

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü



**SPOR ALANI**  
**YÜZME KURS PROGRAMI**

Ankara, 2019

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	3
PROGRAMIN KREDİSİ.....	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR.....	7
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ .....	7
BELGELENDİRME .....	7



## **PROGRAMIN ADI**

Yüzme Kurs Programı

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 10 Temmuz 2018 tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1)
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 6.09.2018 tarihli ve 115 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu Spor ve Fiziki Etkinlikler (Spor ve Fiziki Etkinlikler, Atletizm, Basketbol, Bisiklet, Okçuluk, Tenis, Yüzme Modülü) Dersi (5-8. Sınıflar) Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 29.06.2016 tarihli ve 50 sayılı kararı ile kabul edilen Spor Lisesi Temel Spor Eğitimi Dersi, Spor Anatomisi ve Fizyolojisi Dersi, Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi, Antrenman Bilgisi Dersi, Sporcu Sağlığı Dersi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu Dersi, Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi Dersi, Spor ve Beslenme Dersi, Eğitsel Oyunlar Dersi, Genel Jimnastik Dersi, Ritim Eğitimi ve Halk Dansları Dersi, Atletizm Dersi (11 ve 12. Sınıflar), Artistik Jimnastik Dersi, Takım Sporları Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) ile Bireysel Sporlar (Halter, Yüzme, Güreş, Kayak, Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Oryantring, Eskrim, Bisiklet, Okçuluk, Judo, Karete, Boks, Taekwondo) Dersi Öğretim Programları.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuryazar olmak,
2. 5 yaşını tamamlamış olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel, bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak,

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanlığı veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanlığı veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
3. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanlığı veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
4. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunlarından Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanlığı veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olup Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanlığı veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Yüzme Spor Programı'nı tamamlayan bireyin;

1. Yüzme sporu ile ilgili terimleri kavraması,
2. Yüzme aletlerini tanıması,
3. Yüzme yarışma kurallarını sıralaması,
4. Yüzme çalışmalarında temel kuvvet tekniklerini geliştirmesi,
5. Yüzme çalışmalarında koordinasyonu sağlaması,
6. Yüzme çalışmalarında hareketlilik becerisini kazandırması,
7. Yüzme çalışmalarında esneklik gelişimi göstermesi,
8. Serbest yüzme tekniğini uygulaması,
9. Sırtüstü yüzme tekniğini uygulaması,
10. Kurbağalama yüzme tekniğini uygulaması,
11. Kelebek yüzme tekniğini uygulaması,
12. Yüzme teknikleri uygulamalarında karşılaştığı hataları düzeltir.( Dril Teknikler)

## PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor eğitiminin ve disiplininin; kültürel, manevi, toplumsal ve evrensel değerleri koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde büyük önemi vardır. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor öğretim programlarında; bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Öğrenciler vücut fonksiyonlarını, hareket kavram ve prensiplerini anladıklarında bilişsel; yeterli motor beceri geliştirdiklerinde psikomotor; bireysel olarak ya da bir grubun üyesi olarak sorumlulukla çalıştıklarında ve çalışmalarında sportmence bir tutum sergilediklerinde duyuşsal alana ilişkin kazanımlara ulaşmış olacaklardır.

Su sakinlik ve dinginlik veren, vücut ağırlarını hafifletmede yardımcı olan en rahatlatıcı araç olarak kabul edilmektedir. Yüzme ise suyun gücüne karşı koyarak kasları çalıştıran ve diğer tüm klasik egzersizlerden, kalori harcama ve kas çalıştırma açısından faydalı bir spor dalıdır.

Yüzme bütün kas gruplarını eşit şekilde çalıştırır, eklem ve kemiklerin korunmasına yardımcı olur. Yüzme esnekliği artırır suyun içinde kemikler ve eklemler daha da rahatlar.

2. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.
3. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
4. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
5. Yüzme Spor Kurs Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Sevgi ve Saygı
Dayanışma
Sabırlı ve hoşgörü
Vatanseverlik
Doğruluk
Sorumluluk

## PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam 164 ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

KONULAR	SÜRE (Ders Saati)
Terimler Bilgisi	4
Havuzda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri	4
Serbest Stil Teknikleri	32
Sırtüstü Stil Teknikleri	32
Kurbağalama Stil Teknikleri	32
Kelebek Stil Teknikleri	32
Dril Teknikleri	32
<b>TOPLAM</b>	<b>164</b>

## İÇERİK

### 1. TERİMLER BİLGİSİ

#### 1.1. HAVUZUN TANITIMI

- 1.1.1. Havuzun kaç metre olduğu, derinliği ve sıcaklığı
- 1.1.2. Yüzmenin Tanımı ve Özellikleri

#### 1.2. YÜZME EKİPMANLARININ TANITIMI

- 1.2.1. Bone
- 1.2.2. Gözlük
- 1.2.3. Mayo
- 1.2.4. Havlu
- 1.2.5. Terlik
- 1.2.6. Ayak tahtası
- 1.2.7. Makarna
- 1.2.8. Pullboy
- 1.2.9. Ayak paleti
- 1.2.10. El paleti
- 1.2.11. Kulak – burun tıkacı
- 1.2.12. Şnorkel

### 2. HAVUZDA SAĞLIK VE GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- 2.1. Havuzda sağlık
- 2.2. Havuza girmeden önce duş alınması gerektiği
- 2.3. Havuza teriksiz girilmemesi
- 2.4. Açık yara, mantar vb. bulaşıcı hastalık olmaması
- 2.5. Havuza uygun ekipman ile havuza gelinmesi
- 2.6. Havuz kenarında gezme ve havuz kuralları
- 2.7. Havuz kenarında ve içinde şakalaşma olmaması

### 3. SERBEST STİL TEKNİKLERİ

#### 3.1. SERBEST STİL TEKNİĞİNDE KOL ÇEKİŞİ

- 3.1.1. Su altındaki kol çekişi

- 3.1.2. Süpürme hareketlerinden oluşur
- 3.1.3. İçeri ve yukarı süpürme hareketleri vardır
- 3.2. AYAK VURUŞU**
  - 3.2.1. Bir kulaçla bir ayak vuruşu
  - 3.2.2. Bir kulaçla iki ayak vuruşu
  - 3.2.3. Bir kulaçla üç ayak vuruşu
  - 3.2.4. Bir kulaçla altı ayak vuruşu
- 3.3. SERBEST STİL YÜZMEDE KOLLAR VE BACAKLARIN ZAMANLAMASI**
  - 3.3.1. Çekiş şekilleri
  - 3.3.2. Ayak vuruşu
  - 3.3.3. Vücut pozisyonu ve nefes alma
  - 3.3.4. Kol ve vücut hızı için şekiller
- 3.4. SERBEST STİL YÜZMEDE VÜCUT KOORDİNASYONU**
  - 3.4.1. Kol Ve Vücut Hızı İçin Şekiller
  - 3.4.2. Nefes alıp verirken Vücut Koordinasyonunu Sağlama
- 4. SIRT ÜSTÜ STİL TEKNİKLERİ**
  - 4.1. SIRT ÜSTÜ STİL TEKNİKLERİ (KOL, BACAK VE KAFA POZİSYONLARI)**
    - 4.1.1. Kol ve bacak vuruşları
    - 4.1.2. Çekiş şekilleri
    - 4.1.3. Dış bağlantılar
    - 4.1.4. Başın sürekli su üzerinde olması pozisyonu
    - 4.1.5. Suya giriş ve uzanma
  - 4.2. SIRTÜSTÜ STİL TEKNİĞİNDE AYAK VURUŞU**
    - 4.2.1. Ayak vuruşu
    - 4.2.2. Genel hatalar
    - 4.2.3. Süpürme hareketleri
  - 4.3. SIRTÜSTÜ TEKNİĞİNDE KOLLAR VE BACAKLARIN ZAMANLAMASI**
    - 4.3.1. Kol ve vücut hızı için şekiller
    - 4.3.2. Kol ve bacakların uyumu
- 5. KURBAĞALAMA STİL TEKNİKLERİ**
  - 5.1. KURBAĞALAMA STİL TEKNİĞİNDE KOL VE BACAK ÇEKİŞLERİ**
    - 5.1.1. Bacak, kolların yanlara açılıp ve toplanması
    - 5.1.2. Çekiş şekilleri
    - 5.1.3. Dış bağlantılar
    - 5.1.4. Nefes alma şekilleri
    - 5.1.5. Suya giriş ve uzanma
  - 5.2. ATLAMA TEKNİKLERİ**
    - 5.2.1. Kol ve vücut hızı için şekiller
    - 5.2.2. Ayak vuruşu
    - 5.2.3. Çift kol vuruşu
    - 5.2.4. Suya giriş ve uzanma
    - 5.2.5. Süpürme hareketleri
  - 5.3. SUDA DÖNÜŞ TEKNİKLERİ**
    - 5.3.1. Suya giriş ve uzanma
    - 5.3.2. Nefes alma şekilleri
    - 5.3.3. Ayak vuruşları
    - 5.3.4. Dış bağlantılar
  - 5.4. SUDA BÜTÜNLÜK SAĞLAMA TEKNİKLERİ**
    - 5.4.1. Suya giriş ve uzanma
    - 5.4.2. Nefes alma şekilleri
    - 5.4.3. Ayak vuruşları
    - 5.4.4. Dış bağlantılar
    - 5.4.5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi

5.4.6. Çift kol vuruşu

## **6. KELEBEK STİL TEKNİKLERİ**

### **6.1. KELEBEK STİL TEKNİĞİNDE KOL VE BACAK ÇEKİŞLERİ**

- 6.1.1. Bacak ve kolların yanlara açılıp ve toplanması
- 6.1.2. Çekiş şekilleri
- 6.1.3. Dış bağlantılar
- 6.1.4. Nefes alma şekilleri
- 6.1.5. Suya giriş ve uzanma

### **6.2. PERFORMANSIN YÜKSEK OLMASI**

- 6.2.1. Kol ve vücut hızı için şekiller
- 6.2.2. Nefes ritmi
- 6.2.3. Çift kol vuruşu
- 6.2.4. Suya giriş ve uzanma
- 6.2.5. Süpürme hareketleri

### **6.3. AŞAĞI-YUKARI İNİŞLER VE ÇIKIŞLAR**

- 6.3.1. İçeri ve yukarı süpürme hareketleri
- 6.3.2. Nefes alma şekilleri
- 6.3.3. Ayak vuruşları
- 6.3.4. Dış bağlantılar

## **7. DRİL TEKNİKLERİ**

### **7.1. DRİL TEKNİKLERİ (DEĞİŞKEN YÜZME VE KOMBİNASYONLARI)**

- 7.1.1. Bacak ve kolların yanlara açılıp ve toplanması
- 7.1.2. Çekiş şekilleri
- 7.1.3. Dış bağlantılar
- 7.1.4. Nefes Alma Şekilleri
- 7.1.5. Suya Giriş Ve Uzanma

### **7.2. KORDİYOVASKÜLER YÜZME TEKNİKLERİ**

- 7.2.1. Driller
- 7.2.2. Nefes ritmi
- 7.2.3. Çift kol vuruşu
- 7.2.4. Suya giriş ve uzanma
- 7.2.5. Süpürme hareketleri

### **7.3. AĞIRLIKLARLA DREÇ EGZERSİZLERİNİN YAPILMASI**

- 7.3.1. İçeri ve yukarı süpürme hareketleri
- 7.3.2. Nefes alma şekilleri
- 7.3.3. Ayak vuruşları
- 7.3.4. Dış bağlantılar

### **7.4. PALETLİ YÜZME**

- 7.4.1. Süpürme hareketleri
- 7.4.2. Nefes alma şekilleri
- 7.4.3. Ayak vuruşları
- 7.4.4. Dış bağlantılar
- 7.4.5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
- 7.4.6. Çift kol vuruşu

### **7.5. GRUP YÜZME**

- 7.5.1. Suya giriş ve uzanma
- 7.5.2. Nefes alma şekilleri
- 7.5.3. Ayak vuruşları
- 7.5.4. Dış bağlantılar
- 7.5.5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
- 7.5.6. Çift kol vuruşu

### **7.6. YAN YÜZME**

- 7.6.1. Suya giriş ve uzanma
- 7.6.2. Nefes alma şekilleri



- 7.6.3. Ayak vuruşları
- 7.6.4. Dış bağlantılar
- 7.6.5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
- 7.6.6. Çift kol vuruşu

### **7.7.SENKRONİZE YÜZME**

- 7.7.1. Su üstü yüzme
- 7.7.2. Köpekleme
- 7.7.3. Su altı
- 7.7.4. Ayak vuruşu

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;

- Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar,
- 100 puan üzerinden yapılır.

2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puanı ya da notu olarak değerlendirilir.

3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.

4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ**

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu veya tavsiye ettiği materyaller kullanılmalıdır.

2. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.

3. Programın uygulanabilmesi için müzik alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği diğer donanımlar kullanılacaktır.

4. Programın uygulanmasında kullanılacak araçlar:

Havuz, Bone, Gözlük, Mayo, Havlu, Terlik, Ayak tahtası, Makarna, Pullboy, Ayak paleti, El paleti, Kulak – burun tıkacı, Şnorkel

## **BELGELENDİRME**

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.