

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:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	ccakca@hotmail.com -02242940695
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Cimnastik sporunun tarihçesi, branşları hakkında bilgi sahibi olma, İlk 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 biliyor ve öğretim yöntemlerini öğretebiliyor olmak.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Artistik cimnastiğin Türkiye ve Dünyadaki tarihsel gelişimi açıklayabilme
	2	Artistik cimnastik kültürünü oluşturabilme,
	3	Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlayabilme
	4	Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygulayabilme
	5	Artistik cimnastik branşında temel becerileri seri içinde uygulayabilme (Kızlar ve erkekler)
	6	Artistik cimnastik branşında yardımcı araçlar kullanarak becerileri geliştirebilme
	7	Artistik cimnastik branşında güvenlik tedbirlerini eksiksizce uygulayabilme,
	8	Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanıyabilme
	9	Artistik cimnastikte yarışma organizasyonlarının genel özelliklerini kavrayabilme
	10	Yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak Artistik cimnastiğe uygun yetenekleri tanımlayabilme,
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	

	Teorik	Uygulama
1	Cimnastiğin Tarihçesi, Artistik Cimnastikte Aletlerin Tanıtımı (bayanlar),	Taklalar: Öne ve geriye takla, Öne ve geriye gergin bacak takla, Öne ve geriye açık bacak takla, Uçuşlu taklalar.
2	Artistik Cimnastikte Aletlerin Tanıtımı (erkekler)	Amut hareketi basamaklamaları ve öğretim yöntemleri
3	Artistik cimnastikte antrenman ve yarışma ortamında alınması gereken güvenlik önlemleri	Çember ve kartvil hareketinin basamaklamalar ve öğretim yöntemleri
4	Tam donanımlı Artistik cimnastik Salonunun genel yapısı ve özellikleri	Überschlag ve erişmek hareketlerinin basamaklamaları ve öğretim yöntemleri
5	Artistik cimnastik yarışma kuralları	Barfiks: Tutuşlar, karın mihferi, kipe, bitiriş.
6	Artistik cimnastik erkekler yarışma organizasyonları	Barfiks: Tutuşlar, karın mihferi, kipe, bitiriş.
7	Artistik Cimnastikte Yetenek seçimi ve ilkeleri	Halka: Tutuşlar, elan, mum duruşu, L duruşu, iniş
8	Artistik Cimnastikte Yetenek seçimi ve ilkeleri	Halka: Tutuşlar, elan, mum duruşu, L duruşu, iniş
9	Atlama masası teorisi	Atlama masası: Koşu, son adım, birinci uçuş, ikinci uçuş, bitiriş devreleri,
10	Artistik Cimnastiğin Gelişiminde Okul, kulüp ve Aile ilişkileri	Atlama masası: Kapalı toplu, bükük atlayış,
11	Cimnastiğin çocuk gelişimi açısından eğitim değeri	Atlama masası :açık bacak atlayış
12	Artistik cimnastiğin Türkiye'de tarihsel gelişimi	Atlama masası: Überschlag
13	Türkiye cimnastik Federasyonun teşkilat yapısı	Kulplu beygir: Kulplu beygir teorisi. Temel tekniklerle ilgili uygulamalar
14	Artistik cimnastik kültürünün yaygınlaştırılmasında alınması gereken önlemler	Genel tekrar

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Cumhur SALTUKLAR, Okullar Ve Kulüpler İçin Aletli Cimnastik, 1986, İSTANBUL. 2. Llyod READHEAD, Men's Gymnastics Coaching Manual, 1987, ENGLAND. 3. Uluslar Arası Cimnastik Federasyonu (F.İ.G.), Erkekler Teknik Komitesi değerlendirme Kuralları, Düzenleyen Ve Çeviren: Metin SAYIN, 2001, ANKARA. 4. Ergün ŞENGÜL, Okullar Ve Kulüpler İçin Aletli Cimnastik, 1997, ANKARA. 5. Turn Und Gymnastikgeröte İn Spieth- Katalog. 6. Erhard Sport- Katalog. 7. salih SUVEREN, Artistik Cimnastik Öğretim Metodları, Kulplu Beygir, Paralel, Barfiks, Tutibay Yayınları, 1999, ANKARA. 8. Murat SANRI, Atlama Beygiri, Baki Kitabevi, 2000, ADANA. 9. Murat SANRI, Yer Aleti, Baki Kitabevi, 2000, ADANA. 10. Salih SUVEREN, Artistik Jimnastik öğretim metotları, k.beygir, paralel, barfiks, 1999, ANKARA
----	---	--

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)	6	10.00	60.00
Ödevler	7	3.00	21.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlار	1	12.00	12.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	15.00	15.00
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	4	4	5	4	4	4	4	4	5	0	0	0	0	0	0
ÖK2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	0	0	0	0	0	0
ÖK3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	0	0	0	0	0	0
ÖK4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	0	0	0	0	0	0
ÖK5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK6	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK7	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK8	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK9	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0
ÖK10	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	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			