

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu:ANT260	Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ-CİMNASTİK II									Dersin Statüsü:SEÇMELİ			Kredi:3		AKTS:5	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK		Yıl:2			Dönem:4			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati				Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları							
	2				0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö	
									0		0		0		0	
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK 1	Cimnastik branşının temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki yerini açıklayabilecektir.														
	►ÖK 2	Isınma, esneklik, denge, koordinasyon ve temel hareket eğitime ilişkin yöntemleri doğru tekniklerle uygulayabilecektir.														
	►ÖK 3	Yer hareketleri (öne takla, geriye takla, amut, kartvil vb.) için gerekli teknik analizleri yaparak güvenli ve kademeli öğretim basamaklarını uygulayabilecektir.														
	►ÖK 4	Cimnastik performansını geliştirmeye yönelik kuvvet, esneklik ve koordinasyon antrenmanlarını planlayıp uygulayabilecektir.														
	►ÖK 5	Cimnastik hareketlerinde teknik doğruluk, güvenlik kuralları ve beden farkındalığına yönelik becerileri etkili şekilde kullanabilecektir.														
	►ÖK 6															
	►ÖK 7															
	►ÖK 8															
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	5	4	2	1	2	1	1	4	2	2	1	2	1	2	5
	ÖK 2	5	3	2	1	1	1	1	4	5	5	1	2	1	2	5
	ÖK 3	5	3	3	1	1	1	1	4	5	5	1	2	2	2	5
	ÖK 4	5	3	2	1	3	1	1	5	5	5	1	2	2	2	5
	ÖK 5	5	3	2	1	2	1	1	5	5	5	1	2	5	2	5
	ÖK 6															
	ÖK 7															
	ÖK 8															
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Cimnastik uzmanlık konularına hakimiyeti artacaktır.															
Dersin Amaçları	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı cimnastik spor dalına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması ; farklı koşullar altında cimnastik uygulamaların yapılmasını destekleyecek bilginin öğretimini içerir.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Caine, D. et al. (2015). "Gymnastics: Biomechanics and Performance														
	2	Petrovic, M. (2020). "Artistic Gymnastics Training														
	3	Güncel antrenman videoları, FIG teknik rehberleri ve yarışma kuralları kitapçıkları														
	4															
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri																
Ders İçeriği																
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak	
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Ders tanıtımı			1&2&3	
	2	Cimnastik branşının antrenman bilimine giriş										Temel kavramların aktarımı			1&2&3	
	3	Isınma, temel hareket eğitimi ve esneklik çalışmaları										Sınıf içi tartışması			1&2&3	
	4	Yer hareketlerinin teknik analizi ve uygulaması										Branşların tanıtımı, video izleme–analiz			1&2&3	
	5	Yer hareketlerinin teknik analizi ve uygulaması										Aletlerin tanıtımı			1&2&3	
	6	Yer hareketlerinin teknik analizi ve uygulaması										Duruş pozisyonlarının uygulaması			1&2&3	
	7	Kuvvet ve esneklik antrenman yöntemleri										n öğretimi, güvenli iniş–çıkış uygulamaları, bire			1&2&3	
	8	Vize sınavı										Sınav				
	9	Denge çalışmaları ve koordinasyon geliştirme										Hareket serilerinin uygulama, geri bildirim			1&2&3	
	10	Öne takla çalışması ve basamaklamaları										Başlangıç seviyesinde temel teknik			1&2&3	
	11	Geriye takla çalışması ve basamaklamaları										Yer serisinin uygulanması, akıcılık çalışması			1&2&3	
	12	Çember çalışması ve basamaklamaları										Denge üzerinde yürüyüş–denge çalışmaları			1&2&3	
	13	Kartvil basamaklamaları ve uygulamaları										Hata analiz, bireysel geribildirim			1&2&3	
	14	Yunus takla çalışması										Örnek performans ve teknik düzenlemeler			1&2&3	
	15	Flik filak çalışması ve basamaklaması										Yaş gruplarında uygulamaları			1&2&3	
	16	Final Sınavı										Sınav				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem					Katkısı %		Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)						
	1	Vize sınavı					30%		1&2&3		ÖK1,ÖK2,ÖK3					
	2	Uygulama					40%		1&2&3		ÖK4,ÖK5					
	3	Final Sınavı					30%		1&2&3		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5					
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*															
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.														
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati						14	14x2	28								
Ders öncesi Hazırlık						14	14x3	42								
Final sınavına hazırlık						14	14x1	14								
Proje hazırlık						0	0	0								
Proje						0	0	0								
Alan yazısı inceleme						5	10x5	50								
Flnal sınavı						6	6x3	18								
Toplam İş Yükü:						152			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :				5.066666667	Yaklaşık:	5.1	
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																