilme	Understanding the step by step instruction of the parallel skiing

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kayağın çeşitleri, dağda yaşamın farkını ayırt edebilme				
	Distinguishing different types of skiing and life in wild mountain nature				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kayak malzemesi ve seçimi				
	Selection of proper skiing equipment				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kayakların taşınmasını, baton tutma ve kayak takma-çıkarma	Konunun uygulaması			
	Being able to carry of skis, hold ski sticks and put on / off skis properly.	Application of the subject			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kayakta temel duruşu ve kayakla yürüyüş	Konunun uygulaması			
	Basic stance and walk with the skis on	Application of the subject			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duruş halindeki dönüşler, düşme ve kalkma	Konunun uygulaması			
	Turns while standing, falling off and getting up	Application of the subject			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Duruş halindeki dönüşler, düşme ve kalkma	Konunun uygulaması			
	Walking up the hill with the skis on	Application of the subject			
7	Düz kayma	Konunun uygulaması			
	Skiing of the fall line on a shallow piste	Application of the subject			
8	Ara Sınav				
	Intermediate examination				
9	Kar sabanı ve dönüşler	Konunun uygulaması			
	Snow plow and snow plow turns	Application of the subject			
10	Lift kullanımı	Konunun uygulaması			
	Lift usage	Application of the subject			
11	Yamaç kayma	Konunun uygulaması			
	Skiing across the slope (traverse)	Application of the subject			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Yan kayma	Konunun uygulaması			
	Side slip	Application of the subject			
13	Paralel kayma ve dönüşler	Konunun uygulaması			
	Parallel skiing and parallel turns	Application of the subject			
14	Bir kayak eğitim videosu izleyerek yorum yapma				
	Watching an instructional video about skiing and comment on it.				
15	Telesiyej kullanımı	Konunun uygulaması			
	Tele-siege usage	Application of the subject			
16	Final Sınavı				
	Skiing application 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
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	10	4.00	40.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	10	5.00	50.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	10	5.00	50.00
Derse Katılım / Attending Lectures	10	4.00	40.00
Toplam / Total:	42	20.00	182.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 182.00/30.00 = 6.07 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 182.00 / 30.00 = 6.07 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
0.Kayağın çeşitlerini anlatabilme, dağda yaşamın farkını ayırt edebilme / Distinguishing different types of skiing and life in wild mountain nature	2											
1.Kayak malzemesi ve seçimini ayırt edebilme / Distinguishing skiing equipment and being able to select proper equipment for different conditions	2											
2.Kayakların taşınmasını, baton tutma ve kayak takma-çıkarmayı gerçekleştirebilme / Being able to carry of skis, hold ski sticks and put on / off skis properly	2											
3.Kayakta temel duruşu ve kayakla yürüyüşü gerçekleştirebilme / Basic stance and walk with the skis on	2											
4.Duruş halindeki dönüşleri, düşme ve kalkmayı gerçekleştirebilme / Being able to turn while standing, falling and apply different techniques of getting up	2											
5.Tırmanma ve çeşitlerinin basamaklı öğretimini anlayabilme / Being able to understand the different types instruction for walking up the hill with the skis on	2											
6.Düz kaymanın öğretimini anlayabilme / Understanding the instruction for skiing on the fall line	2											

