**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 sağlanması2. Yüzme nefes egzersizleri3. Havuz kenarında ayak çırpma4. Havuz içinde yüzme tahtaları ile ayak çırpma5. Altı ayak bir nefes egzersizleri6. Yüzme tahtaları ile sağ kol, sol kol çalışmaları7. Serbest yüzme alıştırmaları8. 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 ÜniversitesiKapalı Yüzme Havuzu (Havuz Kurs Boyunca Isıtılacaktır) |