

DERS BİLGİ FORMU

DERSİN ADI	YÜZME			
DERSİN SINIFI	9. Sınıf			
DERSİN SÜRESİ	2 Ders Saati			
DERSİN AMACI	Bu derste öğrenciye iş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak serbest, sırtüstü, kurbağalama, acil durumlarda yüzme, denizde can kurtarma ve ilk yardım yapma ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.			
DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI	<ol style="list-style-type: none">1. Yüzme öncesi ısınma hareketlerini yapıp iş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak serbest, sırtüstü ve kurbağalama stillerinde yüzer.2. İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak denizde can kurtarır, ilk yardım yapar ve acil durumlarda yüzer.			
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAM VE DONANIMI	Ortam: Derslik/Yüzme havuzu Donanım: Akıllı Tahta, Bilgisayar, Yazıcı/Tarayıcı, açık veya kapalı yüzme havuzu, havuz destek ekipmanları (yüzerlikli el destekleri, cankurtaran gereçleri, yaralanmalar için ilk yardım seti)			
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Bu derste; Öğrencilerin kazanacakları beceri ve yeterliklerin ölçülmesinde ve değerlendirilmesinde daha çok uygulamaya yönelik doğru-yanlış testleri, çoktan seçmeli ve eşleştirmeli testlerle, performans dayalı psikomotor davranışları ölçen kendi başına kendini ölçebileceği veya eğitmen gözetiminde uygulanabilen ölçme ve değerlendirme yöntemleri kullanılmalı; bu süreç tekrarlarla pekiştirilmelidir.			
KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU	ÖĞRENME BİRİMİ/ÜNİTE	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	ORAN (%)
	Yüzme ve Yüzme Stilleri	4	54	75
	Denizde Can Kurtarma ve Acil Durumlarda Yüzme	2	18	25
TOPLAM		6	72	100

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI ve KAZANIM AÇIKLAMALARI
Yüzme ve Yüzme Stilleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isınma 2. Serbest yüzme 3. Sırtüstü yüzme 4. Kurbağalama yüzme 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yüzme öncesi ısınma hareketlerini yapar. <ul style="list-style-type: none"> • Yüzmeyi ve faydalarını açıklar. • Yüzme alanında emniyet tedbirlerinin alınması sağlanır. • İnsanın solunum, kas, iskelet, dolaşım sistemini açıklar. • Karada/havuz kenarında ısınma hareketlerini yapılması sağlanır. • Su içinde ısınma hareketlerinin yapılması sağlanır. • Isınma hareketleri tekrarlarını ve sürelerini açıklar. • El kol hareketleriyle ısınma hareketlerinin yapılması sağlanır. • Ayak ve bacak hareketleriyle ısınma hareketlerinin yapılması sağlanır. • Germe/esneme hareketlerinin yapılması sağlanır • Kültür fizik hareketlerini yapılması sağlanır. • Kramp oluşumunu açıklar. • Isınma esnasında meydana gelebilecek sorunlara müdahale edilmesi sağlanır. • Isınma esnasında meydana gelebilecek sorunların oluşmaması için önlemler alınması sağlanır. 2. Serbest yüzer. <ul style="list-style-type: none"> • Yüzme için gereken fiziki koşulları açıklar. • Suya alışma çalışması yapılması sağlanır • Havuz/su kenarında ayak vuruşu çalışmasının yapılması sağlanır • Havuz/su kenarında nefes çalışması yapılması sağlanır • Kol, bacak ve vücudun uyumlu bir biçimde birlikte hareketiyle su üzerinde batmadan durması sağlanır. • Yüzme tahtası, deniz makarnası ve pull boy kullanarak su üzerinde durması sağlanır. • Su üstünde ayak vuruşu ile ileri hareketi yapılması sağlanır • El – kol ile suyu kavrayarak suyu vücuduna doğru çekmesi sağlanır. • Akış çizgisinin takibinin yapılması sağlanır. • Kulaç ve nefes uyumu çalışmasının yapılması sağlanır • Serbest yüzme tekniklerini geliştirmek için alıştırmaları yapılması sağlanır. • Teknik ve stil hatalarını düzeltilmesi sağlanır. 3. Sırtüstü yüzer. <ul style="list-style-type: none"> • Sırtüstü yüzme tekniğini ve tercih nedenini açıklar. • Sırtüstü su üstünde durma çalışması yapılması sağlanır.

		<ul style="list-style-type: none">• Sırtüstü ayak vuruşu ile ileri hareketi yapılması sağlanır• El-kol ile suyu kavrayarak suyun vücuduna doğru çekilmesi sağlanır.• Akış çizgisinin takibinin yapılması sağlanır• Kulaç ve nefes uyumu çalışmasının yapılması sağlanır• Sırtüstü yüzme tekniklerini geliştirmek için alıştırmaların yapılması sağlanır• Teknik ve stil hatalarının düzeltilmesi sağlanır. <p>4. Kurbağalama yüzer.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kurbağalama yüzme tekniğini açıklar.• Denizci için tercih nedenini açıklar.• Kurbağalama pozisyonunda su üstünde durma çalışmasının yapılması sağlanır• Kurbağalama ayak vuruşu ile ileri hareketinin yapılması sağlanır• El-kol ile suyu kavrayarak suyu vücuduna doğru çekmesi sağlanır.• Akış çizgisinin takibini yapılması sağlanır• Kulaç ve nefes uyumu çalışmasının yapılması sağlanır• Kurbağalama yüzme tekniklerini geliştirme için alıştırmaların yapılması sağlanır• Teknik ve stil hatalarını düzeltilmesi sağlanır.
Denizde Can Kurtarma ve Acil Durumlarda Yüzme	<ol style="list-style-type: none">1. Denizde Can Kurtarma ve İlk Yardım2. Denizcilikte Acil Durumlarda Yüzme	<ol style="list-style-type: none">1. Denizde can kurtarır.<ul style="list-style-type: none">• Kazazedenin suda fark edilmesi sağlanır.• Kazazedeye güvenli şekilde yaklaşarak sakinleştirilmesi sağlanır.• Kazazedeye müdahale edilmesi sağlanır.• Kazazedeyi taşıma yöntemlerini açıklar.• Kazazedeyi taşıma yöntemlerini kullanarak taşıma sağlanır.• Kazazedeye su kenarında durum tespitinin yapılması sağlanır.• Kazazedeye ilk yardım müdahalesinin yapılması sağlanır.2. Acil durumlarda denizde yüzer.<ul style="list-style-type: none">• Acil durumlarda farklı yüzme stillerinin denizciler için tercih nedenlerini açıklar.• Batmakta olan gemiden kendisinin ve diğer kazazedelerin emniyetini gözeterek uzaklaşması sağlanır.• Geminin batarken oluşturduğu girdaptan güvenle uzaklaşması sağlanır.• Gemiden denize dökülen yük ve malzemelerin bulunduğu deniz sahasından güvenle uzaklaşması sağlanır.• Zehirli duman ve gazların hâkim olduğu deniz sahasından güvenle uzaklaşması sağlanır.• Su altında meydana gelebilecek patlamaların oluşacağı deniz sahasından güvenle uzaklaşması sağlanır.• Gemiden sızan akaryakıtın yarattığı kirli deniz sahasından güvenle uzaklaşması sağlanır.

		<p>sağlanır.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zorunluluk halinde gemiden yanan denize güvenle atlaması sağlanır.• Yanan denizde yüzme tekniklerini açıklar.• Yanan denizde yüzmesi sağlanır.• Yanan deniz bölgesinden doğru yüzme tekniğini kullanarak güvenle uzaklaşması sağlanır.
--	--	--

UYGULAMA FAALİYETLERİ/TEMRİNLER

YÜZME VE YÜZME STİLLERİ	<ol style="list-style-type: none">1. Havuz/Su kenarında ısınma hareketleri2. Suda ısınma hareketleri3. Suyu alışma çalışmaları4. Bacak vuruşu çalışmaları5. Kol çekişi çalışmaları6. Nefes çalışmaları7. Suyu giriş (dalış) çalışmaları8. Sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruşu çalışmaları9. Sırtüstü yüzme stilinde kol hareketi çalışmaları10. Sırtüstü yüzme stilinde nefes çalışmaları11. Kurbağalama yüzme stilinde ayak vuruşu çalışmaları12. Kurbağalama yüzme stilinde kol hareketi çalışmaları13. Kurbağalama yüzme stilinde nefes çalışmaları
DENİZDE CAN KURTARMA VE ACİL DURUMLARDA YÜZME	<ol style="list-style-type: none">1. Denizde (havuzda) can kurtarma2. Temel yaşam desteği3. Akaryakıt kirliliği bulunan deniz sahasında yüzme çalışmaları4. Yanan denize atlama çalışmaları5. Yanan denizde su üstünde yüzme çalışmaları6. Yanan denizde su altında yüzme çalışmaları

DERSİN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

- Eğitim alanında insan sağlığı ve güvenliğini tehdit eden her türlü unsurla (kaygan zemin, sıcaklık farkı, elektrik kaçakları, su hijyeni, beden hijyeni vb.) ilgili önleyici tedbirler alınmalıdır.
- Bu eğitimler esnasında en az bir tane yüzme antrenörlük veya can kurtarma belgesi sahibi eğitimci/öğretmenler bulunmalıdır.
- Her 10 öğrenciye bir eğitimci olacak şekilde uygulamalar yapılmalıdır.
- Standart yüzme havuzları kullanılmalıdır
- Her hareket ve teknik havuzda uygulamalı olarak gösterilmeli.
- Bu derste her bir öğrencinin uygulama yapması sağlanmalı yaptığı uygulamayı sınıf arkadaşlarına sunmasına fırsat verilerek iletişim becerilerinin gelişmesi sağlanmalıdır.
- Okul idaresinin görevlendireceği bir öğretmen de çalışmalara rehberlik etmelidir.
- Bu dersin işleniş sırasında kişisel temizlik ve çevre temizliği, konularına yönelik tutum ve davranışları ön plana çıkaran etkinliklere yer verilmelidir. Bu etkinliklerde beyin fırtınası, grup tartışması, düz anlatım, soru cevap, örnek olay incelemesi gibi yöntem ve teknikler kullanılabilir