

CİMNASTİK

1	Ders Adı:	CİMNASTİK
2	Ders Kodu:	AE-104
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
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
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Kendine güven, algılama, cesaret ve yardımlaşma alışkanlığının kazandırılması, koordinasyon gelişimi, bireysel ve grup halinde koreografi hazırlama becerisinin geliştirilmesi, liderlik yeteneğinin geliştirilmesi.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
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	Bireysel seri hazırlayabileceğine inanır
	6	Grup koreografisi hazırlayabileceğine inanır
	7	Liderlik özelliğinin geliştiğinin farkına varır
	8	Disiplinli çalışma alışkanlığının kazandırıldığını kavrar
	9	Gösteri grupları için malzeme, kıyafet tasarlayabileceğine inanır
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Cimnastiğin tanımı, önemi, içeriği ile ilgili teorik bilgiler.	Genel cimnastik uygulamaları için kondisyon çalışmaları
2	Cimnastiğin tarihçesi	Kasları gerici ve gevşetici çalışmalar

3	Düzen alıştırımları: Beden eğitimi derslerinde düzen alıştırımlarının yeri ve önemi,Düzen alıştırımlarının kapsamı	Düzen alıştırımları uygulaması
4	Cimnastikte temel duruşlar,Ayaktaki temel duruşlar,Yerdeki temel duruşlar, çizim ve anlatım	Cimnastikte temel duruşların uygulaması
5	Temel duruşlarla ilgili bağlantı hareketleri teorisi	Temel duruşlarla ilgili bağlantı hareketleri uygulaması
6	Bireysel Seri hazırlarken uyulması gereken kuralların anlatımı	Bireysel Seri hazırlarken uyulması gereken kuralların çalışılması
7	Grup serisi hazırlama ilkeleri, sahne düzenlemeleri	Sahne düzenlemeleri, koreografi çalışmaları
8	Grup serisi hazırlama ilkeleri, sahne düzenlemeleri	Sahne düzenlemeleri, koreografi çalışmaları
9	Koordinasyon geliştirici çalışmalar (müziğe uyum, birliktelik, akıcılık, teknik, estetik.).	Koordinasyon geliştirici çalışmalar
10	Sağlık topu ile yapılan hareketlerin teorisi	Sağlık topu ile yapılan hareketlerin uygulaması
11	Cimnastik sırası ile yapılan hareketler, atlama ipi ile yapılan hareketler	Cimnastik sırası ile yapılan hareketler, atlama ipi ile yapılan hareketler. uygulama
12	Cimnastik sopası ile yapılan hareketler, parmaklıkta yapılan hareketlerin teorisi	Cimnastik sopası ile yapılan hareketler, parmaklıkta yapılan hareketlerin uygulaması
13	Temel duruş ve koreografilerle ilgili hareket yazım,çizim çalışmaları.	parmaklıkta yapılan hareketler. uygulama
14	Açık ve kapalı alan gösterileri teorisi	Grup çalışmaları uygulaması
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. Reyzan ÖZDEMİR, Sportif Performansta Isınmanın Önemi, Çeviri, 1994, BURSA.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
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		
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)	3	10.00	30.00
Ödevler	3	10.00	30.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	8.00	8.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10.00	10.00
Toplam İş Yüğü			120.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			4.00
Dersin AKTS Kredisi			4.00

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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	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			