**İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü**

**Genel Kültür Dersleri Bölümü**

**SPRT210 Temel Yüzme Eğitimi**

**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, ayak ve kol çalışmalarından örnekler sunarak, suda temel yüzme becerisi geliştirilip, su üstünde durabilme ve suda yardımsız ilerleyebilmenin sağlanması.

Yüzme dersi, teknik olmayan seçmeli bir ders olup ders programında yer aldığı üzere her hafta Cuma günü saat 13.30- 16.15 arasında **öğretim görevlisi tarafından belirtilen saat içinde havuzda 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:** Havuz hijyeni ve havuz kuralları.

**3. Hafta:** Yüzmede kullanılan yardımcı malzemeler.

**4. Hafta:** Kara çalışması, suya uyum ve nefes çalışması.

**5. Hafta:** Ayak vuruşu, önemi dikkat edilmesi gerekenler.

**6. Hafta:** Ayak vuruşu ve nefes çalışmasının kordine edilmesi.

**7. Hafta: Ara Sınav**

**8. Hafta:** Yandan Nefes ( su üstünde durmasını sağlayan aparatlarla )

**9. Hafta:** Yandan Nefes ( su üstünde durmasını sağlayan aparatlarla.

**10. Hafta:** Kol Tekniği, dikkat edilmesi gerekenler.

**11. Hafta:** Suyun üstünde yardımcı aparatsız kalabilme.

**12. Hafta:** Suyun üstünde yardım almadan kalabilme, ilerleyebilme ve yer değiştirme.

**13. Hafta**: Serbest teknikte kol çekişi, ayak vuruşu ve nefesin koordinasyonu.

**14. Hafta:** Havuza atlama tekniği ve genel tekrar.

**Kullanılan ve Önerilen Kaynaklar:**

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