

CİMNASTİK

1	Ders Adı:	CİMNASTİK
2	Ders Kodu:	AE104
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	1.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr.Gör. CENGİZ AKÇA
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Öğrt. Gör. Cengiz AKÇA
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	ccakca@hotmail.com
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Cimnastik sporunun tarihçesi, branşları hakkında bilgi sahibi olma, ilk ve orta öğretimde, kulüplerde temel teknikleri öğretebilme becerisini kazanma.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Tüm sporların temeli olan cimnastik branşında bilgi sahibi olma, temel hareket tekniklerinin öğretim yöntemlerini öğretebiliyor olmak, beden eğitimi öğretmeni için bir zorunluluktur.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Cimnastik sporunun Dünyadaki tarihsel sürecini öğrenebilme
	2	Cimnastik sporunun Türkiye'deki tarihsel sürecini öğrenebilme
	3	Cimnastik sporunun branşlarını tanıyabilme , kavrayabilme
	4	Cimnastik sporunun olimpiik olan branşlarını ayırt edebilir
	5	Artistik cimnastik branşının aletlerini tanıyabilme
	6	Artistik cimnastik yer aletinde yapılan temel hareketleri öğretebilir
	7	Artistik cimnastik branşının genel değerlendirme kurallarını kavrayabilir
	8	Cimnastik sporunun tüm branşlarında yardım ve emniyet tedbirlerinin önemini kavrar
	9	Cimnastik temel eğitiminde çocuklarla diyalog kurabilir
	10	Cimnastik temel eğitiminde bazı temel hareketleri öğretebilir
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Cimnastiğin tanımı, tarihçesi ve branşları	Cimnastiğin tanımı, tarihçesi ve branşları

2	Taklalar (öne-geriye toplu takla), temel duruşlar	Taklalar (öne-geriye toplu takla), temel duruşlar
3	Taklalar (öne-geriye açık bacak takla), alan kullanımı	Taklalar (öne-geriye açık bacak takla), alan kullanımı
4	Taklalar (öne-geriye gergin bacak takla)	Taklalar (öne-geriye gergin bacak takla)
5	Amut (basamaklamalar)	Amut (basamaklamalar)
6	Amut (uygulama)	Amut (uygulama)
7	Çember	Çember
8	Ubershlag	Ubershlag
9	Atlama Masası (toplu ve açık bacak geçiş)	Atlama Masası (toplu ve açık bacak geçiş)
10	Barfiks ve Kız paraleli alet tutuşları	Barfiks ve Kız paraleli alet tutuşları
11	Barfiks ve Kız paraleli karın çıkışı	Barfiks ve Kız paraleli karın çıkışı
12	Paralel aleti dayanma elanları, Denge aleti yürüyüşler	Paralel aleti dayanma elanları, Denge aleti yürüyüşler
13	Paralel aleti koltuk elanları, Denge aleti bacak savurmalar	Paralel aleti koltuk elanları, Denge aleti bacak savurmalar
14	Paralel aleti bitirişler, Denge aleti planör	Paralel aleti bitirişler, Denge aleti planör

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Ergün ŞENGÜL, Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi-5, 1996, ANKARA. 2. Erdem ÖZDEMİR, Reyzan ÖZDEMİR, Cimnastikte Duruş Örnekleri Ve Jimnastik Sopası İle Yapılan Hareketler, Hekimler Yayın Birliği, 1998, ANKARA. 3. Reyzan ÖZDEMİR, Erdem ÖZDEMİR, Cimnastik Sırası İle Yapılan Hareketler, Hekimler Yayın Birliği, 1998, ANKARA. 4. Yaşar SEVİM, Ergün ŞENGÜL, Sağlık Topu İle Güç Geliştirme, Gençlik Ve Spor Genel Md. Spor Eğitimi Daire Bşk., 1994, ANKARA. 5. Klaus HERMANN, Lehrplan Deustcher Turner-Bund, Veilseitiges Turnen and Graten, Breitensport, 1985, MÜNCHEN. 6. Türkiye cimnastik federasyonu web sayfası 7. Uluslar arası cimnastik federasyonu (fig) web sayfası. 8. Klaus HERMANN, Lehrplan Deustcher Turned-Bund Veilseitiges Turnen and Graten, Breitensport, 1985, MÜNCHEN 9. Artistik cjmnaistik temel eğitim devresi çalışmaları, Sami Mengütay, 1988, istanbul
----	---	---

23	Değerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Klasik sınav

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU
----	------------------------

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	5	10.00	50.00
Ödevler	3	10.00	30.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	12.00	12.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	16.00	16.00
Toplam İş Yüğü			150.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.00
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	4	3	4	4	0	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
ÖK2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4
ÖK3	4	5	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	5
ÖK4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4
ÖK5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4
ÖK6	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4
ÖK7	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4
ÖK8	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4
ÖK9	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4
ÖK10	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			