

## 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.                             |          |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | 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 | 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 | 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 | Ayak tahtasıyla tahtasız 4 tekniğe ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri                            |          |     |  |                           |
|    | All styles review   |          |     |  |                           |
| 16 | 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