

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

SPOR

YÜZME

**MODÜLER PROGRAMI
(YETERLİĞE DAYALI)**

Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning

2012
ANKARA

ÖN SÖZ

Günümüzde mesleklerin değişim ile karşı karşıya olması ve daha karmaşık bir yapıda bulunmaya başlaması nedeniyle, mesleki yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Program geliştirme sürecinin her aşamasında üniversitelerin ve ülkemizin önde gelen sektör temsilcileri ile iş birliği yapılmış kişi ve kurumların program çalışmalarına doğrudan katkıları sağlanmıştır. Sektör ve yükseköğretim kurumlarının beklentileri programa yansıtılarak, mesleklere ait belirlenen yeterlikler öğretim programları ve modüllerin temel dayanağını ve içeriğini oluşturmuştur.

Spor alanında yapılan programlarda Yüzme antrenörleri program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamışlardır.

Spor alanı öğretim programları, gelişmelere bağlı olarak esnek ve sürekli güncellenmeye uygun bir yapıda tasarlanmıştır. Bireyler kazandıkları güncel mesleki yeterlikler doğrultusunda istihdam edilebileceklerdir.

Spor alanı altında yer alan mesleklere ulusal ve uluslararası düzeyde standartlara uygun, her yaşta ve düzeyde bireye mesleki yeterlikler kazandıracak eğitim ve öğretim olanağı sunulmuştur.

Öğretim programında ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.

Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	1
YÜZME PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	3
MESLEK ELEMANI TANIMI:.....	3
GİRİŞ KOŞULLARI	3
İSTİHDAM ALANLARI	3
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	3
EĞİTİMCİLER.....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	3
BELGELENDİRME.....	3
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER	4
EĞİTİM SÜRESİ	4
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	4
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR	4
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI.....	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ	4
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ.....	5
MODÜL VE İÇERİKLERİ.....	6
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU	6
SERBEST STİL TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	7
SIRTÜSTÜ STİL TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	8
KURBAĞALAMA STİL TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	9
KELEBEK STİL TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	11
DRİL TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	12

YÜZME PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK : YÜZME
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI:

Yüzme, serbest, kelebek, sırtüstü ve kurbağalama stillerinde, suda duruş-hareket, el-ayak-nefes koordinasyonu sağlama bilgi ve becerisine sahip kişidir.

GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

İSTİHDAM ALANLARI

Kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,

1. Spor kulüpleri ile Gençlik Hizmetleri Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
2. Milli Takımda uluslararası yarışmalar için çalışabilirler.

EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

1. Halk Eğitimi Merkezlerinde eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Spor alanı standart donanımları ve gerekli ekipmanlar sağlanmalıdır.

EĞİTİMCİLER

1. Programın uygulanmasında spor alanında eğitim almış olan alan öğretmenleri görev almalıdır.
2. Programın uygulanmasında gerektiğinde spor alanı alanındaki meslek elemanlarından yararlanılabilir.
3. Usta öğretici; bu programla ilgili Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı veya bağlı bulunduğu Spor Federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Modüllerin sonunda kazandığı yeterlikler ölçülecektir.
2. Modüller ile kazandıkları bilgi, beceri ve tavırları ölçülecektir.
3. Ölçme sonuçları program sonunda değerlendirilecektir.
4. Eğitim kurumunda, işletmede ve kendi kendilerine yaptıkları tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

BELGELENDİRME

Bu programlarda mesleğin yeterliklerine sahip elemanlar yetiştirmek amaçlanmaktadır.

- Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladığı modüller, aldığı eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.
- Öğretim programının sonunda mesleğin yeterliklerini kazanan bireylerin aldığı belgeler mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir. Bireyler mesleğin düzeyine göre mesleğinde sertifika alabilir.

- Bireyler gelecekte meslek değiştirmek veya mesleğin ilişkili olduğu diğer mesleklere geğmek amacıyla eğitim almak isterse, kazandığı yeterlikler değerlendirilecektir.
- Fark modüllerini tamamlayanlar ikinci bir meslekte kendini yetiştirebilecektir.
- Öğretim programından ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.

YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER

Mesleğe yönelik geniş tabanlı yeterlikler kazandırmak hedeflenmiştir.

1. Eğitimin sonunda, mesleğinde sertifika alan birey gerektirdiğinde fark eğitimi olarak üst programı tamamlayabilir.
2. Mesleki eğitim alan veya bitirmiş olan birey; gerekli modülleri tamamlayarak alandaki diğer dallar/meslekler arasında geğiş yapabilir.

EğİTİM SÜRESİ

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 280/224 saat olarak planlanmıştır.
2. Eğitim süresinin okul, işletme ve bireysel öğrenme için ayrılmış dağılımı, modüller ile ilgili açıklamalarda belirtildiği gibi uygulanır.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

1. Eğitimciler bireylere rehberlik eder.
2. Bireyler kendi kendine öğrenmeye teşvik edilir.
3. Bireylerin aktif olması sağlanır.
4. Bireyler araştırmaya yönlendirilir.
5. Bireyler kendi kendilerini değerlendirebilir.
6. Bireylere mesleki yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

İŞ BİRLİğİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları, spor kulüpleri, İl veya İlçe Gençlik Hizmetleri ve spor müdürlükleri ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

1. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanabilecektir.
2. Alanın gerektirdiği temel yeterliklere sahip olabilecektir.
3. Mesleğin gerektirdiği işleri yapabilecektir.
4. Mesleğin gerektirdiği özel mesleki yeterlikleri kazanabilecektir.
5. Öğrenci/Kursiyer merkezli daha aktif ve kendi hızına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabilecektir.

EğİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

1. Öğrenci/kursiyerin yaşam boyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, üretken, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, beceri düzeyi yüksek olarak yetiştirilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, işe uyum sağlayabilmesi gibi genel bilgi ve becerilerin kazandırıldığı modüllerdir.
2. Bu modüller ile öğrenci/kursiyerlere ulusal ve uluslararası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.
3. Mesleki gelişim modül tablosundan, çevrenin istihdam durumu, öğrenci/kursiyerlerin hazır bulunuşluk düzeyi göz önüne alınarak modüller seçilecek ve yeterlik tablosunda yer alan süreye ilave edilecektir.
4. Dördüncü seviye meslek elemanları, bütün Mesleki gelişim modüllerini tamamlamış olacaklardır.
5. Mesleki gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

KAZANDIRILAN YETERLİKLER		DERSİN MODÜLLERİ	SÜRE
1	Sosyal hayatta sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	Sosyal Hayatta İletişim	40/8
2	İş hayatında sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İş Hayatında İletişim	40/8
3	Türkçeyi doğru konuşmak	Diksiyon-1	40/32
4		Diksiyon-2	40/32
5	Mesleği ile ilgili gelişmeleri izlemek ve kendini kişisel olarak sürekli geliştirmek	Kişisel Gelişim	40/8
6	İşletme, finansman, pazarlama, reklam, satış, iş hukuku, kariyer gelişimi ve iş kurma becerileri kazanmak	Girişimcilik	40/16
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/8
8	Meslek etiği gereklerine uymak	Meslek Etiği	40/8
9	İş yerinde plan, program ve iş organizasyonu yapmak	İş Organizasyonu	40/16
10	İşçi sağlığı mevzuatına uymak ve iş güvenliği önlemlerini almak	İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı	40/24
11	Temel düzeyde araştırma yapmak	Araştırma Teknikleri	40/8

MODÜL VE İÇERİKLERİ

- Öğrenme süresi her modül için toplam 40 saattir.
- Kazandırılacak yeterliğe bağlı olarak her modül 40/8, 40/16, 40/24, 40/32, 40/40 olarak yapılabilir.
- (+) İşareti olan modül süreleri mevcut sürenin tekrarı anlamına gelir.
- Modüllerde önerilen bu süreler öğrenme faaliyetlerindeki teorik ve uygulamalı tüm içeriği kapsar.
- Modül içeriğindeki öğrenme faaliyetinin uygulanması imkânı olmadığında, diğer okullarla ve işletmelerle iş birliği çerçevesinde uygulamalar yapılabilir.
- Kursiyer/Öğrencinin önceden kazandığı yeterlikleri tekrar alma zorunluluğu yoktur.
- Modül ve yeterlikler programdaki uygulama sırasına göre alınacaktır.
- Programda yer alan modül ve yeterliklerin uygulama sırası zümre kararı ile belirlenir.

NOT: Yüzme programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Serbest Stil tekniklerini uygulamak	Serbest Stil Teknikleri	40/32
2	Sırtüstü Stil tekniklerini uygulamak	Sırtüstü Stil Teknikleri	40/32
3	Kurbağalama Stil tekniklerini uygulamak	Kurbağalama Stil Teknikleri	40/32
4	Kelebek Stil tekniklerini uygulamak	Kelebek Stil Teknikleri	40/32
5	Dril Tekniklerini uygulamak	Dril Teknikleri	40/32++
TOPLAM			280/224

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	:SPOR
MODÜL	:SERBEST STİL TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:
AÇIKLAMA	: Bu modül yüzme havuzu ortamında uygulamalı olarak yapılır.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	: Anlatım(sunuş), soru-cevap, tartışma, problem çözme, gözlem, örnek olay incelemesi metodları ile beyin fırtınası, gösteri, grup çalışmaları, bilgisayar destekli öğretim tekniklerinin biri veya bir kaçı kullanılacaktır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında, serbest stil tekniğini yüzme kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer

1. Serbest stil tekniğinde kol çekişleri uygulayabilecektir.
2. Serbest stil tekniğinde ayak vuruşu uygulayabilecektir.
3. Serbest stil tekniğinde kollar ve bacakların zamanlamasını uygulayabilecektir.
4. Serbest stil yüzmede nefes alıp verirken vücut koordinasyonunu kullanabilecektir.

İÇERİK :

A. SERBEST STİL TEKNİĞİNDE KOL ÇEKİŞİ

1. Su altındaki kol çekişi
2. Süpürme hareketlerinden oluşur
3. İçeri ve yukarı süpürme hareketleri vardır

B. AYAK VURUŞU

1. Bir kulaçla bir ayak vuruşu
2. Bir kulaçla iki ayak vuruşu
3. Bir kulaçla üç ayak vuruşu
4. Bir kulaçla altı ayak vuruşu

C. SERBEST STİL YÜZMEDE KOLLAR VE BACAKLARIN ZAMANLAMASI

1. Çekiş şekilleri
2. Ayak vuruşu
3. Vücut pozisyonu ve nefes alma
4. Kol ve vücut hızı için şekiller

D. SERBEST STİL YÜZMEDE VÜCUT KOORDİNASYONU

1. Kol Ve Vücut Hızı İçin Şekiller
2. Nefes alıp verirken Vücut Koordinasyonunu Sağlama

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	:SPOR
MODÜL	:SIRTÜSTÜ STİL TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:
AÇIKLAMA	: Bu modül yüzme havuzu ortamında uygulamalı olarak yapılır.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	: Anlatım(sunuş), soru-cevap, tartışma, problem çözme, gözlem, örnek olay incelemesi metodları ile beyin fırtınası, gösteri, grup çalışmaları, bilgisayar destekli öğretim tekniklerinin biri veya bir kaçı kullanılacaktır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında, sırtüstü stil tekniğini yüzme kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR	:
Öğrenci/Kursiyer	
1. Sırtüstü stil tekniğinde kol, bacak ve kafa pozisyonlarını uygulayabilecektir.	
2. Sırtüstü stil tekniğinde ayak vuruşu uygulayabilecektir.	
3. Sırtüstü stil tekniğinde kollar ve bacakların zamanlamasını uygulayabilecektir.	

İÇERİK :

A. SIRT ÜSTÜ STİL TEKNİKLERİ (KOL, BACAK VE Kafa POZİSYONLARI)

1. Kol ve bacak vuruşları
2. Çekiş şekilleri
3. Dış bağlantılar
4. Başın sürekli su üzerinde olması pozisyonu
5. Suya giriş ve uzanma

B. SIRTÜSTÜ STİL TEKNİĞİNDE AYAK VURUŞU

1. Ayak vuruşu
2. Genel hatalar
3. Süpürme hareketleri

C. SIRTÜSTÜ TEKNİĞİNDE KOLLAR VE BACAKLARIN ZAMANLAMASI

1. Kol ve vücut hızı için şekiller
2. Kol ve bacakların uyumu

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	:SPOR
MODÜL	:KURBAĞALAMA STİL TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:
AÇIKLAMA	: Bu modül yüzme havuzu ortamında uygulamalı olarak yapılır.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	: Anlatım(sunuş), soru-cevap, tartışma, problem çözme, gözlem, örnek olay incelemesi metotları ile beyin fırtınası, gösteri, grup çalışmaları, bilgisayar destekli öğretim tekniklerinin biri veya bir kaçını kullanılmaktadır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında, kurbağalama stil tekniğini yüzme kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer

1. Kurbağalama stil tekniğinde kol ve bacak çekişleri uygulayabilecektir.
2. Kurbağalama stil tekniğinde atlama tekniklerini uygulayabilecektir.
3. Kurbağalama stil tekniğinde suda dönüş tekniklerini uygulayabilecektir.
4. Kurbağalama stil tekniğinde suda bütünlük sağlama tekniklerini uygulayabilecektir.

İÇERİK :

A. . KURBAĞALAMA STİL TEKNİĞİNDE KOL VE BACAK ÇEKİŞLERİ

1. Bacak, kolların yanlara açılıp ve toplanması
2. Çekiş şekilleri
3. Dış bağlantılar
4. Nefes alma şekilleri
5. Suya giriş ve uzanma

B. ATLAMA TEKNİKLERİ

1. Kol ve vücut hızı için şekiller
2. Ayak vuruşu
3. Çift kol vuruşu
4. Suya giriş ve uzanma
5. Süpürme hareketleri

C. SUDA DÖNÜŞ TEKNİKLERİ

1. Suya giriş ve uzanma
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar

D. SUDA BÜTÜNLÜK SAĞLAMA TEKNİKLERİ

1. Suya giriş ve uzanma
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar
5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
6. Çift kol vuruşu



Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	:SPOR
MODÜL	:KELEBEK STİL TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:
AÇIKLAMA	: Bu modül yüzme havuzu ortamında uygulamalı olarak yapılır.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	: Anlatım(sunuş), soru-cevap, tartışma, problem çözme, gözlem, örnek olay incelemesi metotları ile beyin fırtınası, gösteri, grup çalışmaları, bilgisayar destekli öğretim tekniklerinin biri veya bir kaçı kullanılacaktır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında, kelebek stil tekniğini yüzme kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer

1. Kelebek stil tekniğinde kol ve bacak çekişleri uygulayabilecektir.
2. Kelebek stil tekniğinde performans tekniklerini uygulayabilecektir.
3. Kelebek stil tekniğinde aşağı – yukarı iniş ve çıkış tekniklerini uygulayabilecektir.

İÇERİK:

A. KELEBEK STİL TEKNİĞİNDE KOL VE BACAK ÇEKİŞLERİ

1. Bacak ve kolların yanlara açılıp ve toplanması
2. Çekiş şekilleri
3. Dış bağlantılar
4. Nefes alma şekilleri
5. Suyu giriş ve uzanma

B. PERFORMANSIN YÜKSEK OLMASI

1. Kol ve vücut hızı için şekiller
2. Nefes ritmi
3. Çift kol vuruşu
4. Suyu giriş ve uzanma
5. Süpürme hareketleri

C. AŞAĞI-YUKARI İNİŞLER VE ÇIKIŞLAR

1. İçeri ve yukarı süpürme hareketleri
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	:SPOR
MODÜL	:DRİL TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32++
ÖN KOŞUL	:
AÇIKLAMA	: Bu modül yüzme havuzu ortamında uygulamalı olarak yapılır.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	: Anlatım(sunuş), soru-cevap, tartışma, problem çözme, gözlem, örnek olay incelemesi metodları ile beyin fırtınası, gösteri, grup çalışmaları, bilgisayar destekli öğretim tekniklerinin biri veya bir kaçı kullanılacaktır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında, dril tekniğini yüzme kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:
Öğrenci/Kursiyer	
1. Değişken Yüzme ve kombinasyonları uygulayabilecektir.	
2. Kordiyovasküler yüzme tekniklerini uygulayabilecektir.	
3. Dreç Egzersizlerini uygulayabilecektir.	
4. Paletli yüzme tekniklerini uygulayabilecektir.	
5. Grup yüzme tekniklerini uygulayabilecektir.	
6. Yan yüzme tekniklerini uygulayabilecektir	
7. Senkronize yüzme tekniklerini uygulayabilecektir.	

İÇERİK:

A. .DRİL TEKNİKLERİ(DEĞİŞKEN YÜZME VE KOMBİNASYONLARI)

1. Bacak ve kolların yanlara açılıp ve toplanması
2. Çekiş şekilleri
3. Dış bağlantılar
4. Nefes Alma Şekilleri
5. Suyu Giriş Ve Uzanma

B. KORDİYOVASKÜLER YÜZME TEKNİKLERİ

1. Driller
2. Nefes ritmi
3. Çift kol vuruşu
4. Suyu giriş ve uzanma
5. Süpürme hareketleri

C. AĞIRLIKLARLA DREÇ EGZERSİZLERİNİN YAPILMASI

1. İçeri ve yukarı süpürme hareketleri
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar

D. PALETLİ YÜZME

1. Süpürme hareketleri
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar
5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
6. Çift kol vuruşu

E. GRUP YÜZME

1. Suya giriş ve uzanma
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar
5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
6. Çift kol vuruşu

F. YAN YÜZME

1. Suya giriş ve uzanma
2. Nefes alma şekilleri
3. Ayak vuruşları
4. Dış bağlantılar
5. İçeri ve yukarı süpürme hareketi
6. Çift kol vuruşu

G. SENKRONİZE YÜZME

1. Su üstü yüzme
2. Köpekleme
3. Su altı
4. Ayak vuruşu

Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning