

EĞİTİM ADI:	YÜZME KULÜBÜ
LOGO	
EĞİTMEN ADI:	AYSUN BİLİCİ
EĞİTİM TANITIM YAZISI:	Kadınlara özel yüzme kulübümüz, yüzme sporunu ve bu sporu düzenli olarak hayatına dahil etmek isteyen tüm yetişkinlere açıktır. Yüzme; tüm vücut kaslarını çalıştırarak formda kalmayı sağlayan, eklemlere fazla yük bindirmeyen ve aynı zamanda zihni rahatlatan en etkili aktivitelerden biridir. Her geçen hafta suya daha fazla alıştığınızı ve daha özgüvenli bir şekilde yüzdüğünüzü hissedersiniz. Kendinize zaman ayırın, suyun iyi hissettiren etkisini keşfedin ve daha sağlıklı bir yaşama kulaç atın.
EĞİTİM GEREKSİNİMLERİ:	Mayo, Bone, Terlik, Havlu, Yüzme Gözlüğü, Kişisel hijyen ürünleri(duş için) , İsteğe bağlı:Kulak tıkacı, burun mandalı.

EĞİTİM PLANI (6 HAFTALIK OLACAK)

HAFTA	ETKİNLİK - KAZANIM ADI	AÇIKLAMA
1. HAFTA	Suya Alışma ve Temel Nefes Kontrolü	Suya güvenme, nefes verme ve rahat hareket etme çalışmaları.
2. HAFTA	Kayan Durum ve Ayak Çırpma Temelleri	Su üzerinde denge sağlama ve temel bacak çalışmaları.
3. HAFTA	Serbest Stil Kol Tekniğine Giriş	Serbest yüzme için temel kol hareketlerinin öğrenilmesi.
4. HAFTA	Serbest Koordinasyon	Kol, bacak ve nefesin birlikte uygulanması
5. HAFTA	Sırtüstü Yüzmeye Giriş	Sırtüstü pozisyon ve temel yön kontrol çalışmaları
6. HAFTA	Dayanıklılık ve Serbest+Sırt Kombinasyon Çalışmaları	Öğrenilen tekniklerle kısa mesafelerde yüzme pratiği.