**Kurs İçeriği**

|  |  |
| --- | --- |
| **Eğitmen** | Arş. Gör. Ahmet Ferdi KOÇ |
| **Kursun Adı** | 10-14 Yaş Temel Yüzme Eğitimi |
| **Amaç** | 10-14 Yaş arasındaki çocuklara 10 kişilik grup eğitimleri ile yüzme öğrenmelerini sağlamak. Kaslarının çalışmasını, kuvvet kazanmalarını, öz güvenlerinin artmasını sağlayarak gelişimlerine havuz içi aktiviteler ile fayda sağlamak amaçlanmıştır. |
| **İçerik** | 1. Su ile tanışma, çocukların suya karşı adaptasyonun sağlanması  2. Yüzme nefes egzersizleri  3. Havuz kenarında ayak çırpma  4. Havuz içinde yüzme tahtaları ile ayak çırpma  5. Altı ayak bir nefes egzersizleri  6. Yüzme tahtaları ile sağ kol, sol kol çalışmaları  7. Serbest yüzme alıştırmaları  8. Serbest yüzme tekniğinin geliştirilmesi |
| **Süresi** | 9 Saat ( 6 hafta boyunca haftada 1,5 saat) |
| **Günler** | Salı günü 17:30-19:00 arası (10 Kontenjan) |
| **Kimler Katılabilir** | 10-14 Yaş arası sağlık problemi olmayan herkes katılabilir. |
| **Ücret** | 700 TL (OKÜ Personel, Öğrenciler ve OKÜMDER üyeleri için %10 indirim) KDV dahildir. |
| **Kursun Verileceği Yer** | Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi  Kapalı Yüzme Havuzu (Havuz Kurs Boyunca Isıtılacaktır) |