

Uzmanlık Alan Dersi I – Yüzme (ANR 343) DERS İZLENESİ

Dersin Adı	ANR 343 Uzmanlık Dersi I – Yüzme
Üniversite Adresi/ Bilgileri	Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Ders hakkında bilgi	Uzmanlık Alan Dersi
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, gözlük, palet ve kişisel temizlik malzemeleri
Değerlendirme	Ara sınav ve final
Kazanımlar / Amaç, Hedef ve Davranışlar	Ders sonunda katılımcıların yüzme branşları ile ilgili detaylı bilgi sahibi olmaları beklenir.
Konular	Haftalık planda belirtilmiştir

ÇALIŞMA TAKVİMİ

Hafta	Konular/İçerik
1	Suya alışma alıştırmaları, genel tekrar
2	Suya alışma alıştırmaları, genel tekrar
3	Serbest teknik, kol çalışmaları
4	Serbest teknik, kol çalışmaları
5	Serbest teknik, ayak vuruşu ve nefes çalışmaları
6	Serbest teknik, ayak vuruşu ve nefes çalışmaları
7	Serbest teknik, vücut pozisyonu, kol, ayak ve nefes çalışmaları
8	Serbest teknik, vücut pozisyonu, kol, ayak ve nefes çalışmaları
9	Sırtüstü teknik, kol çalışmaları
10	Sırtüstü teknik, kol çalışmaları
11	Sırtüstü teknik, ayak vuruşu ve vücut pozisyonu
12	Sırtüstü teknik, ayak vuruşu ve vücut pozisyonu
13	Serbest teknik genel tekrar
14	Sırtüstü teknik genel tekrar