**DERSİN ADI : YÜZME**

**DERSİN SÜRESİ :** 2ders saati

**DERSİN AMACI :** Bu derste bireye / öğrenciye; yüzme ve yanan denizde yüzme becerisi kazandırmak amaçlanmaktadır.

**DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI**

1. Yüzme öncesi ısınma hareketlerini yaparak serbest stilde yüzer.
2. Güvenlik kurallarına uyarak sırt üstü, kurbağalama ve yan yüzer.

**DERSİN İÇERİĞİ**

|  |
| --- |
| YÜZME DERSİ |
| MODÜLLER | KONULAR | KAZANIM SAYISI | SÜRE |
| Modülün | Dersin | Ders Saati  | Ağırlık (%) |
| **Serbest Yüzme** | * Isınma hareketleri
* Serbest yüzme
 | 2 | 1 | 40/36 | 50 |
| **Yüzme Stilleri** | * Sırt üstü yüzme
* Kurbağalama yüzme
* Yan yüzme
* Yanan suyun altında yüzme
 | 4 | 1 | 40/36 | 50 |
| **TOPLAM** | **6** | **2** | **72** | **100** |

**UYGULAMAYA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR**

Bu becerilerin kazanılabilmesi için gerekli olanlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu eğitimler yüzme antrenörlük veya can kurtarma belgesi sahibi eğitmenler
2. Her 10 öğrenciye bir eğitici olacak şekilde uygulamalar
3. Standart yüzme havuzları
4. Okul idaresinin görevlendireceği bir öğretmen de çalışmalara rehberlik etmelidir.

**MODÜL ADI :** **SERBEST YÜZME**

**MODÜL KODU :**

**MODÜLÜN SÜRESİ : 40/**36 ders saati

**MODÜLÜN AMACI :** Öğrenciye yüzmeye hazırlık hareketlerini yaparak serbest yüzme ile ilgili temel bilgi ve becerileri kazandırmaktır.

**ÖĞRENME KAZANIMLARI**

1. Tekniğine uygun olarak ısınma hareketleri yapar.
2. Güvenlik önlemlerini alarak serbest yüzer.

|  |  |
| --- | --- |
| **KAZANIM** | **BAŞARIM ÖLÇÜTLERİ** |
| **A** | **BİLGİ** | 1. Isınma hareketlerinin gerekliliğini açıklar.
 |
| 1. Emniyet tedbirlerini izah eder.
 |
| 1. Isınma çeşitlerini açıklar.
 |
| **BECERİ** | 1. Yüzme öncesi ısınma hareketlerini yapar.
 |
| 1. Yüzme sırasındaki emniyet tedbirlerini alır.
 |
| 1. Yüzme öncesi ısınma hareketlerini yapar.
 |
| **B** | **BİLGİ** | 1. Serbest yüzme ile ilgili tanımları açıklar.
 |
| 1. Yüzme için gereken fiziki koşulları izah eder.
 |
| 1. Yüzme çeşitlerini ve tercih sebeplerini açıklar.
 |
| **BECERİ** | 1. Serbest yüzme tekniğini uygular.
 |
| 1. Dengesini kurar.
 |

**UYGULAMAYA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR**

Bu becerilerin kazanılabilmesi için gerekli olanlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu eğitimler yüzme antrenörlük veya can kurtarma belgesi sahibi eğitmenler
2. Her 10 öğrenciye bir eğitici olacak şekilde uygulamalar
3. Standart yüzme havuzları
4. Okul idaresinin görevlendireceği bir öğretmen de çalışmalara rehberlik etmelidir.

Öğrencilere yeterlilikler kazandırılırken aşağıdaki davranışlar alışkanlık hâline getirilmelidir:

1. Isınma hareketlerini aksatmadan ve usulüne uygun şekilde yapmaya dikkat etmesi
2. Emniyet tedbirlerine her zaman ilk olarak almaya özen göstermesi
3. Yüzme malzemelerini hazır bulundurmaya özen göstermesi
4. Suyun içinde disiplinli davranması
5. Zamanı ve malzemeyi iyi kullanmaya dikkat göstermesi

**MODÜL ADI :** **YÜZME STİLLERİ**

**MODÜL KODU :**

**MODÜLÜN SÜRESİ : 40/**36 ders saati

**MODÜLÜN AMACI** : Bireye **/** öğrenciye yüzmeye ısınma hareketlerini yaparak sırt üstü, kurbağalama, yan yüzme ve yanan denizde yüzme ile ilgili temel bilgi ve becerileri kazandırmaktır.

**ÖĞRENME KAZANIMLARI**

1. Güvenlik önlemlerini alarak sırt üstü yüzer.
2. Güvenlik önlemlerini alarak kurbağalama yüzer.
3. Güvenlik önlemlerini alarak yan yüzer.
4. Güvenlik önlemlerini alarak yanan denizde yüzer.

|  |  |
| --- | --- |
| **KAZANIM** | **BAŞARIM ÖLÇÜTLERİ** |
| **A** | **BİLGİ** | 1. Sırt üstü yüzme tekniğini izah eder.
 |
| 1. Sırt üstü yüzme tekniğinin tercih sebeplerini açıklar.
 |
| **BECERİ** | 1. Sırt üstü yüzer.
 |
| 1. Sırt üstü teknik ve stili geliştirmek için gerekenleri yapar.
 |
| **B** | **BİLGİ** | 1. Kurbağalama yüzme tekniğini izah eder.
 |
| 1. Kurbağalama yüzme tekniğinin tercih sebeplerini açıklar.
 |
| **BECERİ** | 1. Kurbağalama yüzer.
 |
| 1. Kurbağalama teknik ve stili geliştirmek için gerekenleri yapar.
 |
| **C** | **BİLGİ** | 1. Yan yüzme tekniğini izah eder.
 |
| 1. Yan yüzme tekniğinin tercih sebeplerini açıklar.
 |
| **BECERİ** | 1. Yan yüzer.
 |
| 1. Yan yüzme teknik ve stili geliştirmek için gerekenleri yapar.
 |
| **D** | **BİLGİ** | 1. Yanan suda su altında yüzme tekniğini ve tercih sebebini açıklar.
 |
| **BECERİ** | 1. Yanan suda suyun altında yüzer.
 |

**UYGULAMAYA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR**

Bu becerilerin kazanılabilmesi için gerekli olanlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu eğitimler yüzme antrenörlük veya can kurtarma belgesi sahibi eğitmenler
2. Her 10 öğrenciye bir eğitici olacak şekilde uygulamalar yapılmalıdır.
3. Standart yüzme havuzları
4. Okul idaresinin görevlendireceği bir öğretmen de çalışmalara rehberlik etmelidir.