

İTÜ
DERS KATALOG FORMU
(COURSE CATALOGUE FORM)

Dersin Adı				Course Name		
Yüzme Teknikleri Becerisi Öğrenimi				Advanced 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)	Laboratuvar (Laboratory)
BEB 102	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)	Temel Yüzme Becerisi Öğrenimi; Basic Swimming Skills;					
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)	· Sırtüstü yüzme temel tekniği · Kurbağalama yüzme temel tekniği · Kelebek yüzme temel tekniği · Bireysel karışık bilgisi · Tüm stillerde çıkış tekniği · Tüm stillerde dönüş tekniği · Tüm stillerde bitirme tekniği · Temel yarışma kuralları · <i>Basic backstroke technique · Basic breaststroke technique · Basic butterfly technique · Individual Medley knowledge · Starting techniques for all strokes · Turning techniques for all strokes · Finishing techniques for all strokes · Competition rules and regulations</i>					
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 - dört temel stili uygulamaları, - tüm stillerde başlama, dönüş ve bitişleri uygulamaları, - bir yüzücünün tüm stillerdeki tekniklerini analiz edebilmeleri, - yüzme becerisi öğreniminin gerekliliğini tartışabilmeleri beklenmektedir. <i>Upon successful completion of the course, the students should be able to - demonstrate the basic four strokes (backstroke, butterfly and breaststroke), - demonstrate starts and turns and finishes in all strokes, - analyze the basic techniques of a swimmer in all strokes, - criticize the need of learning swimming.</i>					
Ders Kitabı (Textbook)						
Diğer Kaynaklar (Other References)	· MAGLISCHO, EW (2003) Swimming Fastest, Human Kinetics [GV 838.67 T73 M34] · COUNSILMAN, JE (1994) The New Science of Swimming, Prentice Hall [GV 837 C68] · WHITEN, P (1994) Complete Book of Swimming. Random House [GV 837.W55 1994] · YMCA (1999) Teaching Swimming Fundamentals, Human Kinetics Publishers Inc. [GV 836.35 T43] · THOMAS, D (2005) Swimming: Steps to Success. Human Kinetics Publishers Inc. [GV 837.T46 2005] · LAUGHLIN, T (2001) 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]					

Ödevler ve Projeler (Homework & Projects)			
Bilgisayar Kullanımı (Computer Use)			
Diğer Uygulamalar (Other Activities)			
Başarı Değerlendirme Sistemi (Assessment Criteria)	Faaliyetler (Activities)	Adedi (Quantity)	Değerlendirmedeki Katkısı, % (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	Durmadan 50 m. yüzebilme	
2	Sirtüstü kol çekişi, sirtüstü ayak vuruşu	
3	Sirtüstü ayak vuruşu, sirtüstü ayak-kol koordinasyonu	
4	Kurbağalama kol çekişi, kurbağalama ayak vuruşu	
5	Kurbağalama ayak vuruşu, kurbağalama ayak-kol koordinasyonu	
6	Sirtüstü, kurbağalama yüzme	
7	Ara sınav	
8	Kelebek stil, bireysel karışık	
9	Serbest stil (crawl) çıkış, dönüş ve bitiriş	
10	Sirtüstü stilde çıkış, dönüş ve bitiriş	
11	Kurbağalama stilde çıkış, dönüş ve bitiriş	
12	Bireysel karışık, karışık bayrakta çıkış, dönüşler ve bitirişler	
13	Yarışma kuralları	
14	100 m. bireysel karışık ve 4 x 50 m. karışık bayrak yüzebilme	

COURSE PLAN

Weeks	Topics	Course Outcomes
1	Nonstop 50 m. crawl swimming	
2	Backstroke arm movement and kicking	
3	Backstroke kicking and backstroke arm-feet coordination	
4	Breaststroke arm movement and kicking	
5	Breaststroke kicking and backstroke arm-feet coordination	
6	Backstroke and breaststroke swimming	
7	Midterm Exam	
8	Butterfly and Individual Medley swimming	
9	Crawl style start and turn and finish	
10	Backstroke start and turn and finish	
11	Breaststroke start and turn and finish	
12	Start, turns and finishes in Individual Medley and Medley Relay	
13	Competition rules and regulations	
14	Swimming 100 m Individual Medley and 4 x 50 m. Medley Relay	

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>
---------------------------------	---------------------	-------------------------