

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENCEŚİ																
Ders Kodu:ANT261	Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ 1 (CİMNASTİK)								Dersin Statüsü:SEÇMELİ				Kredi:3		AKTS:5	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü: Yüzyüze				Ön Koşul: Yok			Yıl:2			Dönem:3			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar			Uygulama		Öğrenme Oturumları							
	2			0			0		*PÇ	*BP	*D	*Ö				
							0		0	0	0	0				
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktılar)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK1	Cimnastik branşı ile ilgili kavramları tanıımlar.														
	►ÖK2	Cimnastik branşının tarihi gelişimini özetler.														
	►ÖK3	Cimnastik branşına özgü aletlerin özelliklerini açıklar.														
	►ÖK4	Temel cimnastik duruşları hareketlerini öğrenir ve uygular.														
	►ÖK5	Yaş gruplarına göre eğitim ve öğretim basamaklamasını öğrenir ve uygulayabilir.														
	►ÖK6	Teknikte yapılan hataları düzeltme çalışmalarını ve uygulanan drilleri bilir.														
	►ÖK7	Uygulanan alet tekniklerinde yapılan hataları düzeltebilir.														
	►ÖK8	Alet tekniklerinin geliştirme çalışmalarını bilir.														
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	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	5	2
	ÖK 2	5	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	2
	ÖK 3	5	2	1	3	1	1	1	4	2	1	1	1	2	5	2
	ÖK 4	5	2	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	4	3
	ÖK 5	5	2	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	2	5	5
	ÖK 6	5	5	5	1	1	1	4	5	5	2	1	1	2	5	5
	ÖK 7	5	5	5	2	1	1	3	2	5	3	1	1	2	5	5
	ÖK 8	5	3	4	3	1	1	4	1	5	3	1	1	2	5	5
	Katkı Düzeyi			1: Yok			2: Zayıf		3: Orta			4: İyi			5: Çok iyi	
Ders Tanımı	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı artistik cimnastik branşına dalına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması ; farklı koşullar altında artistik cimnastik uygulamaların yapılmasını destekleyecek bilginin öğretimini içerir.															
Dersin Amaçları	1-Artistik cimnastiğın temel ilkelerini ve hareket analizlerini kuramsal açıdan kavratmak. 2-Motor beceri, koordinasyon, denge, kuvvet ve esneklik gibi fiziksel özelliklerin artistik cimnastik bağlamında geliştirilmesini sağlamak. 3-Cimnastik hareketlerinin teknik ve biyomekanik temellerini öğretmek. 4-Öğrencilerin farklı koşul ve düzeylerde cimnastik uygulamalarını planlama ve yürütme becerilerini kazanmalarını desteklemek. 5-Güvenli öğretim, risk yönetimi ve sakatlanma önleme ilkeleri konusunda bilinç kazandırmak. 6-Artistik cimnastiği bireysel gelişim, estetik ifade ve performans boyutlarıyla bütünleştirebilme yetisi kazandırmak. 7-Öğrencilerin antrenörlük, öğretmenlik ve araştırma alanlarında cimnastik bilgisini uygulayabilmelerine olanak tanımak.															
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	Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Yrd.Doç.Dr. Sibel SUVEREN,Yrd.Doç.Dr.Salih SUVEREN Gazi yayınları.														
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yöntemi,Gösteri (Demonstrasyon), Uygulamalı Çalışmalar (Pratik Uygulamalar) yöntemleri kullanılacaktır.															
Ders İçeriği	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı artisitk cimnastik branşına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması aletlere özgü antrenman planları yapabilme.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler		Kaynak		
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Ders tanıtımı, cimnastik salonu kuralları, dönem planının açıklanması		1&2		
	2	Cimnastik Kavramı ve Temel Tanımlar										Temel kavramların aktarımı, cimnastikte duruş ve güvenlik prensiplerinin anlatımı		1&2&3		
	3	Cimnastiğın Tarihsel Gelişimi										Tarihsel sürecin sunumu, önemli dönemlerin sınıf içi tartışması		1&2&3		
	4	Cimnastik Türleri ve Disiplinleri										Artistik, ritmik, aerobik vb. branşların tanıtımı, video izleme-analiz		1&2		
	5	Artistik Cimnastik Aletleri (Kadın ve erkek cimnastik aletleri)										Aletlerin tanıtımı, güvenli kullanım gösterimi, temel deneme uygulamaları		1&2&4		
	6	Temel Duruşlar ve Hazırlık Egzersizleri (Duruş, sıçrama)										Duruş pozisyonlarının uygulaması, basit sıçrama teknikleri, hazırlık egzersizleri		1&2&3		
	7	Öne takla, köprü, amut gibi temel yer egzersizlerinin öğretimi ve uygulaması.										Yer hareketlerinin öğretimi, güvenli iniş-çıkış uygulamaları, birebir teknik destek		1&3&4		
	8	Vize sınavı										Sınav				
	9	Dönüş, sıçrama ve serideki hareketlerin birleştirilmesi; uygulama ve değerlendirme.										Hareket serilerinin uygulama, geri bildirim		1&2&3&4		
	10	Alet Tekniklerine Giriş										Başlangıç seviyesinde temel teknik		1&2&3&4		
	11	Yer Aleti										Yer serisinin uygulanması, akıcılık çalışması		1&2&3&4		
	12	Denge ve yer aleti										Denge üzerinde yürüyüş-denge çalışmaları		1&2&3&4		
	13	Teknik Hatalar ve Düzeltme Drilleri										Hata analiz, bireysel geribildirim		1&2&3&4		
	14	Teknik Hatalar ve Düzeltme Drilleri										Örnek performans ve teknik düzenlemeler		1&2&3&4		
	15	Yaş Gruplarına Göre Öğretim Basamaklaması										Yaş gruplarında uygulamaları		1&2&3&4		
	16	Final Sınavı										Sınav				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem							Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)					
	1	Dersin teorik kısmına ilişkin sınav ölçülmesi.							20%	1&2&3&4		ÖK1,ÖK2,ÖK3				
	2	Temel duruşlar, yer hareketleri ve alet üzeri uygulamalarda teknik doğruluk, denge, uygulama becerileri değerlendirilir.							30%	1&2&3&5		ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8				
	3	Dersin genel kavramsal içeriğini, tarihsel gelişimi, alet özellikleri ve öğretim basamaklarını ölçer.							20%	1&2&3&6		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8				
	4	Öğrencinin cimnastik hareketlerini doğru, güvenli ve teknik olarak uygulayabilme düzeyi değerlendirilir.							30%	1&2&3&7		ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8				
	5															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Antrenörlük ve Öğretim Sürecindeki Rol Kısıtlılığı: YZ sistemleri hareket hatalarını tespit edebilir; ancak antrenörün pedagojik yaklaşımını, motivasyon tekniklerini veya öğrencinin psikolojik durumunu değerlendiremez. Bu nedenle YZ, öğretim sürecinde yardımcı araç olmalı, insan rehberliğinin yerini almamalıdır.														
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)		Eğitim Aracı		Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)				
Ders Saati:						14	14x2	28								
Ders öncesi Hazırlık:						14	14x4	56								
Final sınavına hazırlık						14	14x2	28								
Proje Hazırlık						0	0	0								
Proje						0	0	0								
Alan yazısı inceleme						1	1x20	20								
Final sınavı						14	14x2	28								
Toplam İş Yüğü:						160			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :		5.33333333		Yaklaşık:	5.3		
*Etinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																