

YÜZME I – AED 105 DERS İZLENCESİ

| | |
|---|--|
| Dersin Adı | AED 105 YÜZME I |
| Üniversite Adresi/ Bilgileri | Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi |
| Ders hakkında bilgi | Temel Yüzme Eğitimi |
| Süre | 14 hafta |
| Eğitmen biyografisi | Öğr. Gör. Burcu ERTAŞ DÖLEK Lisans: Ankara Üniversitesi, BESYO Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü |
| Eğitmen hakkında iletişim bilgileri (tel, e-posta, biyografisi, ofis saatleri) | Web adresi: http://cv.ankara.edu.tr/kisi.php?id=bdolek@ankara.edu.tr&deger=1 e-mail: bdolek@ankara.edu.tr tel: 0312 22116 01/1626 |
| Araç gereçler | Yüzücü mayosu, havlu, terlik, bone ve kişisel temizlik malzemeleri |
| Değerlendirme | Ara sınav ve final |
| Kazanımlar / Amaç, Hedef ve Davranışlar | Ders sonunda katılımcıların kendi başlarına yüzebiliyor olmaları beklenmektedir |
| Konular | Haftalık planda belirtilmiştir |

ÇALIŞMA TAKVİMİ

| Hafta | Konular/İçerik |
|-------|---|
| 1 | Suya uyum sağlama |
| 2 | Su yüzeyinden ve yüzeyin altında durmalar ve kaymalar. Suya nefes verme (nargile) |
| 3 | Su yüzeyinde ve altında durmalar. Suya nefes verme (nargile). Suyu kullanma. |
| 4 | Suya nefes verme (nargile). Ayak vuruşu. |
| 5 | Suya nefes verme (nargile). Ayak vuruşu (flutter kick). |
| 6 | Suya nefes verme (nargile). Uzun mesafe ayak vuruşu serbest/sırtüstü (flutter kick). |
| 7 | Suya nefes verme (nargile) ve ayak vuruşu (flutter kick) hareketlerinin birleştirilmesi. |
| 8 | Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin birleştirilmesi. Kol çekiş mekaniğinin anlatılması |
| 9 | Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin birleştirilmesi. Kol çekiş mekaniğinin anlatılması (aşağı süpürme-yakalama-içe süpürme) |
| 10 | Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin su içi kol hareketi mekaniği ile birleştirilmesi (aşağı süpürme-yakalama-içe süpürme). |
| 11 | Su dışı kol mekaniğinin açıklanması (yukarı süpürme, yüksek dirsek). Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin tüm kol hareketi mekaniği ile birleştirilmesi (aşağı süpürme – yakalama – içe süpürme – yukarı süpürme – yüksek dirsek). Sırtüstü ayak vuruşu. |
| 12 | Serbest teknikte (front crawl) nefes, kol, ayak koordinasyonunun sağlanması. Tüm kol hareketi mekaniğinin çalışılması. Sırtüstü ayak vuruşu ve kabaca kol çekişinin çalışılması. |
| 13 | Serbest teknikte (front crawl) nefes, kol, ayak koordinasyonunun sağlanması. Nefes, kol, ayak koordinasyonunun sağlanması. Kurbağalama tekniğinin açıklanması. Balıklama atlama tekniğinin gösterilmesi. |
| 14 | Genel Tekrar |