

2024 - 2025 / ANT326 - SWIMMING / SWIMMING

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SWIMMING / SWIMMING	
Ders Kodu / Course Code	ANT326	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
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 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
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ana-Maria Olaru, Sportif Yüzme-Teknik, metodik, antrenörlük bilgisi. Çukurova Üniv. Eğitim fakültesi, yayın no: 8, Adana, 1994.	Ana-Maria Olaru, Sportif Yüzme-Teknik, metodik, antrenörlük bilgisi. Çukurova Üniv. Eğitim fakültesi, yayın no: 8, Adana, 1994.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Assist.Prof.Dr.Volkan UNUTMAZ, Dr.M.Armağan ONGUN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular	Shows the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of freestyle swimming technic.
2	Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular	Demonstrates the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of backstroke swimming technic.
3	Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular	Demonstrates the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of breaststroke swimming technic.
4	Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular	Demonstrates 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 artırıcı, 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.				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6					
	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					
	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					
	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri				
	Mid-term examination				
9					
	Ara sınav				
	Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke- kick coordination learn and boost exercises.				
10					
	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla kurbaçalama tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri				
	Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke- kick coordination learn and boost exercises.				
11					
	Ayak tahtasıyla tahtasız kurbaçalama 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
	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla 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 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 kurbağalama tekniğine 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
	Ayak tahtasıyla tahtasız 4 tekniğe ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri				
	All styles review				
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	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	14	4.00	56.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	4.00	56.00
Toplam / Total:	44	14.00	144.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 144.00/30.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 144.00 / 30.00 = 4.80 ~

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.Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular / Shows the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of freestyle swimming technic.	4	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1
2.Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular / Demonstrates the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of backstroke swimming technic.	4	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1
3.Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular / Demonstrates the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of breaststroke swimming technic.	4	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1
4.Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterir ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygular / Demonstrates the body position on water surface and apply breath,stroke, kick, coordination of butterfly swimming technic.	4	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1

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