

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**

**BEB101 TEMEL YÜZME BECERİSİ ÖĞRENİMİ
BEB102 YÜZME TEKNİKLERİ BECERİSİ ÖĞRENİMİ
FİNAL SINAVI UYGULAMA DEĞERLENDİRMESİ**

ÖĞRENCİNİN
ADI, SOYADI :

UYGULAMA TARİHİ

OKUL NO :

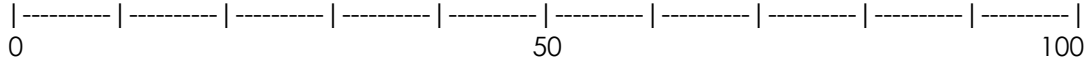
...../...../20...

HAVUZA GİRİŞ (ÇİVİLEME ATLAMA VE MAKAS HAREKETİ İLE SU ÜSTÜNDE DURMA)

Kollar vücudun yanına yapışık, bacaklar birleşik şekilde yukarı ve ileri doğru çivileme atladıktan sonra yüzmeden, sculling hareketi ile kolları ve makas vuruşu ile bacakları kullanarak baş ve ağız tamamen su üzerinde, rahat nefes alıp-vererek, yardımsız 20 (yirmi) saniye durma.

		EVET	HAYIR
1.	Atlarken havada kollar vücudun yanından açılıyor mu?		.
2.	Vücut, bacaklar depar taşından kuvvetlice sıçradıktan sonra hem yukarı, hem ileri doğru hareket ediyor mu?	.	
3.	Ayaklar suya girmeden önce kollar başın üzerine tamamen dümdüz olacak şekilde kalkmış mı?	.	
4.	Suya giriş anında kollar vücudun yanına dağılıyor mu?		.
5.	Suya giriş anında bacaklar vücudun yanına dağılıyor mu?		.
6.	Suya girişten sonra vücut dümdüz şekilde havuz tabanına indikten sonra bacaklarla tabandan sıçrayarak su üstüne çıkılıyor mu?	.	
7.	Bacaklar makas hareketini yapıyor mu?	.	
8.	Kollar sculling hareketini yapıyor mu?	.	
9.	Kolların sculling hareketi ve bacakların makas hareketi birbirine uyumlu mu?	.	
10.	Su üzerinde kollar ve bacakları kullanarak dururken nefes alışverişi düzenli mi?	.	
11.	Su üzerinde kollar ve bacakları kullanarak dururken sorulan sorulara cevap alınabiliyor mu?	.	
12.	Su üzerinde en az 20 (yirmi) saniye yardımsız durulabiliyor mu?	.	
13.	Hareketin sonunda yüzmeye geçiş yapılabilir mi?	.	

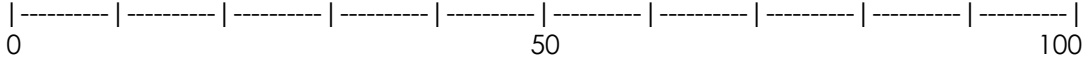
GENEL DEĞERLENDİRME



KENARDA DURURKEN NEFES ALIŞVERİŞİ (NARGİLE HAREKETİ)

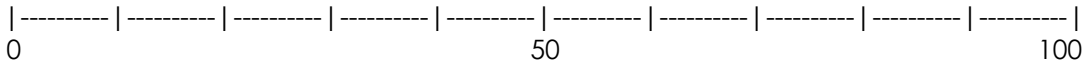
Su içine tüm nefesi kesiksiz ve uzun bir sürede, bir defada su içine verip, ağız dışarı çıktıktan sonra tek bir derin nefes alma ve tekrardan başı suyun içine sokarak tüm nefesi, kesiksiz ve uzun bir sürede su içine verme (nargile) hareketini aralıksız 10 (on) defa yapma.

		EVET	HAYIR
1.	Baş suyun içine girince gözler kapanıyor mu?		.
2.	Vücut tamamen suyun içine giriyor mu?	.	
3.	Suyun içinde gözler açık mı?	.	
4.	Nefes uzun sürede ve kesiksiz olarak bir defada veriliyor mu?	.	
5.	Ağız suyun dışına çıktığında tüm nefes bitmiş oluyor mu?	.	
6.	Baş dışarıya çıktığında dışarı nefes veriliyor mu?		.
7.	Baş dışarı çıktığında ağızdan dışarıya su atılıyor mu?		.
8.	Dışarıda ağızdan derin tek bir nefes alınıyor mu?	.	
9.	Hareket aralıksız 10 defa arka arkaya yapılıyor mu?	.	

GENEL DEĞERLENDİRME**SÜZÜLME/KAYMA ESNASINDA VÜCUT POZİSYONU (DUVARDAN KENDİNİ İTME VE STREAMLINE POZİSYONU)**

Duvarı iki ayakla ittikten sonra, vücudun sürtünme kuvvetinin en az olduğu (streamline) pozisyonunda, kollar vücudun en önünde, bacaklar vücudun tam arkasında, birbirlerinden ayrılmadan 5 metre süzülme.

		EVET	HAYIR
1.	Göğüs ve yüz tamamen yere paralel mi?	.	
2.	Bacaklar birbirine bitişik ve yere paralel mi?	.	
3.	Kollar başın önünde yere paralel, dümdüz ve eller üstüste/yanyana mı?	.	
4.	Vücut ileri doğru süzülürken sağa-sola yalpalıyor mu?		.
5.	Vücut, başın gösterdiği ekseninde hareket ediyor mu?	.	
6.	Baş kolların arasından aşağıya veya yukarıya doğru inip-kalkıyor mu?		.
7.	Süzülmeden sonra vücut su üstüne çıkarken topuklar, kalça ve baş aynı anda su dışına çıkıyor mu?	.	
8.	Süzülme esnasında nefes kontrolü sağlanabiliyor mu?	.	

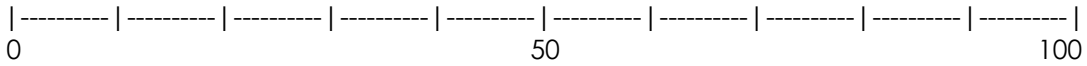
GENEL DEĞERLENDİRME

SERBEST (FRONT CRAWL) YÜZME ESNASINDA KOL ÇEKİŞİ

El ve alt kol vücut eksenini üzerinde (streamline) tamamen geriye gösterirken aşağı süpürme (downsweep), suyu yakalama (catch), içeri/geriye süpürme (insweep), yukarı süpürme (upsweep), yüksek dirsek (high elbow) ve omuzdan dönüş (rotasyon) sonrasında ilk önce parmaklar omuzun karşısından girecek şekilde, eller birbirini bekledikten sonra ileri uzanma.

		EVET	HAYIR
1.	El ve alt kol suyu vücudun en önünden aşağıya doğru yakalıyor mu (downsweep)?	.	
2.	El ve alt kol vücut eksenini üzerinde (streamline) suyu yakalarken üst kol da geriye doğru harekete başlamış mı (catch)?	.	
3.	İçeri/geriye süpürme (insweep) başlamadan önce avuç içi tamamen geriye gösterirken, göbük deliği hizasında mı?	.	
4.	Üst kol ve alt kol aynı anda suyu geriye doğru iterken (insweep) vücut dönüşü (rotasyonu) başlamış mı?	.	
5.	Üst kol su yüzeyine paralel hale geldikten sonra alt kol ve el harekete devam ediyor mu (upsweep)?	.	
6.	Nefes almak için vücut yan ayak pozisyonuna geçmiş mi?	.	
7.	Suyun dışına ilk önce el mi çıkıyor?		.
8.	Dirsek mümkün olduğunca çok yukarı kalkıyor mu (high elbow) mu?	.	
9.	Dirsek vücut ekseninin (streamline) arkasına geçiyor mu (metacenter)?		.
10.	Omuzdan dönüş (rotasyon) esnasında el vücuttan uzaklaşıyor mu?		.
11.	El suyun içine, önce parmaklar olacak şekilde, omuzun karşısından giriyor mu?	.	
12.	Kol çekiliş esnasında eller birbirini bekliyor mu (catch-up)?	.	

GENEL DEĞERLENDİRME



SERBEST (FRONT CRAWL) YÜZME ESNASINDA NEFES ALIŞVERİŞİ

Vücutu bir tarafa döndürürken, suyun içine kesiksiz bir nefes vererek, dışarıdan tek bir derin nefes alma esnasında 6 ayak vuruşu/1 nefes düzeninin bozmama

		EVET	HAYIR
1.	Nefes almak için baş her kolda vücudun iki yanına da dönüyor mu?		.
2.	Nefes veriliş esnasında yüz havuz tabanına paralel mi?	.	
3.	Nefes alışı esnasında baş vücut eksenini bozarak karşıya bakıyor mu?		.
4.	Ağız dışarı çıktığında sadece tek bir derin nefes alınıyor mu?	.	
5.	Tam bir kol devri boyunca nefes verme kesintisiz devam ediyor mu?	.	
6.	Nefes alışı esnasında ayak vuruşu duruyor mu?		.

GENEL DEĞERLENDİRME

