

YÜZME – SSD 115 DERS İZLENCESİ

Dersin Adı	SSD 115 Sosyal Seçmeli Yüzme
Üniversite Adresi/ Bilgileri	Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Ders hakkında bilgi	Temel Yüzme Eğitimi (1 saat)
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 serbest teknik 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. Sırtüstü kol çalışması.
14	Genel Tekrar