

ATÖLYE ADI:

YÜZME (KIZLAR)



EĞİTMEN ADI:

REYHAN KORKMAZ

KADEME(İLKOKUL-ORTAOKUL-LİSE):

ORTAOKUL

ATÖLYE TANITIM YAZISI:

Değerli Velilerimiz,

Yüzme, çocuklarımızın fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir spordur. Hem eğlenceli hem de güvenli bir spor olan yüzme, hayat boyu sürdürülebilecek önemli bir beceri kazandırır.

 **Neden Yüzme?**

Tüm Vücut Gelişimi: Kasları dengeli çalıştırır, esneklik ve dayanıklılığı artırır.

Sağlıklı Yaşam: Kalp ve solunum sistemini güçlendirir, kilo kontrolüne yardımcı olur.

Duruş ve Koordinasyon: Duruş bozukluklarını önler, denge ve koordinasyonu geliştirir.

Özgüven ve Disiplin: Suyu alışma süreciyle birlikte çocukta özgüven oluşur. Düzenli antrenmanlar disiplini pekiştirir.

Su Güvenliği: Yüzme bilen çocuklar, olası su kazalarına karşı daha güvenlidir.

  **Kimler Katılabilir?**

Yüzme branşımız ilkokul ve ortaokul düzeyindeki öğrenciler için uygundur. Her seviyeden öğrenciye uygun gruplar oluşturulur: başlangıç, orta ve ileri düzey.

 **Hedefimiz:**

Öğrencilerimizin yüzmeyi teknik ve doğru şekilde öğrenmesini sağlamak, Sporla iç içe bir yaşam biçimi kazandırmak, İlerleyen aşamalarda müsabakalara katılmak isteyen öğrencilere destek olmaktır.

EĞİTİM(MÜFREDAT) PLANI

HAFTA	ETKİNLİK	AÇIKLAMA
1. HAFTA	Suya Alışma ve Temel Güvenlik Kuralları	Havuz ortamına adaptasyon, suya girerken dikkat edilmesi gereken kurallar, cankurtaranın rolü ve güvenli davranış alışkanlıklarının kazandırılması.
2. HAFTA	Su Üzerinde Denge – Yüzüstü ve Sırtüstü Yatış	Suyun kaldırma kuvvetini hissetme, gevşeme çalışmaları ve hem yüzüstü hem sırtüstü pozisyonda dengede kalmayı öğrenme.
3. HAFTA	Nefes Kontrolü – Su Altında Nefes Verme	Nefes tutma, kontrollü nefes verme ve su altında rahat kalabilme becerilerinin geliştirilmesi.
4. HAFTA	Suya Atlamaya Giriş (Diz Üstü ve Oturarak Atlama)	Suya güvenli giriş yöntemlerinin öğretilmesi; korkuyu yenme, doğru duruş ve atlama tekniklerinin temelleri.
5. HAFTA	Ayak Vuruşu Teknikleri – Yüzüstü	Yüzüstü pozisyonda düzgün ayak çırpma (flutter kick) tekniği, tahta yardımıyla ayak hareketlerinin çalışılması.
6. HAFTA	Ayak Vuruşu Teknikleri – Sırtüstü	Sırtüstü pozisyonda ayak vuruşlarının öğrenilmesi, su üzerinde stabil kalma ve ritmik vuruşlara odaklanma.
7. HAFTA	Tahta ile Kayma ve Ayak Vuruşu Uygulamaları	Kayma hareketiyle su içinde ilerleme, tahta yardımıyla hem yüzüstü hem sırtüstü ayak vuruşlarının pekiştirilmesi.
8. HAFTA	Kol Hareketlerine Giriş – Serbest Stil	Serbest stilin temel kol çekiş hareketlerinin karada ve suda gösterimi, yavaş ve kontrollü denemeler.
9. HAFTA	Serbest Stil Temel Teknik Uygulamaları	Serbest stilin ayak ve kol koordinasyonu, düşük tempoda temel formun oturtulması.
10. HAFTA	Sırtüstü Stil Temel Teknik Uygulamaları	Sırtüstü yüzme stilinde kol dönüşleri, baş pozisyonu ve dengeye odaklanan teknik çalışmalar.
11. HAFTA	Serbest Stil – Nefes Alma ile Uyum	Serbest stilde nefes alma sıklığı, baş çevirme tekniği ve nefes alırken dengeyi koruma çalışmaları.
12. HAFTA	Basit Kombine Yüzme (Kol + Ayak + Nefes)	Serbest stilin temel birleşimi: kol, ayak ve nefesin koordineli şekilde çalışılması.