



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Ders İzlenesi

| Ders Kodu | Dersin Adı | | | Kredi | AKTS | | |
|--|---|-------------|----------|--------------------|------|---|---|
| BSÖ 114 | Genel Cimnastik | | | 2 | 4 | | |
| Önkoşul | Ders Dili | Ders Tipi | Yıl | Dönem | | | |
| YOK | Türkçe | Zorunlu | Birinci | Bahar | | | |
| Haftalık Ders Saatleri | Ders Saati | Laboratuvar | Uygulama | Öğrenme Oturumları | | | |
| | 1 | 0 | 2 | PC | BP | D | Ö |
| | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Öğrenme Çıktıları (Kazanımları) | <i>Bu Ders Tamamlandığında Öğrenciler,</i> | | | | | | |
| | Cimnastik tarihi ve disiplinleriyle ilgili temel bilgileri tanımlar. | | | | | | |
| | Genel cimnastik kurallarını sınıflayabilir. | | | | | | |
| | Genel cimnastikte kullanılan temel hareketleri yapabilir. | | | | | | |
| | Koreografi üretebilme ve grup çalışmaları oluşturabilir. | | | | | | |
| | Beden eğitimi derslerinde genel cimnastik branşının kullanımını açıklayabilir. | | | | | | |
| | Refleksif hareket modülasyonlarını ortaya koyar. | | | | | | |
| | Kapalı ve açık becerileri sınıflandırır. | | | | | | |
| Beceri öğretiminde yöntemleri sıralar . | | | | | | | |
| Geribildirim yöntemlerini açıklar. | | | | | | | |
| Ders Tanımı | Temel cimnastik ile ilgili terimleri bilme ve açıklayabilme. Düzen alıştırmaları ile ilgili temel becerileri yapabilme. Çeşitli jimnastik el aletleri ile ilgili becerileri uygulayabilme. | | | | | | |
| Dersin Amaçları | Temel cimnastik hareketlerinin kuvvet, esneklik ve koordinasyon gibi branşa özgü yetilerin gelişim evreleriyle beraber teknik yapımlarını, teorik ve uygulamalı olarak öğretmek, bireysel ve grup çalışmalarıyla gösteri cimnastiği (aletli-aletsiz) koreografi oluşumunu öğretmeyi sağlamaktır. | | | | | | |
| Ders Kitabı-Kaynaklar | <ul style="list-style-type: none"><i>Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) Code of Points 2012-2016 Edition Yardımcı kaynaklar:</i> | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"><i>SPORDA TEMEL ALIŞTIRMA UYGULAMALARI. Kos-Teply. Çeviri ve derleme: Yrd. Doç. Dr. Hakkı ÇOKNAZ. Bağırçan Yayınevi, Ankara-2004.</i> | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"><i>Tören, Kutlama ve Saha İçi Gösteri Teknikleri. Caner Onay. Nobel Yayın Dağıtım. 2004.</i> | | | | | | |
| Ders İçeriği | Tanım, tarihçe, temel duruşlar, dizilişler, alan kullanımı, ritimli sekmeler, sıçramalar, dönüşler, geçiş ve bağlantılar, aletli ve aletsiz hareketler, piramitler, kural bilgileri. Gösteri yürüyüşleri, düzen, ritim, atlama ipi, jimnastik sopası, lobut yer minderi alıştırmaları, kural bilgileri ve öğretim becerileri. . | | | | | | |
| İşlenecek-Konular | <ul style="list-style-type: none">Tanışma | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">Cimnastiğin tanımı, tarihçesi, disiplinleri. Dünya'daki ve Türkiye'deki gelişimi. | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">Vücut tutuşları, düzen alıştırmaları, Sıralanma ve dizilimler | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">Temel cimnastik formları, genel ısınma egzersizleri | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">Temel kondisyon çalışmaları, aletsiz çalışmalar (yer egzersizleri) | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">Temel kondisyon çalışmaları, aletle cimnastik çalışmaları (ip, kasa, cimnastik sırası) Grup çalışmaları, aletle grup egzersizleri, driller | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">Minderle yer alıştırmaları, yer hareketlerinin öğretimi | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Yer hareketleri, aletle bireysel çalışmalar (çember, sopa, ip, cimnastik sırası) | | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Yer hareketleri, aletle grup çalışmaları |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Gösteri cimnastiği (vücut ve ritm çalışmaları) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Bireysel gösteri cimnastiği (aletsiz+aletli) Grup gösteri cimnastiği (aletsiz+aletli) |
| | |

• **Dersin meslek eğitimini sağlamaya yönelik katkısı**

| | Yöntem | | % | Ödevler |
|---|---------------|------------------|------|---|
| | Değerlendirme | 1 | Quiz | 10 |
| 2 | | Video Sunum | 20 | 2- Türkiye’de Cimnastiğin ortaya çıkışı |
| 3 | | Final Sınavı | 20 | 3- Çember hareketinin drilleri |
| 4 | | Ödevler x 4 adet | 20 | 4- Kartvil hareketinin drilleri |
| 5 | | Proje | 30 | |
| | | Video Sunum | | |