

# TRAMBOLİN

|       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Ders Adı:                                | TRAMBOLİN                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2     | Ders Kodu:                               | BED3103                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3     | Ders Türü:                               | Seçmeli                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4     | Ders Seviyesi                            | Lisans                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5     | Dersin Verildiği Yıl:                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6     | Dersin Verildiği Yarıyıl                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7     | Dersin AKTS Kredisi:                     | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8     | Teorik Ders Saati (saat/Hafta)           | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9     | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)          | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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:          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 17    | Dersin WEB adresi:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 18    | Dersin Amacı:                            | Mini ve büyük trampolin aletlerinin teknik özelliklerinin tanıtılması. Genel 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:         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 20    | Dersin Öğrenme Kazanımları:              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       | 1                                        | Mini trampolin aletini tanıyabilir                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 2                                        | Mini trampolin aletinin değişik versiyonlarını (yaylı, lastikli) söküp takabilir                                                                                                                                                                                                  |
|       | 3                                        | Mini trampolinde bireysel olarak hareket kombinasyonları hazırlayabilir                                                                                                                                                                                                           |
|       | 4                                        | Mini trampolinde senkronize olarak hareket kombinasyonları hazırlayabilir                                                                                                                                                                                                         |
|       | 5                                        | Mini trampolinde senkronize veya bireysel olarak yarışmacı grup hazırlayabilir                                                                                                                                                                                                    |
|       | 6                                        | Mini trampolinde değişik yardımcı aletler de kullanarak gösteri grubu hazırlayabilir                                                                                                                                                                                              |
|       | 7                                        | Büyük trampolini tanır                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | 8                                        | Büyük trampolinde hareket tekniklerini ve öğretim yöntemlerini öğrenir                                                                                                                                                                                                            |
|       | 9                                        | Büyük trampolinde yarışmacı sporcu çalıştırabilir                                                                                                                                                                                                                                 |
|       | 10                                       | Büyük trampolinde gösteriye yönelik sorcu çalıştırabilir                                                                                                                                                                                                                          |
| 21    | Dersin İçeriği:                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hafta | <b>DERS İÇERİKLERİ</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       | <b>Teorik</b>                            | <b>Uygulama</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1     | Mini trampolin ile ilgili genel bilgiler |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                        |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|--|
| 2  | Mini trambolin çeşitleri                                               |  |
| 3  | Duble mini trambolinler                                                |  |
| 4  | Senkronize mini trambolin yarışma kuralları                            |  |
| 5  | Mini trambolin yarışmalarında zorunlu hareketler                       |  |
| 6  | Mini trambolin yarışmalarında senkronizasyonun önemi                   |  |
| 7  | Mini trambolin yarışmalarında hareket varyasyonlarının çeşitlemesi     |  |
| 8  | Mini trambolin yarışmalarında hareket varyasyonlarının çeşitlemesi     |  |
| 9  | Mini trambolin çalışmalarının gösteri olarak kullanımı                 |  |
| 10 | Duble mini trambolin aletinin tanıtımı                                 |  |
| 11 | Senkronize mini trambolin ve cimnastik kasasının gösteri olarak sunumu |  |
| 12 | Büyük trambolinin teknik özellikleri                                   |  |
| 13 | Bireysel büyük trambolin yarışmaları                                   |  |
| 14 | Senkronize büyük trambolin yarışmaları                                 |  |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar: | 1-SALTUKLAR, C., Okullar ve Kulüpler İçin Aletli Cimnastik, 1986,İSTANBUL.<br>2-Lloyd READHEAD, Men's Gymnastics Coaching Manual, 1987, ENGLAND.<br>3-Uluslar arası Cimnastik Federasyonu, Erkekler Teknik Komitesi, Değerlendirme Kuralları, Düzenleyen: Sami MENGÜTAY, 1984,ANKARA.<br>4-ŞENGÜL, E., Okullar ve kulüpler için aletli Cimnastik, 1997, ANKARA.<br>5-TURN – UND Gymnastikgeröte İn Spieth – Qualitöt.<br>6-Erhard Sport (katalog)<br>7-SUVEREN, S., Paralel ve Barfikste Temel Eğitim Çalışmaları, GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, 1992, ANKARA.<br>11-SUVEREN, S., Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Kulplu Beygir, Paralel ve Barfiks, Tutibay Yayınevi, 1999. ANKARA.<br>12-ÖZER M.K., Artistik Cimnastik Antrenmanının Temelleri, GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayınları, 1989, ANKARA.<br>13-KUN, L., Pommel Horse Exercises, Corvina Kiado and Sport Kiado, 1984, BUDAPEST |
|----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| ETKİNLİK                                                | SAYISI | Süresi (Saat) | Toplam İş Yüğü (Saat) |
|---------------------------------------------------------|--------|---------------|-----------------------|
| Teorik Dersler                                          | 14     | 2.00          | 28.00                 |
| Uygulamalı Dersler                                      | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 9      | 2.00          | 18.00                 |
| Ödevler                                                 | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Projeler                                                | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınaylar                                             | 1      | 6.00          | 6.00                  |
| Diğer                                                   | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     | 1      | 8.00          | 8.00                  |
| Toplam İş Yüğü                                          |        |               | 66.00                 |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |        |               | 2.00                  |
| Dersin AKTS Kredisi                                     |        |               | 2.00                  |

| 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                                               | 4                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK2                                               | 0                                                                       | 4   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK3                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 3   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK4                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 3   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK5                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 3   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK6                                               | 0                                                                       | 4   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK7                                               | 3                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK8                                               | 3                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK9                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 4   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK10                                              | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 4   | 0      | 0   | 0   | 0        | 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 |      |      |      |