**İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü**

**Genel Kültür Dersleri Bölümü**

**SPRT209 Yüzme**

**20xx-20xx Güz/Bahar Dönemi**

**Ders İzlencesi (Syllabus)**

**Figen Ertuman**

**Ofis: Genel Kültür Dersleri Bölümü Binası**

**Tel: 750 78 06**

**E-posta:** [**figenartok@iyte.edu.tr**](mailto:figenartok@iyte.edu.tr)

**Dersin İçeriği:**

Yüzmede nefes, kol, bacak vücut koordinasyonunun gelişimi, serbest ve sırt üstü teknik öğrenim becerileri. Serbest ve sırt üstü egzersiz çeşitlerinden örnekler sunarak, bilinçli egzersizde dikkat edilmesi gereken temel konuların verilmesi, dersin içeriğini oluşturmaktadır

Yüzme dersi, teknik olmayan seçmeli bir ders olup ders programında yer aldığı üzere her hafta Cuma günü saat 9.45- 12.30 arasında **öğretim görevlisi tarafından belirtilen havuz ve derslikte yapılacaktır.**

**Ölçme ve Değerlendirme:**

* Ara Sınav: % 40 **(Ara sınav ders sırasında haberli (verilen ödev) ve yapılan uygulamalarla ilgili olarak gerçekleştirilecektir.**
* Final Sınavı: % 40
* Derse Katılım: % 20 (Derse hazırlıklı katılma, uygulamalara aktif katılım)

**Devamlılık : Öğrenci devam süresince, derslere devam etmek zorundadır. Devamsızlık yapan öğrenci NA not değerlendirmesiyle, bu dersten kalır.**

**Ara Sınav: Yer: xxxxx Tarih: XX/xx/20XX Gün: xxxx Saat: xx.xx**

**Final Sınavı: Yer: xxxxx Tarih: XX/xx/20XX Gün: xxxx Saat: xx.xx**

**Telafi Sınavları:** **Yer: xxxxx Tarih: XX/xx/20XX Gün: xxxx Saat: xx.xx**

**Hafta Konu**

**1. Hafta:** Dersin amaç ve hedefleri hakkında bilgilendirme, tanışma.

**2. Hafta:** Dersin önemi, hedefi ve öğrenim kazanımları.

**3. Hafta:** Havuz hijyeni ve havuz kuralları.

**4. Hafta:** Yüzmede kullanılan yardımcı malzemeler ve doğru kullanımı.

**5. Hafta:** Yüzmede ısınma, streching ve ağırlık kullanımının önemi.

**6. Hafta:** Serbest sitilin teknik analizi.

**7. Hafta: Ara Sınav**

**8. Hafta:** Vücudun doğru kullanımı, nefes ve kol tekniğinin önemi. Basamaklamaları.

**9. Hafta:** Serbest teknikte atlama ve dönüşün önemi.

**10. Hafta:** Serbest teknik görsel videolarla desteklenerek, doğru tekniğin pekiştirilmesi.

**11. Hafta:** Sırtüstü sitilinin teknik analizi.

**12. Hafta:** Vücudun doğru kullanımı, nefes ve kol tekniğinin önemi. Basamaklamaları.

**13. Hafta:** Sırtüstü teknikte çıkış ve dönüşün önemi.

**14. Hafta:** Sırtüstü tekniğinin görsel videolarla desteklenerek, doğru tekniğin pekiştirilmesi.

**Kullanılan ve Önerilen Kaynaklar:**

1. **Olaru, M. (1998). Sportif Yüzme; Bağırgan yayınevi.**
2. **Maglıscho Ernest . W. (1993). Swimming Even; Faster Arizona State University.**