

**İTÜ**  
**DERS KATALOG FORMU**  
**(COURSE CATALOGUE FORM)**

Dersin Adı				Course Name		
Temel Yüzme Becerisi Öğrenimi				Basic Swimming Skills		
Kodu (Code)	Yarıyılı (Semester)	Kredisi (Local Credits)	AKTS Kredisi (ECTS Credits)	Ders Uygulaması, Saat/Hafta (Course Implementation, Hours/Week)		
				Ders (Theoretical)	Uygulama (Tutorial)	Laboratuar (Laboratory)
BEB 101	1-2	0	0	0	2	0
Bölüm / Program (Department/Program)	Beden Eğitimi Bölümü (Department of Physical Education)					
Dersin Türü (Course Type)	Seçimli (Elective)			Dersin Türü (Course Type)	Seçimli (Elective)	
Dersin Önkoşulları (Course Prerequisites)	-					
Dersin mesleki bileşene katkısı, % (Course Category by Content, %)	Temel Bilim (Basic Sciences)	Temel Mühendislik (Engineering Science)	Mühendislik Tasarım (Engineering Design)	İnsan ve Toplum Bilim (General Education)		
				100		
Dersin İçeriği (Course Description)	· Suya uyum · Suda rahat bir pozisyonda hareketsiz durma · Suda rahat bir pozisyonda ve istenilen yönde yer değiştirebilme · Suya nefes verme alışkanlığı · Temel yüzme ayak vuruşu hareketi · Yan pozisyonda ayak vuruşu · Ayak vuruşu ve nefes koordinasyonu · Temel serbest stil (crawl) kol çekiş ve itiş hareketi · Nefes-kol-ayak koordinasyonu · Temel suya atlama teknikleri · Water adjustment · Unaided floating · Unaided, comfortable, underwater displacement · Underwater exhaling and above-water inhaling · Flutter kicking · Side kicking · Flutter kicking and breathing coordination · Basic, crawl style arm movement · Breath-arm-leg coordination · Basic diving techniques					
Dersin Amacı (Course Objectives)	Öğrencileri fiziksel, zihinsel, sosyal yönden geliştirmek; yüzme sporunu araç olarak kullanarak rekabet duygularını ve takım ruhunu geliştirmek. Developing students, physically, mentally and socially with swimming as a tool, and developing their competitiveness and team spirit through swimming.					
Dersin Öğrenme Çıktıları (Course Learning Outcomes)	Ders sonunda öğrencilerin - serbest stilde yüzme, suda duruş ve atlama becerilerini uygulamaları, - bir yüzücünün tekniğini analiz edebilmeleri, - yüzme becerisi öğreniminin gerekliliğini tartışabilmeleri beklenmektedir. Upon successful completion of the course, the students should be able to - demonstrate the basic crawl stroke, floating and diving techniques in water by themselves, - analyze the basic crawl stroke of a swimmer, - criticize the need of learning swimming.					
Ders Kitabı (Textbook)						
Diğer Kaynaklar (Other References)	· <b>MAGLISCHO, EW (2003)</b> Swimming Fastest, Human Kinetics [GV 838.67 T73 M34] · <b>COUNSILMAN, JE (1994)</b> The New Science of Swimming, Prentice Hall [GV 837 C68] · <b>WHITTEN, P (1994)</b> Complete Book of Swimming. Random House [GV 837.W55 1994] · <b>YMCA (1999)</b> Teaching Swimming Fundamentals, Human Kinetics Publishers Inc. [GV 836.35 T43] · <b>THOMAS, D (2005)</b> Swimming: Steps to Success. Human Kinetics Publishers Inc. [GV 837.T46 2005] · <b>LAUGHLIN, T (2001)</b> Swimming Made Easy: The total immersion way for any swimmer to achieve fluency, ease, and speed in any stroke. Swimware Inc. [GV 837.7.L38 2001]					

<b>Ödevler ve Projeler</b> (Homework & Projects)			
<b>Bilgisayar Kullanımı</b> (Computer Use)			
<b>Diğer Uygulamalar</b> (Other Activities)			
<b>Başarı Değerlendirme Sistemi</b> (Assessment Criteria)	<b>Faaliyetler</b> (Activities)	<b>Adedi</b> (Quantity)	<b>Değerlendirmedeki Katkısı, %</b> (Effects on Grading, %)
	Yıl İçi Sınavları (Midterm Exams)	1	40
	Kısa Sınavlar (Quizzes)		
	Ödevler (Homework)	1	20
	Projeler (Projects)		
	Dönem Ödevi/Projesi (Term Paper/Project)		
	Laboratuvar Uygulaması (Laboratory Work)		
	Diğer Uygulamalar (Other Activities)		
	Final Sınavı (Final Exam)	1	40

### DERS PLANI

Hafta	Konular	Dersin Çıktıları
1	Suya uyum çalışması, nefes çalışması	
2	Suya uyum çalışması, nefes çalışması, ayak vuruşu, makas hareketi	
3	Nefes çalışması, ayak vuruşu, makas hareketi, yan ayak vuruşu	
4	Nefes çalışması, ayak vuruşu, yan ayak vuruşu, makas hareketi, yandan nefes	
5	Yandan nefes	
6	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu	
7	<b>Ara sınav</b>	
8	Crawl stilde kol çekişi tekniği	
9	Yandan nefes, kol çekişi	
10	Crawl stilde kol çekişi, ayak vuruşu	
11	Crawl stilde kol çekişi, ayak vuruşu , yan ayak	
12	Crawl stilde kol çekişi, yandan nefes	
13	Crawl stilde yüzme, çivileme atlama	
14	Crawl stilde yüzme, balıklama atlama	

### COURSE PLAN

Weeks	Topics	Course Outcomes
1	Water adjustment and breathing drills	
2	Water adjustment, breathing, flutter kick, scissors kicking drills	
3	Breathing, flutter kick, scissors and side kicking drills	
4	Breathing, flutter kick, scissors and side kicking, side breathing drills	
5	Side breathing drills	
6	Body positioning, flutter kick and breathing coordination	
7	<b>Midterm Exam</b>	
8	Arm movement in crawl style	
9	Side breathing and crawl style arm movement	
10	Crawl style arm movement, flutter kick	
11	Crawl style arm movement, flutter kick and side kicking	
12	Crawl style arm movement and side breathing	
13	Crawl style swimming and streamline jump	
14	Crawl style swimming and streamline dive	

### Dersin ..... Programıyla İlişkisi

	Programın mezuna kazandıracığı bilgi ve beceriler (programa ait çıktılar)	Katkı Seviyesi		
		1	2	3
a				
b				
c				
d				
e				
f				
g				
h				
i				
j				
k				

1: Az, 2: Kısmi, 3: Tam

Relationship between the Course and ..... Curriculum

	Program Outcomes	Level of Contribution		
		1	2	3
a				
b				
c				
d				
e				
f				
g				
h				
i				
j				
k				

1: Little,      2. Partial,      3. Full

<u>Düzenleyen (Prepared by)</u>	<u>Tarih (Date)</u>	<u>İmza (Signature)</u>
---------------------------------	---------------------	-------------------------