

2021 – 2022 EĞİTİM ve ÖĞRETİM YILI BAHAR YARIYILI

BEB 101 – TEMEL YÜZME BECERİSİ ÖĞRENİMİ
BEB 102 –YÜZME TEKNİKLERİ BECERİSİ ÖĞRENİMİ
PHE – 101 PHYSICAL EDUCATION
HAFTALIK DERS PROGRAMI
(COURSE OUTLINE/SYLLABUS)

ÖĞR. GÖR. KADİR C. ÇAKICI
cakicik@itu.edu.tr
0 212 285 6527
0 532 673 3670

HAFTALIK DERS PROGRAMI

1. HAFTA (21 – 25 ŞUBAT 2022)	4
1. DERS İLE İLGİLİ BİLGİLERİN VERİLMESİ	4
2. ÖĞRENCİLERİN DERS İLE İLGİLİ SORULARININ CEVAPLANDIRILMASI	5
3. HAVUZ KULLANIM KURALLARININ TEK TEK OKUNMASI VE AÇIKLANMASI	5
2. HAFTA (28 ŞUBAT – 04 MART 2022)	6
1. AŞAĞIDAKİ SORULARIN ÖĞRENCİLER İLE YÜZYÜZE, ETKİLEŞİMLİ OLARAK TARTIŞILMASI. YÜZMEDE VE ÖĞRENİMİNDE ETKİLİ OLAN TEMEL ETMENLERİN AÇIKLANMASI.....	6
2. KORKU MEKANİZMALARININ AÇIKLANMASI	7
3. DÜŞME REFLEKSLERİ	7
4. İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖZELİNDE TESİS KULLANIMININ AÇIKLANMASI	7
5. ÖĞRENCİLERİN DERS İLE İLGİLİ SORULARININ CEVAPLANDIRILMASI	7
6. DERS BİLGİLENDİRME FORMLARININ TOPLANMASI	7
3. HAFTA (07 – 11 MART 2022)	8
1. YÜZMEYE ÖZGÜ ISINMA VE ESNETME HAREKETLERİNİN, GEREKLİLİĞİNİN VE ÖNEMİNİN ANLATILMASI VE GÖSTERİLMESİ	8
2. HAVUZA GİRİŞ VE ÇIKIŞIN GÖSTERİLMESİ	8
3. SUYA UYUM ÇALIŞMALARI OLARAK SUDA GÖZ AÇMA VE NEFES ÇALIŞMALARI	8
4. ÇİVİLEME ATLAYARAK SUYA GİRME	9
4. HAFTA (14 – 18 MART 2022)	10
1. STREAMLINE POZİSYONUNUN SU DIŞINDA ÇALIŞILMASI.....	10
2. NEFES ÇALIŞMALARI	10
3. STREAMLINE POZİSYONUNUN SU İÇİNDE ÇALIŞILMASI	10
4. SUYA UYUM ÇALIŞMALARI OLARAK SÜZÜLME ÇALIŞMALARI.....	10

5. ÇİVİLEME ATLAMA VE YERDEN KENDİNE İTİP, STREAMLINE POZİSYONUNDA İLERİ DOĞRU SUDA SÜZÜLME HAREKETLERİNİN BİRLEŞTİRİLMESİ.....	10
5. HAFTA (11 – 25 MART 2022)	11
1. NEFES ÇALIŞMALARININ ARALIKSIZ UZUN SÜRELİ YAPILMASI	11
2. SUYA UYUM ÇALIŞMALARI OLARAK SUDA DURUŞ ÇALIŞMALARI	11
3. SUDA SÜZÜLME ÇALIŞMALARI İLE SU ALTINA DALMA ÇALIŞMALARI	11
6. HAFTA (28 MART– 01 NİSAN 2022)	12
1. AYAK VURUŞU (FLUTTER KICK)	12
7. HAFTA (04 – 08 NİSAN 2022)	15
1. SUDA AYAK VURUŞU İLE TAHTAYLA İLERLEME ÇALIŞMALARI	15
- DÖNEM ARASI TATİLİ -	15
8. HAFTA (18 – 22 NİSAN 2022)	16
1. UZUN MESAFELİ AYAK TAHTASI İLE AYAK VURUŞI ÇALIŞMALARI	16
2. YAN AYAK VURUŞU, VÜCUT ROTASYONU VE YANDAN NEFES ÇALIŞMALARI	16
9. HAFTA (25 – 29 NİSAN 2022)	17
1. YAN AYAK VURUŞU İLE NEFES ÇALIŞMASININ BİRLEŞTİRİLMESİ	17
2. SCULLING ÇALIŞMALARI	17
10. HAFTA (02 – 06 MAYIS 2021)	18
1. SERBEST TEKNİK (AMERICAN FRONT CRAWL) KOL HAREKETİNİN EVRELERİNİN ANLATILMASI	18
2. KOL HAREKETLERİNİN SU İÇİ EVRESİNİN DUVARDA ÇALIŞILMASI	18
3. KOL HAREKETLERİNİN SU İÇİ EVRESİNE NEFES ÇALIŞMASININ EKLENMESİNİN DUVARDA ÇALIŞILMASI	18
4. KOL HAREKETLERİNİN SU İÇİ EVRESİNE NEFES ÇALIŞMASININ EKLENMESİNİN AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞILMASI	18
11. HAFTA (09 – 13 MAYIS 2022)	19
1. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN TEK KOLLA VE AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞILMASI.....	19
2. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN ÇİFT KOLLA VE AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞILMASI.....	19
12. HAFTA (16 – 20 MAYIS 2022)	20
1. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN TEK KOLLA VE AYAK TAHTASIZ ÇALIŞILMASI.....	20
2. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN ÇİFT KOLLA VE AYAK TAHTASIZ ÇALIŞILMASI.....	20
13. HAFTA (23 – 27 MAYIS 2022)	21

1. FARKLI DRİLLER İLE KOL HAREKETLERİNİN VE BACAK HAREKETLERİNİN BİRLEŞTİRİLMESİ VE KOORDİNASYONU	21
14. HAFTA (30 MAYIS – 03 HAZİRAN 2022).....	22
1. HAVUZDA KULLANILAN MALZEMELER VE HAVUZDA KULLANIMLARININ ANLATILMASI	22
2. HAVUZ GÖRGÜ KURALLARININ (POOL ETİQUETTE) ANLATILMASI.....	22
3. FİNAL DEĞERLENDİRMESİ	22

1. HAFTA (21 – 25 ŞUBAT 2022)

1. DERS İLE İLGİLİ BİLGİLERİN VERİLMESİ

- Bu dönem, Covid-19 pandemisinin henüz geçmemesine karşılık pratik olması gereken **yüzme dersleri eskisi gibi pratik olarak, yüzyüze, havuzda işlenecektir.**
- **Dersle ilgili tüm bilgiler Ninova'da bulunmaktadır.** (Ninova'daki bilgilerin okunması)
 - <https://ninova.itu.edu.tr/tr/dersler/beb/6835/beb-101/>
 - <https://ninova.itu.edu.tr/tr/dersler/beb/6836/beb-102/>
- İlk 2 hafta dersler İTÜ Olimpik Yüzme Havuzu 1. Kat, idari kısımda bulunan 101 veya 102 no.lu sınıflarda teorik olarak işlenecektir.
- 3. hafta itibari ile dersler havuzda uygulamalı olarak işlenecektir. Bu derse kadar öğrencilerin ilk 2 haftaki derslerde anlatılacak olan ve Ninova'da yazmakta olan kişisel malzemelerini temin etmiş olmaları gerekmektedir.
- Dersin uygulamalı işlenişi, ilk önce havuz kenarında hareketin biyomekaniğinin açıklanması, sonra hareketin su dışında eğitmen tarafından gösterilmesi, ardından öğrencilerin hareketi su dışında göstermeleri, hareketin su içinde eğitmen tarafından gösterilmesi ve hareketin su içinde öğrenciler tarafından denenmesi şeklinde olacaktır.
- Derslerde gösterilen hareketlerin ders dışında öğrenciler tarafından çalışılarak bir sonraki haftaki derse gelmeleri beklenmektedir.
- **Dersler**, ders programlarında görünen **saatinde başlayacaktır.**
- Her ders **2 (iki) saat sürecektir.**
- **DERSİN SON HAFTASI FİNAL HAFTASI NİTELİĞİNDEDİR.**
- Beceri derslerinde YARIYIL SONU FİNAL DEĞERLENDİRMESİ, ÖĞRENCİNİN GELİŞİMİNE GÖRE YAPILMAKTADIR. Öğrencinin ilk dersteki mevcut beceri durumu ile ilgili doldurulan değerlendirme belgesi ile dönem sonundaki durumu aynı belge ile değerlendirilerek karşılaştırılır. DÖNEM İÇİNDE BECERİ DURUMUNDA GELİŞİM GÖSTEREN ÖĞRENCİ BL (BAŞARILI) NOTU İLE DEĞERLENDİRİLİR.
<https://ninova.itu.edu.tr/tr/dersler/beb/6835/beb-101/ek kaynaklar?q1372190>
- Dönem içinde gerekli zamanı ayırmadığından dolayı **MEVCUT BECERİ DURUMUNDA BİR GELİŞME OLMAYAN VEYA DAHA DA KÖTÜYE GİTTİĞİ DEĞERLENDİRİLEN ÖĞRENCİLER BZ (BAŞARISIZ) NOTU İLE DEĞERLENDİRİLİR.**
- **DERSE DEVAM ZORUNLULUĞU %80 (YÜZDE SEKSEN)'DİR. BU ŞARTIN SAĞLANMAMIŞ OLMASI, VİZESİZ BAŞARISIZ (VF) KRİTERİDİR.**
- Hukukî dayanaklar T.C. Anayasası Md. 42, 59, 64 ve 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kanunu Md.4 ve 5/1 yanında İstanbul Teknik Üniversitesi Lisans Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'dir.
<http://www.sis.itu.edu.tr/tr/yonetmelik/lisansyonetmelik.html>
 - **Notlar ve işaretler**
MADDE 20 – (1) Lisans eğitim ve öğretiminde, öğrencinin bir dersteki başarısı, bağıl değerlendirme yöntemi ile belirlenir. Bu **değerlendirme, öğrencinin yarıyıl içi çalışmalarında gösterdiği başarı ve yarıyıl sonu sınavında aldığı not birlikte değerlendirilerek ve sınıfın genel başarı düzeyi göz önünde bulundurularak saptanır.** İlgili bölümler tarafından belirlenen en az ham not üzerindeki bağıl değerlendirme, dersi veren öğretim üyesi tarafından, notların dağılımı ve sınıf ortalaması göz önünde bulundurularak yapılır.
(2) Bir dersteki başarı durumu başarı notu ile belirlenir. **Başarı notu harflerinin anlamları** şunlardır:
 - a) Bir dersten (AA), (BA), (BB), (CB) ve (CC) notlarından birisini alan öğrenci o dersi başarmış sayılır.
 - b) Bir dersten (DC) ve (DD) notlarından birisini alan öğrenci, o dersi şartlı başarmış kabul edilir.

- c) Bir dersten (FF) notunu alan öğrenci o dersten başarısız sayılır.
 ç) **Bir dersten (VF) notunu alan öğrenci yılsonu sınavına giremez ve başarısız kabul edilir.**
- (3) Başarı notu harfleri dışında kullanılan diğer harflerin anlamları şunlardır:
 a) **BL: Kredisiz olarak alınan dersten başarılı.**
 b) **BZ: Kredisiz olarak alınan dersten başarısız.**
 c) T: Öğrencilerin kayıtlı buldukları bir dersten bu Yönetmeliğin 17nci maddesinin ikinci ve üçüncü fıkrasında belirtilen süre içerisinde çekildiklerini gösteren işarettir.
 ç) (Değişik: RG - 04/08/2019 - 30852) E: Proje, Tasarım projesi ve benzeri çalışmalarda, çalışmasını belirlenen sürede bitiremeyen öğrenciye verilir. Çalışmanın ne zaman tamamlanacağı öğretim üyesi tarafından belirlenir. Belirlenen sürede çalışmasını tamamlayamayan öğrenciye FF notu verilir.
- (4) Başarı notlarının ifade ettikleri başarı dereceleri ve katsayıları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir:

	Harf Notu	Başarı Notu
Mükemmel	AA	4.00
Çok iyi	BA	3.50
İyi	BB	3.00
İyi-yeterli	CB	2.50
Yeterli	CC	2.00
Yeterli-geçer	DC	1.50
Koşullu-geçer	DD	1.00
Başarısız	FF	0.00
Vizesiz başarısız	VF	0.00

o **Değerlendirme**

MADDE 23 – (Değişik Cümle:RG-26/01/2020-31020) (1) **Derlere %70, laboratuvar ve atölye gibi bağımsız uygulamalı derslere en az %80 oranında devam zorunludur.**

- Her ders öncesinde öğrencilerin, o haftaki dersten önce, bu ders programına, o haftaki ders için bakmaları tavsiye edilir. Dönem başında işlenecek konular bildirilmiş olsa da gerekli görüldüğü takdirde bu programda düzeltmeler yapılabilir.

2. ÖĞRENCİLERİN DERS İLE İLGİLİ SORULARININ CEVAPLANDIRILMASI

3. HAVUZ KULLANIM KURALLARININ TEK TEK OKUNMASI VE AÇIKLANMASI

- Ders bilgilendirme formlarının dağıtılması
 - <https://ninova.itu.edu.tr/tr/dersler/beb/6835/beb-101/ekkaynaklar/>
 - <https://ninova.itu.edu.tr/tr/dersler/beb/6836/beb-102/ekkaynaklar/>
- Ders bilgilendirme formlarının isteyen öğrenciler tarafından imzalanarak teslim edilmesi (Dersin uygulamalı kısmının başlamasından önce teslim edilmesi gereklidir).

2. HAFTA (28 ŞUBAT – 04 MART 2022)

1. AŞAĞIDAKİ SORULARIN ÖĞRENCİLER İLE YÜZYÜZE, ETKİLEŞİMLİ OLARAK TARTIŞILMASI. YÜZMEDE VE ÖĞRENİMİNDE ETKİLİ OLAN TEMEL ETMENLERİN AÇIKLANMASI

- Mekanik nedir?
- Biyomekanik nedir?
- Spor biyomekaniği nedir?
- Spor neden mühendislik konusudur?
- Mühendisler spor alanında ne tür çalışmalar yapmaktadır?
- Yüzme özelinde spor mühendisliğindeki çalışmalar nelerdir?
- Dersler esnasında devamlı hareketlerin mekaniğinin anlatılma sebebi olarak olumlu/pozitif transferden bahsedilmesi.
- “Yüzme” nedir
- Arşimet’e göre
 - “Archimedes' principle states that the upward buoyant force that is exerted on a body immersed in a fluid, whether fully or partially submerged, is equal to the weight of the fluid that the body displaces.”
 - “Archimedes' principle is a law of physics fundamental to fluid mechanics. It was formulated by Archimedes of Syracuse.”
- $F_b = \rho g V$
- F_b denotes the buoyant force applied onto the submerged object,
- ρ denotes the density of the fluid,
- g is the acceleration due to gravity.
- V represents the volume of the displaced fluid
- İnsan vücudunun yoğunluğunun bulunması
 - o Su
 - o Kas (protein, aminoasit)
 - o Kemik (mineral)
 - o Yağ
 - o Hava (akciğer)
- İnsan vücudunun ağırlık merkezinin açıklanması
 - o Göbek deliğinin birkaç santimetre altında
 - o Kadınlarda biraz daha yukarıda
 - o Erkeklerin bacak kas kütlelerinin fazlalığından dolayı biraz daha aşağıda
 - o İnsanın yüzerliğinin olduğunun, kadınların yüzerliğinin erkeklerden fazla olduğunun ve erkeklerin de özellikle bacak kas kütlesi ve yağ kütlesine göre yüzerliklerinin negatif olabileceğinin açıklanması.
- Bize göre “Yüzme” nedir
 - o Bizim dersimiz açısından yüzme, su üzerinde iki nokta arasındaki mesafeyi en verimli şekilde gitmektir.
- The American National Red Cross “water safety”
- Newton’un hareket kanunlarının açıklanması.
 - o Newton’un 1. hareket kanunu (Eylemsizlik)
 - o Newton’un 2. hareket kanunu ($F = m \cdot a$)
 - o Newton’un 3. hareket kanunu (Etkiye tepki)
 - o Yüzmede en çok Newton’un 3. hareket kanununu kullandığımızın belirtilmesi.
- Alanlar
 - o Yüzmede alanların kullanıldığı ve vücudumuzun her tarafının alan olduğunun açıklanması. Bundan dolayı herhangi bir hareketimiz esnasında vücudumuzun 3 boyutta harekete yol açacağı açıklanması.

2. KORKU MEKANİZMALARININ AÇIKLANMASI

- Gözleri kapama
 - Gözün önemi
 - Barınma
 - Beslenme
 - Korunma
 - Üreme
- Nefes tutma
 - Nefesin önemi
- Kendini sıkma
 - Kasların hazır beklemesi (fight, flight, freeze, fawn)
- Algıları kapama (Ne yaptığının, vücudun nerede olduğunun farkında olmama)

3. DÜŞME REFLEKLERİ

- Mekanoreseptörler
 - Ayak tabanında
 - Kalçada
 - Vücutta
- Yer değişimi/hareketin algılanması
 - Görsel
 - Deri ile
 - İç kulak ve denge
 - Yarım daire kanalları
 - Otolitler
- Vücudu dik duruma getirme
 - Diz kaldırma
 - Basamak çıkma
 - Kolları kaldırma
 - Başı kaldırma
- Omurganın yapısı ve omurgayı düz hale getirme
 - Atlas
 - Axis
- Kas hafızası (muscle memory)
- Düşme reflekslerinin yüzmedeki yeri ve önemi

4. İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖZELİNDE TESİS KULLANIMININ AÇIKLANMASI

- Resepsiyona kimlik bırakma
- Soyunma odasında üst değiştirme
- Tuvalete gitme
- Duş alma
- Dersin yapılacağı ve ders dışında çalışma yapılacak kulvarların açıklanması
- Derste kullanılacak malzemelerin açıklanması
 - Mayo
 - Bone
 - Havlu
 - Terlik
 - Gözlük (İlk haftalarda yüzme gözlüğüne izin verilmemektedir. Lens kullananların normal gözlükleriyle havuz dekine gelmeleri gerekmektedir.)

5. ÖĞRENCİLERİN DERS İLE İLGİLİ SORULARININ CEVAPLANDIRILMASI**6. DERS BİLGİLENDİRME FORMLARININ TOPLANMASI**

3. HAFTA (07 – 11 MART 2022)

1. YÜZMEYE ÖZGÜ ISINMA VE ESNETME HAREKETLERİNİN, GEREKLİLİĞİNİN VE ÖNEMİNİN ANLATILMASI VE GÖSTERİLMESİ

NOT: bu derse gelirken öğrencilerin duş almasına gerek yoktur. Isınma hareketleri yapıldıktan sonra duş alınacaktır.

- Baştan başlayarak, omuzlar, kollar, kalça, dizler, bacaklar, bileklerle ilgili yüzmeye özgü ısınma hareketlerinin gösterilmesi ve toplu olarak yaptırılması.
- Omuz yapısının anlatılması
- Omuzların yüzmede neden önemli olduğunun anlatılması
- Ergonomi açısından omuz hizasının üstündeki hareketlerin ve rotasyonel hareketlerin vücut için zararlarının anlatılması
- Bipedalizm ve günlük hayatta omuzun yaptığı hareketlerin açıklanması
- Ev ödevi olarak kollardan biri öne dönerken diğerini geriye çevirme hareketinin verilmesi
- Vücut rotasyonunun gerekliliğinin anlatılması

NOT: Her dersten 15 dakika önce ısınma hareketlerinin yapılması öğrencilerin sorumluluğundadır.

2. HAVUZA GİRİŞ VE ÇIKIŞIN GÖSTERİLMESİ

- Malzemelerin bırakılacağı yerlerin gösterilmesi
- Terliklerin bırakılacağı yerlerin gösterilmesi
- Havuz çevresi yürünerek ders yapılacak kulvarın tanıtılması ve dinlenme basamağının gösterilmesi.
- Tek ve çift kişi bone takmanın gösterilmesi
- Merdivenden suya girme ve çıkmanın gösterilmesi
- Havuz kenarından suya girme ve çıkma
- Suya girdikten sonra havuz kenarını tutma ve eğitmen tarafından aksi söylenmediği sürece hiçbir zaman bırakmama
- Havuza atlayarak suya girmeme

NOT: Suya girmeden önce eksik ders bilgilendirme formları toplanacaktır

NOT: İlk hafta açıklandığı üzere, bu derse ve sonraki derslere kişisel malzemesi ile gelmeyen öğrenciler su içi çalışmalara alınmayacaktır.

3. SUYA UYUM ÇALIŞMALARI OLARAK SUDA GÖZ AÇMA VE NEFES ÇALIŞMALARI

- Suya girdikten sonra basamakta sıçrama
- Basamaktan sıçrarken başı suya sokma
- Kenardan tutunarak, gözler tamamen açık, kollar duvarı yukarı iterek tamamen kalkmış şekilde, mümkünse ayaklar yere basarak, su içinde 5-10 saniye nefes tutarak bekleme (vücut duvara yakın, mümkünse göğüs duvara değecek şekilde)
- Suya başı soktukten sonra su içinde gözleri açma ve bağırma, nefesi kesmeden konuşma, sayı sayma (yüz duvara dönük karşıya bakarken, başı öne veya geriye eğmeden)
- Su yüzeyine, sadece dudaklar su yüzeyinde, pasta mumu üfler gibi üfleme
- Su yüzeyine, dudaklar suyun içinde üfleme ve "bu" veya "vu" deme
- Su içine, dudaklar ve burun suyun içinde, ağız tamamen kapalı, sadece burundan nefes vererek "hmmm" deme
- Su içine, ağız, burun ve gözler suyun içinde nefes verme ve nefes tutmadan suyun dışına ağız tamamen suyun dışına kadar çıkıp sadece ağızdan, ağız tamamen açık nefes alma
- Kollar tamamen dümdüz olacak şekilde havuz kenarını yukarı iterek tamamen suyun altına inme ve nefes verme, ciğerdeki tüm nefes bittikten sonra nefes tutmadan suyun dışına ağız tamamen dışarı çıkacak şekilde ellerle kendini yukarı

çekerek çıkma ve sadece 1 nefes alarak suyun içine girip nefes verme hareketini tekrar yapma

4. ÇİVİLEME ATLAYARAK SUYA GİRME

- Duvardan
- Depar taşından

4. HAFTA (14 – 18 MART 2022)

1. STREAMLINE POZİSYONUNUN SU DIŞINDA ÇALIŞILMASI

- Dışarıda, sırt bir duvara dayalı, kollar yukarı uzanmış dümdüz, eller üst üste, ayaklar birleşik şekilde, olabilecek en yukarı ulaşılmaya çalışacak şekilde streamline pozisyonunun gösterilmesi
- Vücudun tam ortasından varsayımsal bir eksen geçtiğinin ve bunun adının "streamline" olduğunun ve yüzmede öneminin açıklanması

2. NEFES ÇALIŞMALARI

- Suyun içinde sadece burundan nefes verme ve suyun dışına baş çıktıktan sonra derin bir şekilde ciğere sadece ağızdan nefes alma hareketinin "nargile" hareketi olduğunun anlatılması ve bu hareketi hiç durmadan arka arkaya 5-10 defa yapma
- Neden burundan nefes alınmaması gerektiğinin açıklanması
- Nargile hareketinin yüzmedeki en önemli hareket olduğunun açıklanması ve çalışmalar esnasında dinlenme hareketi olarak kullanıldığının açıklanması
- Akciğer hacminin nefes alışverişi esnasında nasıl çalıştığının anlatılması ve neden hiçbir zaman nefes tutulmaması gerektiğinin açıklanması

3. STREAMLINE POZİSYONUNUN SU İÇİNDE ÇALIŞILMASI

- Dışarıda yapılan streamline pozisyonunun eller duvarda yan yana olacak şekilde tutularak, kollar önde dümdüz, streamline çizgisi su yüzeyinde tamamen karşıyı gösterecek şekilde, yüz tamamen suyun içinde yere bakar şekilde, ayaklar birbirine yapışık, bacaklar hareket etmeden, gözler açık, nefes tutarak beklemek suretiyle, vücudu suyun üzerine yayarak gösterilmesi
- Kenardan tutularak streamline pozisyonunda nefes tutarak beklerken, nefes bittiği zaman, kollar önde dümdüz durmaya devam edecek şekilde başı boyundan geriye doğru yatırıp, ağız sudan çıktıktan sonra nefes alıp başı tamamen geriye yatacak şekilde nefes alma ve sonra derin bir nefes alıp ciğerde tutarak tekrardan sadece boyundan öne doğru eğerek tekrardan streamline pozisyonuna geçme ve başı hareket ettirince vücudun aldığı şekli görme

4. SUYA UYUM ÇALIŞMALARI OLARAK SÜZÜLME ÇALIŞMALARI

- Ayak tahtası veya pull-buoy bacak arasındayken, kenardan tutularak streamline pozisyonundayken boyundan başı kaldırıp derin bir nefes alıp, boyundan başı öne eğerek, nefes tutmadan su içine nefes verilmesi ile nargile ve streamline pozisyonunun birleştirilmesi
- Süzülme ve suda kayma (kenarı bırakarak, öğrencilerin arka arkaya yapacakları hareketlerde kulvar kullanımının anlatılması)
 - Streamline pozisyonunda su yüzeyinden kayma

5. ÇİVİLEME ATLAMA VE YERDEN KENDİNE İTİP, STREAMLINE POZİSYONUNDA İLERİ DOĞRU SUDA SÜZÜLME HAREKETLERİNİN BİRLEŞTİRİLMESİ

- Duvardan
- Depar taşından

5. HAFTA (11 – 25 MART 2022)

1. NEFES ÇALIŞMALARININ ARALIKSIZ UZUN SÜRELİ YAPILMASI

- 20 – 30 adet durmadan, kesiksiz nefes vererek nargile hareketinin yapılması

2. SUYA UYUM ÇALIŞMALARI OLARAK SUDA DURUŞ ÇALIŞMALARI

- Yüzüstü ölü duruşu
- Sirtüstü ölü duruşu
- T-duruşu
- Karpuz kabuğu duruşu
- Yüzüstü X-duruşundan karpuz kabuğu pozisyonuna arka arkaya geçiş
- Sirtüstü ölü duruşundan T-duruşuna arka arkaya geçiş
- I-T-X-Karpuz kabuğu hareketlerinin arka arkaya birleştirilmesi

3. SUDA SÜZÜLME ÇALIŞMALARI İLE SU ALTINA DALMA ÇALIŞMALARI

- Streamline pozisyonunda su yüzeyinden kayma
- Streamline pozisyonunda su yüzeyinin altından kayma
- Streamline pozisyonunda su altından kayma

6. HAFTA (28 MART– 01 NİSAN 2022)

1. AYAK VURUŞU (FLUTTER KICK)

Ayak vuruşuna hazırlık çalışmaları

- Duvarda, kenara oturarak dizden aşağısını, ayakların her birini tek tek, ikisi aynı anda ve her birini ardışık sallama
 - Duvarla diz altı arasında 4-5 parmak boşluk bırakılarak
 - Her harekette topukların ikisinin de aynı anda duvara değmesine dikkat ederek
 - Ayak bileğinin esnekliğine dikkat edilerek
 - Ayağın yukarı ve aşağı hareketlerinde suyun ayak bileğini yukarı hareketinde aşağı ve yana, aşağı hareketinde yukarı bükmesine izin vererek
 - Ayak bileği esnek olmayanların fazladan ayak bileği esnetme çalışmalarını günlük olarak yapmaları faydalı olacaktır
- Duvarda kenarda oturarak, tüm bacağı tek tek sallama
 - Düşmeyecek kadar duvarın içine ucuna gelerek, tek bacak çalışmasında bir ayak tabanı suyun içinde duvara basarken, diğerini kalçadan düz bir şekilde yukarı kaldırma
 - Bacağın yukarı hareketinde suyun dizi 20-30 derece bükülmesine izin verme
 - Ayak bileğini tamamen suyun yönlendirmesine izin verme
 - En başta bacağın duvara gelecek kadar geri çekilerek, parmak uçları suyun dışında görünecek kadar yukarı kaldırılması
 - Zamanla bacağın hareket genişliğinin her iki yönde de azaltılması, sonunda suya 45 derece açı yapacak pozisyonda yaklaşık 30-40cm genişlikte (kalça genişliği kadar) ardışık hareket yapmasının ve bu esnada ayak bileğini tamamen serbest bırakılmasının, dizin su tarafından 20-30 derece kadar bükülmesinin, bu açıdan sonra dizin kitlenerek kalçanın tüm bacağı, ayakucundaki su kütlesiyle taşımalarının sağlanması
- Duvarda kenarda oturarak, tüm bacağı, ikisini ardışık sallama
 - En başta ayaklardan biri ayak parmak ucu su yüzeyine çıkacak kadar yukarı kaldırırken, diğerinin topuğu duvara değecek kadar geri çekilmesi
 - Zamanla bacakların hareket genişliğinin her iki yönde de azaltılarak, sonunda suya 45 derece açı yapacak şekilde, yaklaşık bir ayakucuyla diğer ayağın topuğu arasında 30-40cm (kalça genişliği kadar) genişlik olacak kadar azaltılması
 - Dizlerin 20-30 derece kadar bükülmesine izin vererek
 - Ayak bileğini tamamen suyun yönlendirmesine izin vererek
 - Her zaman hareketin kalçadan olmasına dikkat ederek
 - Bacağı geriye çekerken dümdüz olmasına dikkat ederek
 - Bacağı geriye çekerken dizin bükülmemesine, topuğu geriye çekmemeye dikkat ederek

Ayak vuruşunun anlatılması

- Ayak vuruşunun yanlış anlatılması
 - Parmak uçları karşıya bakarak
 - Ayak parmak uçları karşıya baksın diye zorlanması ayakaltındaki kaslara kramp girmesine yol açacaktır
 - Dizleri kırmadan
 - Bacağı sıkarak düz bir şekilde durmasını sağlamaya çalışmak suyu keserek, suyun bacağın iki yanından sağa sola gidip gelmesine yol açacaktır.
 - Kalçadan

- Burası doğru. Ayak vuruşu her zaman kalçadan yapılmalıdır.
 - Bu şekilde ayak vuruşu yüzerken vücudu ilerletmeyecek, sadece suyu kesecektir. İlerlemeye yol açacak şekilde suyu geriye doğru itemeyeceğinden vücudu ilerletmeyecek ve ayağın üstünün suyu aşağı doğru itememesinden dolayı bacaklar ağırlıklarıyla batacaktır. Vücut da bacakların batmasını önlemek için daha çok kalçadan ve karından kendisini kasmak zorunda kalacaktır. Bu da sonrasında vücut rotasyonunu ve kol mekaniğini olumsuz etkileyecektir.
- Ayak vuruşunun doğru anlatılması
 - Yüzerken alanları kullandığımızın hatırlatılması
 - Ayak vuruşu esnasında bacağın ön yüzünün alanını kullandığımızın, bu alanın bizi ilerlettiğinin, tersi yöndeki alanların ise bizi ilerletmediğinin anlatılması.
 - Bacağın yaptığı sinüzoidal, dalgalı, "undulation" hareketinin anlatılması
 - Ayak vuruşunun yürümeye benzediğinin anlatılması
 - Hareketin neden kalçadan, dizin hafif, ayak bileğinin tamamen bükülerek olması gerektiğinin anlatılması
 - Ayak bileğini sıkmadan, suyun bükmesine izin vererek.
 - Bu sayede, yüzme esnasında, hareketin sonunda ayak parmaklarında çıkan en son su dalgası aşağı doğru gideceğinden vücudu suda yukarı kaldırma etkisi de gösterecektir.
 - Dizlerin tamamen bükülmesine izin vermeden, 20-30 derece büküldükten sonra ayağın üstü ile suyu taşıyarak
 - Ayak vuruşu esnasında ilerletici kuvveti oluşturan, alt bacağın üstünün geriye doğru ittiği su kütlesidir. Dizler yüzücüden dolayı tamamen büküldüğü zaman öncelikle alt bacağın üstü ileri doğru bir su kütlesi ittiğinden hareketin bu evresinde vücut ileri değil, geriye doğru gidecektir.
 - Alt bacağın geriye doğru yaptığı hareket her ne kadar suyu geriye itmesinden dolayı ilerleteceği düşünülse de, yüzey alanının küçüklüğünden dolayı ilerlemenin çok verimsiz olacağını anlatılması
 - Bu sebeplerden dolayı ayak vuruşunun hiçbir zaman topukları çekerek yapılmayacağını anlatılması.
 - Her harekette suyu her zaman ayağın üzerinde hissetmeye, ayakaltında su hissetmemeye dikkat ederek
 - Ayak vuruşunu her zaman kalçadan yaparak

Duvar da ayak vuruşu çalışmaları

- Duvar da kenarda oturarak ayak vuruşu
- Duvar da sırtüstü yatarak ayak vuruşu
- Duvar da yüzüstü yatarak, kalça kemiği suyun içinde ayak vuruşu (yavaştan hızlıya değişen tempolarda)
- Duvar da yüzüstü, sadece koltukaltları duvar da, baş dışarı da ayak vuruşu
- Duvar da kenardan iki el yan yana tutunarak, streamline pozisyonunda, nefessiz ayak vuruşu

Suda ayak vuruşu çalışması ve nefesin birleştirilmesi

- Daha önceden yapılan ayak tahtası bacak arasında, duvar da streamline pozisyonunda, eller yan yana durma ve nefes (nargile) çalışmasının eklenmesi çalışmasında, ayak tahtasını çıkartarak yerine ayak vuruşunun konularak, nefes alışverişinin (nargile) eklenmesi
- Duvar da kenardan iki el yan yana tutunarak, streamline pozisyonunda 6 ayak – 1 nefes çalışması (uzun süre çalışılması önemlidir)

- o Literatürde 6 ayak terimi kullanılmakla birlikte, bu 6 sağ+6 sol veya 6 çift anlamından çok, ayak vuruşu kesintisiz, sürekli, düzenli bir tempoda olsun anlamındadır. İster içinizden 6'ya kadar sayın, ister su yüzeyine vuran ayak sayısını sayın. Fakat devamlı tam bir düzen içinde olmalı.

7. HAFTA (04 – 08 NİSAN 2022)

1. SUDA AYAK VURUŞU İLE TAHTAYLA İLERLEME ÇALIŞMALARI

- Ayak tahtasına sarılarak, ayak vuruşuyla su ortasında, vücut dik şekilde kendi başına durabilme ve başı kullanarak yön değiştirme çalışması
- Ayak tahtasına sarılarak, başı öne eğme ve suya 45 derece açıyla ayak vuruşuyla, baş dışarıda rahat nefes alarak ilerleme çalışması
 - Zamanla suyun içine nefes verip, suyun dışında nefes alma hareketi eklenmeli ve mümkün olduğunca her zaman tahtalı çalışmalarda da buna dikkat edilmeli.
- Ayak tahtasına sarılarak, çeneyi ve başı ileri uzatarak, suya yatay pozisyonda ayak vuruşuyla ilerleme çalışması
 - Her zaman ağız suyun içinde sadece 1 tane aralıksız, kesiksiz nefes vermeli ve başı boyundan hafifçe kaldırarak dışarıdan sadece 1 tane nefes alınmalı
- Ayak tahtasına sarılarak sırtüstü pozisyonda rahat nefes alarak ayak vuruşu ile ilerleme
- Ayak tahtasını koltuk altına alarak, sadece kaçmaması için hafifçe kontrol edilerek ayak vuruşu yapılması ve mümkün olduğunca her zaman nefesi suya vermeye çalışılmalı.
- Hiçbir şekilde ayak tahtasına bastırılmamalı. Ne kadar çok ayak tahtasına bastırılırsa vücut o kadar çok suya batacaktır.
- Ayak tahtasını en ucundan yutup ileri doğru uzatarak ayak vuruşu çalışması.
 - Bu çalışma zamanla mesafesi artırılarak yapılmalı.
 - Mümkün olduğunca her zaman tek bir nefes suya verilerek dışarıda sadece bir nefes alınmalı.
- Ayak tahtasını arkadan tutarak, 6 ayak boyunca nefes verme, dışarıda sadece bir nefes alıp başı tekrardan suya sokma çalışması
 - Ayak vuruşu ve nargile hareketinin birleştirilmesi
 - Bu hareketin çalışması esnasında mesafe giderek arttırılmalı.
 - Bacağın yorulan yerlerinin farkına varılması, bu sayede hangi kas gruplarının çalıştığının anlaşılması, yorulmaması gereken kas gruplarının yoruluyor olması veya kramplar yaşanmasının sebebinin yanlış ayak vuruşu olduğunun anlatılması.
 - Bu çalışmada kulvar kullanımının kulvarın sağından giderek, sağından dönülerek yapıldığının öğretilmesi.

- DÖNEM ARASI TATİLİ -

8. HAFTA (18 – 22 NİSAN 2022)**1. UZUN MESAFELİ AYAK TAHTASI İLE AYAK VURUŞI ÇALIŞMALARI**

- Önceki ayak vuruşu drillerinin uzun mesafelerle tekrar edilmesi
 - Kulvar kullanımının anlatılması

2. YAN AYAK VURUŞU, VÜCUT ROTASYONU VE YANDAN NEFES ÇALIŞMALARI

Yan ayak vuruşu çalışmaları tahtayı önden ve sonradan arkasından tek elle tutarak, ayak vuruşu çalışmalarının aynısı şekilde yapılmaktadır.

Vücut rotasyonu streamline ekseninden vücudu 90 derece yana çevrilmesi ile gerçekleşmektedir.

Yandan nefes çalışmaları yan ayak ve normal ayak vuruşu çalışmalarına vücut rotasyonu ile nefes hareketinin eklenmesi ile gerçekleşmektedir.

- Hareketin mekaniğinin dışarıda anlatılması
 - Normal ayak vuruşunun aynısı, vücut 90 derece streamline ekseninde, baş da vücuda 90 derece döndürülerek yapılmaktadır.
 - Vücudun dengesini sağlamak amacıyla normal ayak vuruşundan daha geniş yapılmalıdır.
 - Bacakların vücudun sadece önünde olması veya sadece arkasında kalması vücudun düz gitmesine engel olacaktır.
 - Vücut yüzey alanı küçüldüğünden bacaklar düşme eğiliminde olacaktır, bacakların normal ayak vuruşundan daha geniş olması bu açıdan da önemlidir.
 - Vücut yüzey alanı küçüldüğünden bacaklar düşme eğiliminde olacaktır, başın hiçbir şekilde streamline eksenini üzerinden kaldırılmaması bu açıdan da önemlidir.
 - Başın önünde oluşacak dalganın arkasından nefes alınacağından, başın kalkması durumunda da ağız su içinde kalacağından, başın hiçbir şekilde streamline eksenini üzerinden kaldırılmaması, yüzün ve gözlerin yukarı bakması bu açıdan da önemlidir.
 - Bir kol öndeyken diğer kol vücuda yapışık olmalıdır.
- Hareketin suda duvarda çalışılması
 - Duvarda tek el önde, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana dönmüş, yandan sürekli nefes alarak yan ayak vuruşu çalışması
 - Duvarda tek el önde, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, nefesli ayak vuruşu (6 normal/düz ayak – 6 yan ayak) çalışması
 - Duvarda tek el önde, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, nefesli ayak vuruşu (6 normal/düz ayak – 1 yandan nefes) çalışması
 - Yan ayak içeren tüm çalışmalar vücudun hem sağ, hem de sol tarafı için ayrı ayrı yapılması gerekir
- Hareketin ayak tahtasıyla çalışılması
 - Ayak tahtasını önden tutarak, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana dönmüş, yan ayak çalışması
 - Ayak tahtasını arkadan tutarak, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana dönmüş, yan ayak çalışması
 - Yan ayak içeren tüm çalışmalar vücudun hem sağ, hem de sol tarafı için ayrı ayrı yapılması gerekir.

9. HAFTA (25 – 29 NİSAN 2022)

1. YAN AYAK VURUŞU İLE NEFES ÇALIŞMASININ BİRLEŞTİRİLMESİ

- Duvarda tek el önde, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, nefesli ayak vuruşu (6 normal/düz ayak – 6 yan ayak) çalışması
- Duvarda tek el önde, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, nefesli ayak vuruşu (6 normal/düz ayak – 1 yandan nefes) çalışması
- Yan ayak içeren tüm çalışmalar vücudun hem sağ, hem de sol tarafı için ayrı ayrı yapılması gerekir
 - Hareketin ayak tahtasıyla çalışılması
- Ayak tahtasını önden tutarak, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana dönmüş, yan ayak çalışması
- Ayak tahtasını arkadan tutarak, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana dönmüş, yan ayak çalışması
- Yan ayak içeren tüm çalışmalar vücudun hem sağ, hem de sol tarafı için ayrı ayrı yapılması gerekir.
- Harekete ayak tahtasıyla nefes eklenerek çalışılması
 - o Ayak tahtasını arkadan tutarak, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, 6 normal/düz ayak – 6 yan ayak vuruşu çalışması
 - o Ayak tahtasını arkadan tutarak, streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, 6 normal/düz ayak – 1 yandan nefes çalışması
 - o Yan ayak içeren tüm çalışmalar vücudun hem sağ, hem de sol tarafı için ayrı ayrı yapılması gerekir.
- Hareketin ayak tahtasız çalışılması
 - o Streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana dönmüş, süzülerek, tahtasız, yandan sürekli nefes alarak, yan ayak vuruşu çalışması
 - o Streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, süzülerek, tahtasız, 6 normal/düz ayak – 6 yan ayak vuruşu çalışması
 - o Streamline pozisyonunda, vücut 90 derece yana döndürülerek, süzülerek, tahtasız, 6 normal/düz ayak – 1 yandan nefes çalışması
 - o Yan ayak vuruşu çalışmaları ile kol çekiş hareketlerinin birleştirilmesi
 - o Yan ayak içeren tüm çalışmalar vücudun hem sağ, hem de sol tarafı için ayrı ayrı yapılması gerekir.

2. SCULLING ÇALIŞMALARI

- Sculling ve kol hareketi
- Sculling hareketlerine örnekler gösterilmesi ve duvardan tutunarak çalışılması

10. HAFTA (02 – 06 MAYIS 2021)

(RAMAZAN BAYRAMI DOLAYISIYLA SALI VE ÇARŞAMBA GÜNKÜ DERSLER YAPILAMAYACAKTIR)

1. SERBEST TEKNİK (AMERİCAN FRONT CRAWL) KOL HAREKETİNİN EVRELERİNİN ANLATILMASI

- Entry
- Glide
- Stretch
- Downsweep
- Catch
- Insweep
- Upsweep
- Recovery

2. KOL HAREKETLERİNİN SU İÇİ EVRESİNİN DUVARDA ÇALIŞILMASI

3. KOL HAREKETLERİNİN SU İÇİ EVRESİNE NEFES ÇALIŞMASININ EKLENMESİNİN DUVARDA ÇALIŞILMASI

4. KOL HAREKETLERİNİN SU İÇİ EVRESİNE NEFES ÇALIŞMASININ EKLENMESİNİN AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞILMASI

11. HAFTA (09 – 13 MAYIS 2022)

1. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN TEK KOLLA VE AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞILMASI

- Çeşitli kol drilleri

2. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN ÇİFT KOLLA VE AYAK TAHTASI İLE ÇALIŞILMASI

- Çeşitli kol drilleri

12. HAFTA (16 – 20 MAYIS 2022)

1. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN TEK KOLLA VE AYAK TAHTASIZ ÇALIŞILMASI

- Çeşitli kol drilleri

2. KOL HAREKETLERİNİN TÜM EVRELERİNİN ÇİFT KOLLA VE AYAK TAHTASIZ ÇALIŞILMASI

- Çeşitli kol drilleri

13. HAFTA (23 – 27 MAYIS 2022)

1. FARKLI DRİLLER İLE KOL HAREKETLERİNİN VE BACAK HAREKETLERİNİN BİRLEŞTİRİLMESİ VE KOORDİNASYONU

- Çeşitli kol drilleri

14. HAFTA (30 MAYIS – 03 HAZİRAN 2022)

1. HAVUZDA KULLANILAN MALZEMELER VE HAVUZDA KULLANIMLARININ ANLATILMASI

2. HAVUZ GÖRGÜ KURALLARININ (POOL ETIQUETTE) ANLATILMASI

3. FİNAL DEĞERLENDİRMESİ

- KENDİ BAŞINA 60 DAKİKALIK BİR PROGRAM YAPMA VE UYGULAMA.