# İTÜ

## DERS KATALOG FORMU

### (COURSE CATALOGUE FORM)

| **Dersin Adı** | | | | **Course Name** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Beden Yeterliliği | | | | Physical Education | | |
| **Kodu (Code)** | **Yarıyılı (Semester)** | **Kredi (Credit)** | **AKTS Kredisi (ECTS Credits)** | **Ders Uygulaması, Saat/Hafta (Course Implementation, Hours/Week)** | | |
| | | | | **Ders (Theoretical)** | **Uygulama (Tutorial)** | **Laboratuvar (Laboratory)** |
| BED 201 BED 201E | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| **Bölüm/Program (Department/Program)** | | | Gemi Makineleri İşletme Mühendisliği (Marine Engineering) | | | |
| **Dersin Türü (Course Type)** | | | Zorunlu (Compulsory) | **Dersin Dili (Course Language)** | | Türkçe/İngilizce (Turkish/English) |
| **Dersin Önkoşulları (Course Prerequisites)** | | | Yok (None) | | | |
| **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)** | | | Beden yeterliliğini geliştirici temel yüzme sitilleri (serbest, sırt üstü ve kurbağalama) ve eğitimleri. Suya atlama. Suda canlı kalma. Dalma teknikleri ve uygulamaları. | | | |
| | | | Basic swimming techniques (free, back and frog style) and trainings that will improve physical efficiency. Jumping techniques. Survive at sea. Diving techniques and applications. | | | |
| **Dersin Amacı (Course Objectives)** | | | 1. Bedensel fiziki becerileri geliştirmek.<br>2. Deniz eğitimine hazırlık amacı ile yüzme becerisini öğretmek ve geliştirmek.<br>3. Yüzme, dalma, suya atlama tekniklerini öğretmek ve geliştirmek. | | | |
| | | | 1. To develop skills on physical condition.<br>2. To teach and develop swimming skill for marine education.<br>3. To teach and develop swimming, diving and jumping techniques. | | | |
| **Dersin Öğrenme Çıktıları (Course Learning Outcomes)** | | | Bu dersi başarı ile tamamlayan öğrenciler;<br>I. Su korkusunu ve yükseklik korkusunu yener.<br>II. Uzun süre su üzerinde yardımsız kalma becerisini kazanır.<br>III. İyi derecede yüzebilir.<br>IV. Dalma tekniklerini öğrenebilir.<br>V. Suda canlı kalma becerisi kazanır. | | | |
| | | | Students who pass the course will be able to;<br>I. Overcome fear of the sea and acrophobia.<br>II. Get the skills of swimming without help.<br>III. Swim very well.<br>IV. Learn diving techniques.<br>V. Get the skills of survive at sea. | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ders Kitabı (Textbook)** | Ahmet Bozdoğan, *Yüzme,* Morpa Kültür Yayınları, 2005. | | |
| **Diğer Kaynaklar (Other References)** | N. Akgün, *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi,* Ulusal ve Uluslararası Su Altı Federasyonu Yayınları, 1994. | | |
| **Ödev ve Projeler (Homework and Projects)** | | | |
| | | | |
| **Laboratuvar Uygulamaları (Laboratory Work)** | | | |
| | | | |
| **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 | 50 |
| | **Kısa Sınavlar (Quizzes)** | | |
| | **Ödevler (Homework)** | | |
| | **Projeler (Projects)** | | |
| | **Dönem Ödevi/Projesi (Term Paper/Project)** | | |
| | **Laboratuvar Uygulaması (Laboratory Work)** | | |
| | **Diğer Uygulamalar (Other Activities)** | | |
| | **Final Sınavı (Final Exam)** | 1 | 50 |

# DERS PLANI

| Hafta | Konular | Ders Çıktıları |
|---|---|---|
| **1** | Yüzme çalışmaları, suya alışma | I |
| **2** | Su üzerinde kalabilme çalışmaları, havuz kuralları | II |
| **3** | Suda nefes çalışmaları | I-II |
| **4** | Suda ayak vuruş çalışmaları | I-II |
| **5** | Suda kol çalışmaları | I-II |
| **6** | Suda ayak ve kol koordinasyonu | II |
| **7** | Suda nefes, ayak ve kol koordinasyonu | II |
| **8** | Serbest yüzme tekniği uygulaması | III |
| **9** | Sırt üstü yüzme tekniği uygulaması | III |
| **10** | Kurbağalama yüzme tekniği uygulaması | III |
| **11** | Atlama teknikleri | III-IV |
| **12** | Dalma teknikleri | III-IV |
| **13** | Yüzme performans geliştirme çalışmaları | V |
| **14** | Tüm tekniklerin değerlendirilmesi | V |
| **15** | | |

# COURSE PLAN

| Weeks | Topics | Course Outcomes |
|---|---|---|
| **1** | Swimming practices, become familiar with swimming | I |
| **2** | Practices about keeping on water, swimming pool rules | II |
| **3** | Practices to breathe in water | I-II |
| **4** | Practices to move legs in water | I-II |
| **5** | Practices to move arm in water | I-II |
| **6** | Coordination of arms and legs in water | II |
| **7** | Coordination of arms, legs and breath in water | II |
| **8** | Practices for free style swimming technique | III |
| **9** | Practices for back style swimming technique | III |
| **10** | Practices for frog style swimming technique | III |
| **11** | Jumping techniques | III-IV |
| **12** | Diving techniques | III-IV |
| **13** | Swimming performance developing practices | V |
| **14** | Evaluation of all techniques | V |
| **15** | | |

**Dersin Gemi Makineleri İşletme Mühendisliği Programıyla İlişkisi**

| | Programın Mezuna Kazandıracağı Bilgi ve Beceriler (Programa İlişkin Çıktılar) | Katkı Seviyesi | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| **a** | Matematik, fen ve mühendislik bilgilerini uygulama becerisi | | | |
| **b** | Deney tasarlama, deney yapma, veri toplama, sonuçları analiz etme ve yorumlama becerisi | | | |
| **c** | Gereksinime yönelik bir sistemi, parçayı veya süreci ekonomik, çevresel, sosyal, politik, etik, sağlık ve emniyet, üretilebilirlik ve sürdürülebilirlik gibi gerçekçi kısıtlamalar altında tasarlayabilme becerisi | | | |
| **d** | Çok disiplinli takım çalışması yürütebilme becerisi | | | |
| **e** | Mühendislik problemlerini belirleme, formüle etme ve çözme becerisi | | | |
| **f** | Mesleki ve etik sorumluluklara sahip olma bilinci | | | |
| **g** | Etkin iletişim kurabilme becerisi | | | |
| **h** | Mühendislik çözümlerinin etkilerini küresel, ekonomik, çevresel ve toplumsal çerçevede anlama becerisi | | | |
| **i** | Yaşam boyu öğrenme gereksinimini kavrama ve bunu uygulama yeteneği | | | |
| **j** | Güncel/çağdaş konulara ilişkin bilgi sahibi olma | | | |
| **k** | Mühendislik için gerekli teknikleri ve modern cihazları kullanabilme becerisi | | | |
| **l** | Her tip gemi ana ve yardımcı makinesini çalıştırma, bakımlarını gerçekleştirme, arızalarını saptayıp giderme ve gemi güvenliğini sağlayabilme becerisi | | | |

**1: Az, 2: Kısmi, 3: Tam**

**Relationship Between the Course Marine Engineering Curriculum**

| | Program Outcomes | Level of Contribution | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| **a** | An ability to apply knowledge of mathematics, science, and engineering | | | |
| **b** | An ability to design and conduct experiments, as well as to analyze and interpret data | | | |
| **c** | An ability to design a system, component, or process to meet desired needs within realistic constraints such as economic, environmental, social, political, ethical, health and safety, manufacturability, and sustainability | | | |
| **d** | An ability to function on multidisciplinary teams | | | |
| **e** | An ability to identify, formulate, and solve engineering problems | | | |
| **f** | An understanding of professional and ethical responsibility | | | |
| **g** | An ability to communicate effectively | | | |
| **h** | The broad education necessary to understand the impact of engineering solutions in a global, economic, environmental, and societal context | | | |
| **i** | A recognition of the need for, and an ability to engage in life-long learning | | | |
| **j** | A knowledge of contemporary issues | | | |
| **k** | An ability to use the techniques, skills, and modern engineering tools necessary for engineering practice | | | |
| **l** | An ability to operate and maintain any marine main and auxiliary machinery, as well as to ensure ship safety through diagnosing and remedying engine troubles | | | |

**1: Little, 2: Partial, 3: Full**

| Düzenleyen (Prepared by) | Tarih (Date) | İmza (Signature) |
|---|---|---|
| | | |