

DOĐU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ
DERS İZLENESİ

DERSİN KODU	SPRB106	DERSİN SEVİYESİ	İkinci dönem / Birinci sene
DERSİN ADI	Yüzme I		
DERSİN TÜRÜ	Alan Ana Dersi		
DERSİN ÖĞRETİM GÖREVLİLERİ	Yrd. Doç. Dr. JEFFRY CHAUCHAT; OFİS: C blok SBF C 114; TEL: 6303183; E-MAIL: jeffry.chauchat@emu.edu.tr		
DERSİN KREDİSİ	3	DERSİN ECTS KREDİSİ	4
ÖNKOŞUL DERS(LERİ)	Yok		
COREQUISITES	Yok		
DERSİN SÜRESİ	Bir dönem		
WEB LINK	Yok		
OFİS SAATLERİ	Daha sonra sınıfta anons edilecektir		
ASİSTAN	Yok		
KATALOG TANIMI			
<ul style="list-style-type: none">- SPRB106 Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde birinci sınıf dersidir.- Bu ders Spor Bilimleri Bölümü öğrencileri için tasarlanmıştır.			
AMAÇLAR VE HEDEFLER			
<ul style="list-style-type: none">- Öğrenciler, serbest/krawl yüzme stili hakkında teknik bilgiler edinecekler, teknik analiz neticesinde zayıf ve güçlü yönlerini belirleyip daha düzgün bir yüzüş tekniği becerisi geliştirecekler.- Ayrıca öğrenciler temel yüzme malzemelerinin işlevlerini, yüzmenin yararlarını, yarattığı riskleri, güvenli yüzme hakkında hurafe ve gerçekleri öğrenecekler.			
ÖĞRENME ÇIKTILARI			
<ul style="list-style-type: none">- Temel yüzme malzemelerini listeleyebilir ve işlevlerini kavrayabilir.- Dört temel yüzme stilini listeleyebilir ve her biri hakkında genel bilgi verebilir.- Krawl/serbest yüzme stilinde vücudun sudaki pozisyonunun ve duruşunun nasıl olması gerektiğini tanımlayabilir.- Krawl/serbest yüzme stilinde vücudun sudaki hatalı duruşunu ve doğru duruşunu ayırt edebilir.- Krawl/serbest yüzme stilinde vücudun suda doğru pozisyonda olabilmesi için yapılması gereken hareketleri listeleyebilir ve uygulayabilir.- Krawl/serbest yüzme stilinde bacak hareketinin teknik uygulamasını tarif edebilir ve uygulayabilir.- Krawl/serbest yüzme stilinde kol hareketinin teknik uygulamasını tarif edebilir ve uygulayabilir.			

- Krawl/serbest yüzme tekniğinde nefes alıp-verme tekniğinin uygulaması tarif edebilir ve uygulayabilir.
- Krawl/serbest yüzme tekniğinde yarış dönüşünün teknik uygulaması tarif edebilir.
- Krawl/serbest yüzme tekniğinde yarış deparın teknik uygulamasını tarif edebilir.
- Krawl/serbest yüzme tekniğinde hareket koordinasyonunun nasıl olması gerektiğini tanımlayabilir.
- Krawl/serbest yüzme tekniğinde hareket temposunun ne olması gerektiğini tanımlayabilir.
- Krawl/serbest yüzme stilini öğrenme etaplarını listeleyebilir, tanımlayabilir ve kavrayabilir.
- Yüzmenin insan için ne gibi yararları olduğunu listeleyebilir ve tanımlayabilir.
- Yüzmenin yarattığı riskleri listeleyebilir.
- Güvenli yüzme ile ilgili hurafeleri ve gerçekleri listeleyebilir.
- Cankurtaran olmayan bir kişinin boğulan bir kişiye nasıl yaklaşır nasıl yardım edebileceğini tanımlayabilir.
- Krawl/serbest yüzme stili hakkında teknik analiz yapıp yüzücünün zayıf ve güçlü yönlerini belirleyebilir.
- Krawl/serbest yüzme stilini doğru teknik ile yüzebilir.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

Derece	Not	Değer
A	90-100	4.0
A-	85-89	3.7
B+	80-84	3.3
B	75-79	3.0
B-	70-74	2.7
C+	65-69	2.3
C	60-64	2.0
C-	56-59	1.7
D+	53-55	1.3
D	50-52	1.0
D-	40-49	0.7
F	00-39	0.0

NG

00

0.0

BAŞKA DERSLERLE İLİŞKİSİ

Bu dersin temel konuları Yüzme II dersinde yararlı olacaktır.

EĞİTİM / ÖĞRETİM METOTLARI

- Haftada 4 ders saati vardır (2 saat teorik + 2 saat uygulamalı).
- Bazı dersler teorik derslerdir. Bu derslerde, öğretim görevlisi bilgileri öğrencilerle bir PowerPoint sunumu ile paylaşır.
- Diğer dersler uygulamalı derslerdir ve spor alanlarında gerçekleşirler.
- Bunun dışında öğrencilerden öğretim görevlisinin ofis saatlerini yararlı bir şekilde kullanmaları beklenmektedir.

DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ

- Değerlendirme aşağıdaki şekilde yapılacaktır:

Değerlendirme yöntemi	Katkı payı
Teorik derse katılım	5%
Uygulamalı derse katılım	5%
Krawl stil teknik açıdan gelişim (uygulamalı sınav)	20%
Krawl yüzme stili teknik analizi (gözlem ödevi)	20%
Ara sınav	20%
Dönem sonu sınavı	30%

DERSE DEVAM

Üniversite kurallarına göre derse devam mecburidir.

Öğrencilerin mazeret bildirmeden derse devam etmemeleri ve devamsızlığın toplam ders saatinin %20sini aşması halinde (derse devam en az %80 olmalıdır) öğrenci bu dersten başarısız kabul edilecek ve bu dersten devamsızlıktan kaldığını gösteren "NG" notu alacaktır.

Bu nedenlerle öğrencilere derse düzenli bir şekilde devam etmeleri önerilmektedir.

Öğrencilerin sınav takvimlerine uymaları şiddetle tavsiye edilir.

Ara sınav ve dönem sonu sınavlarını kaçırarak bir öğrenci 3 gün içerisinde öğretim görevlisine geçerli bir mazeret sunarsa bütünleme sınavına katılabilir.

Kısa sınavların telafi sınavı yoktur. Ancak geçerli bir mazereti olması halinde o sınavın yüzdesi bir sonraki sınava eklenmek yolu ile öğrencinin kaybını telafi etmesi sağlanır. Bunun süreklilik arz etmemesi gerekir.

Her akademik dönem içerisinde 10 iş gününü aşan raporların Heyet raporu olarak getirilmesi gerekmektedir.

Heyet raporlarının 10 iş günü içerisinde teslim edilmesi gerekmektedir.

Her akademik dönem içerisinde alınan raporların toplam süresinin 5 iş gününü geçmemesi ve raporların bitiş tarihinden 3 iş günü içerisinde getirilmesi gerekmektedir.

DERS KİTAPLARI

- 1) Dr. Ahmet Bozdoğan; Ali Özuak, Stilleriyle temel yüzme, İlpress Basım ve yayın, 2003.
- 2) Dr. Phillip Whitten, The complete book of swimming, Random House; 1 edition (June 21, 1994)

TAKVİM

Hafta	İçerik
1	Teorik ders: Giriş

2	Teorik ders: Temel yüzme malzemeleri Uygulamalı ders: Gözlem
3	Teorik ders: Sırtüstü ve krawl yüzme stilleri hakkında genel bilgi Uygulamalı ders: Gözlem
4	Teorik ders: Kelebek yüzme stili hakkında genel bilgi Uygulamalı ders: Gözlem
5	Teorik ders: Kurbağalama yüzme stili hakkında genel bilgi Uygulamalı ders: Gözlem
6	Teorik ders: Yüzmenin yararları Uygulamalı ders: Gözlem ödevinin teslimi
7	Teorik ders – Sınav için tekrar
8	Teorik ders: Yüzmenin yaratabileceği riskler Uygulamalı ders: Krawl yüzme stilinde solunum yolları suyun içerisindeyken karşılaşılan bilgiye dayalı sorunların çözümü.
9	Teorik ders: Güvenli yüzme Uygulamalı ders: Krawl yüzme stilinde solunum yolları suyun içerisindeyken karşılaşılan duymusal sorunların çözümü.
10	Teorik ders: Krawl yüzme stilinde vücut pozisyonu, krawl yüzme stilinde bacak hareketinin teknik uygulaması Uygulamalı ders: Krawl yüzme stilinde solunum yolları suyun içerisindeyken karşılaşılan eski alışkanlıklara bağlı sorunların çözümü.
11	Teorik ders: Krawl yüzme stilinde kol hareketinin teknik uygulaması, krawl yüzme stilinde nefes alıp verme tekniğinin uygulaması. Uygulamalı ders: Krawl yüzme stilinde solunum yolları suyun dışındayken karşılaşılan bilgiye dayalı ve duymusal sorunların çözümü.
12	Teorik ders: Krawl yüzme tekniğinde yarış deparın teknik uygulaması. Uygulamalı ders: Krawl yüzme stilinde solunum yolları suyun dışındayken karşılaşılan eski alışkanlıklara bağlı sorunların çözümü.
13	Teorik ders: Krawl yüzme stilini öğretme etapları Uygulamalı ders: Krawl yüzme stili hakkında uygulamalı sınav
14	Teorik ders – Sınav için tekrar

Bu takvim şimdilik geçerlidir ve değişikliklere açıktır.