GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SWIMMING / SWIMMING	
Ders Kodu / Course Code	BES305	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
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	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 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
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		Lecture notes are supplied by the lecturer
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi A. Meliha Canpolat, Öğr. Gör. Dr. Armağan Ongun, Öğr. Gör. Dr. Akın Ongun	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek	to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of freestyle swimming technic.
2	Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek	to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of backstroke swimming technic.
3	Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek	to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of breaststroke swimming technic.
4	Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek	to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of butterfly swimming technic.
5	Teknik hataları için gereken drilleri uygulayabilmek	To apply appropriate drills to correct the faults

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Tesise kayıt ve giriş prosedürlerinin anlatılması ve çocuklara yönelik küçük havuz uygulamalarının video kullanılarak incelenmesi.				
	Registration to the swimming facility and swimming videos presentation.				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	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.				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Suya girmeden önce kas ve eklemlerin hareket kabiliyetini arttırıcı, yüzmeye yönelik kara ısınma egzersizlerinin anlatımı ve uygulatılması.				
	Explanation and application of pre-swim land warming-up activities				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	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.				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	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.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	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	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	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	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Mid-term examination				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ayak tahtasıyla tahtasız serbest ve sırtüstü tekniklerine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri				
	Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Havuz kenarına tutunarak ve ayak tahtasıyla kurbağalama tekniğine ait nefes-kol-ayak koordinasyon ve güçlendirme egzersizleri				
	Breaststroke, pool side or kick board breath-stroke-kick coordination learn and boost exercises.				
11	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				
	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 kelebek 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 ve kelebek 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 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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	20.00	20.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	4.00	56.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	1.00	14.00
Toplam / Total:	31	27.00	92.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 92.00/30.00 = 3.07 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 92.00 / 30.00 = 3.07 ~			

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.Serbest yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek / to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of freestyle swimming technic.	1	2	1			1	2	2	1	1	1
2.Sırtüstü yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek / to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of backstroke swimming technic.	1	2	1			1	2	2	1	1	1
3.Kurbağalama yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek / to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of breaststroke swimming technic.	1	2	1			1	2	1	1	1	1
4.Kelebek yüzme tekniğinin su üstündeki vücut pozisyonunu gösterebilmek ve nefes, kol, ayak hareketlerini koordineli şekilde uygulayabilmek / to show the body position on water surface and to apply breath,stroke, kick, coordination of butterfly swimming technic.	1	2	1			1	2	2	1	1	1
5.Teknik hataları için gereken drilleri uygulayabilmek / To apply appropriate drills to correct the faults	1	2	1			1	2	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