

# TRAMBOLİN

|       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Ders Adı:                             | TRAMBOLİN                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2     | Ders Kodu:                            | AEB0001                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3     | Ders Türü:                            | Seçmeli                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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: |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16    | Koordinatör İletişim Bilgileri:       | cengizakca@uludag.edu.tr<br>Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi                                                                                                                                                                                              |
| 17    | Dersin WEB adresi:                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18    | Dersin Amacı:                         | Mini ve büyük trampolin aletlerinin teknik özelliklerinin tanıtılması. cimnastiğin birer parçası olan mini ve büyük trampolin aletlerinin gerek yarışmaya yönelik çalışmaları, gerekse artistik cimnastik tekniklerinin basamaklama çalışmalarındaki öneminin belirtilmesi. |
| 19    | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:      | Örgün eğitimde özel günlerde mini trampolin veya büyük trampolin aletlerini kullanarak gösteri grubu hazırlayabilir. Kulüplerde trampolin yarışmalarına küçüklerde yarışmacı sporcu hazırlayabilir.                                                                         |
| 20    | Dersin Öğrenme Kazanımları:           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | 1                                     | Kişinin kendine güveninin artarttığına inanır                                                                                                                                                                                                                               |
|       | 2                                     | Yardımlaşma alışkanlığının kazandırılması gerektiğini kavrar                                                                                                                                                                                                                |
|       | 3                                     | Koordinasyonun geliştirilmesi gereken bir özellik olduğunu kavrar                                                                                                                                                                                                           |
|       | 4                                     | Kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi gerektiğini kavrar                                                                                                                                                                                                                  |
|       | 5                                     | Mini trampolin aletini tanır                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 6                                     | Mini trampolinde sıçrama ve varyasyonlarını yapabilir                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 7                                     | büyük trampolin aletini tanır                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | 8                                     | Büyük trampolin aletinde sıçrama ve varyasyonlarını yapabilir                                                                                                                                                                                                               |
|       | 9                                     | Büyük ve küçük trampolinlerde gösteri hazırlayabilir                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 10                                    | Trambolin aletiyle ilgili uluslararası yarışma kurallarını öğrenir                                                                                                                                                                                                          |
| 21    | Dersin İçeriği:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Hafta | <b>DERS İÇERİKLERİ</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | <b>Teorik</b>                         | <b>Uygulama</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                |                                                                    |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                              | Mini trambolin hakkında bilgiler                                   | Büyük trambolinde düz sıçrama ve duruş çalışmaları                                                                                                                              |
| 2                                              | Mini trambolin çeşitleri                                           | Büyük trambolinde düz sıçrama ve duruş çalışmaları                                                                                                                              |
| 3                                              | Duble mini trambolin hakkında bilgi                                | Büyük trambolinde toplu sıçrama çalışmaları                                                                                                                                     |
| 4                                              | senkronize mini trambolin yarışmaları                              | Büyük trambolinde toplu sıçrama çalışmaları                                                                                                                                     |
| 5                                              | Duble mini trambolin yarışmaları                                   | Büyük trambolinde bükük sıçrama çalışmaları                                                                                                                                     |
| 6                                              | Büyük trambolin hakkında bilgi                                     | Büyük trambolinde bükük sıçrama çalışmaları                                                                                                                                     |
| 7                                              | Büyük trambolin çeşitleri                                          | Büyük trambolinde greche çalışmaları                                                                                                                                            |
| 8                                              | büyük trambolin yarışmaları                                        | Büyük trambolinde greche çalışmaları                                                                                                                                            |
| 9                                              | senkronize büyük trambolin yarışmaları                             | Büyük trambolinde uzun oturuşa düşme çalışmaları                                                                                                                                |
| 10                                             | büyük trambolinde düz sıçrama ve duruş ile ilgili bilgiler         | Küçük tramboline yaklaşma koşusu çalışmaları                                                                                                                                    |
| 11                                             | Büyük trambolinde sıçrama varyasyonları teorik bilgiler            | Küçük trambolinde düz sıçrama çalışmaları                                                                                                                                       |
| 12                                             | Küçük trambolinde yaklaşma koşusu ile ilgili bilgiler              | Küçük trambolinde toplu sıçrama çalışmaları                                                                                                                                     |
| 13                                             | Küçük trambolinde düz sıçrama ile ilgili bilgiler                  | Küçük trambolinde greche çalışmaları                                                                                                                                            |
| 14                                             | Küçük trambolinde sıçrama varyasyonları ile ilgili teorik bilgiler | Küçük trambolinde bükük sıçrama çalışmaları                                                                                                                                     |
| 22                                             | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:                  | 1. speath katalog<br>2. euro tramp katalog<br>3. T.C.F.web sayfası<br>4. F.İ.g. web sayfası<br>5. Trampolin cimnastik öğretim metotları, TKY, 2018, İSTANBUL, M.Caner GÜZELTÜRK |
| 23                                             | Değerlendirme                                                      |                                                                                                                                                                                 |
| <b>YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI</b>                 |                                                                    | <b>SAYISI</b>                                                                                                                                                                   |
| Ara Sınav                                      |                                                                    | 40.00                                                                                                                                                                           |
| Kısa Sınav                                     |                                                                    | 0.00                                                                                                                                                                            |
| Ödev                                           |                                                                    | 0.00                                                                                                                                                                            |
| Yıl Sonu Sınavı                                |                                                                    | 60.00                                                                                                                                                                           |
| Toplam                                         |                                                                    | 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                                             | <b>AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU</b>                                      |                                                                                                                                                                                 |

| 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) | 10     | 5.00          | 50.00                 |
| Ödevler                                                 | 3      | 7.00          | 21.00                 |
| Projeler                                                | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınaylar                                             | 1      | 15.00         | 15.00                 |
| Diğer                                                   | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     | 1      | 20.00         | 20.00                 |
| Toplam İş Yüğü                                          |        |               | 163.00                |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |        |               | 4.93                  |
| Dersin AKTS Kredisi                                     |        |               | 5.00                  |

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