

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu:OSB124	Ders Adı: GENEL CİMNASTİK									Dersin Statüsü:ZORUNLU			Kredi:2		AKTS:4	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK		Yıl:1			Dönem:2			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	1			0		3		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								0		0		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	►ÖK 1	Cimnastik branşı ile ilgili kavramları tanımlar.														
	►ÖK 2	Cimnastik branşının tarihi gelişimini özetler.														
	►ÖK 3	Cimnastik branşına özgü aletlerin özelliklerini açıklar.														
	►ÖK 4	Temel cimnastik duruşları hareketlerini uygular.														
	►ÖK 5	Düzen alıştırmaları hareketlerini komutlar eşliğinde uygular.														
	►ÖK 6	Genel cimnastik branşına özgü ritmik adımları uygular.														
	►ÖK 7	Cimnastik branşına ait temel teknik ve becerileri uygular.														
	►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	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
	ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
	ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
	ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
	ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1	4	2	3
	ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1	5	5	2
	ÖK 7	1	1	1	1	4	2	2	2	5	1	2	2	1	1	5
	ÖK 8															
	Katkı Düzeyi		1: Yok			2: Zayıf		3: Orta			4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	Temel cimnastik ile ilgili terimleri bilme ve açıklayabilme Düzen alıştırmaları ile ilgili temel becerileri yapabilme. Cimnastik hareketlerini uygulayabilme.															
Dersin Amaçları	Dersin amacı; öğrencilere, cimnastik branşına ait temel teknikleri uygulayabilme becerisi kazandırmaktır.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Mitchell, D., Davis, B. ve Lopez, R. (2002). Teaching Fundamental Gymnastics Skills. Human Kinetics, US.														
	2	Suveren, S. ve Suveren, S. (2010). Artistik Cimnastik Öğretim Metotları (Bayanlar- Erkekler). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.														
	3	Mengütay, S. (1998). Artistik Cimnastik Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım şekilleri. Tutibay, Ankara.														
	4															
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)															
Ders İçeriği	Dersin içeriği; cimnastik branşına özgü terimlerin tanımı, tarihsel gelişim süreci, Cimnastik aletlerinin tanıtımı, temel duruş, yürüyüş ve esneklik egzersizleri konularını kapsamaktadır.															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler		Kaynak		
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı										Soru-cevap, beklenti analizi		1&2&3		
	2	Tanışma, ders içeriği hakkında bilgi verme, jimnastik branşına özgü temel kavramlar										Branş kavramları üzerine kısa tartışma		1&2&3		
	3	Cimnastik tarihçesi ve branşları										soru cevap		1&2&3		
	4	Cimnastiğin Vücuda etkileri, genel ısınma egzersizleri ve genel motor beceriler										Isınma uygulaması ve motor beceri analizi		1&2&3		
	5	Cimnastik ısınma prensipleri ve hazırlık elementlerinin uygulamaları; (hayvan yürüyüşleri)										Hayvan yürüyüşleri uygulama çalışması		1&2&3		
	6	Öne takla, geriye takla hareketlerinin basamaklı uygulama çalışmaları ve düzeltici alıştırmalar										Basamaklama + teknik hata düzeltme uygulaması		1&2&3		
	7	Açık gergin öne ve geriye takla, kapalı gergin öne ve geriye takla hareketi teknikleri ve uygulama çalışmaları										Teknik analiz + uygulama		1&2&3		
	8	Vize sınavı										Sınav Haftası				
	9	Vizede eksikleri düzeltme ve amut hareketi ve basamaklama teknikleri ve uygulama çalışmaları										Düzeltilci alıştırmalar + amut giriş uygulaması		1&2&3		
	10	Amut hareketi ve basamaklı uygulama çalışmaları										Duvar destekli amut çalışması		1&2&3		
	11	Kartvil hareketi ve basamaklı uygulama çalışmaları										Aşamalı kartvil uygulaması		1&2&3		
	12	Kartvil hareketi ve basamaklı uygulama çalışmaları										Teknik geliştirme odaklı uygulama		1&2&3		
	13	Öne tam burgu sıçrama basamaklaması ve uygulaması										Sıçrama tekniği + adım adım burgu çalışması		1&2&3		
	14	Öne tam burgu sıçrama basamaklaması ve uygulaması										Performans geliştirme – video analizi		1&2&3		
	15	Öğrenilen hareketlerin ve uygulaması tekrar çalışması										Seri oluşturma denemesi + öğretmen geri bildirimi		1&2&3		
	16	Final Sınavı										Sınav Haftası				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)				
	1	Cimnastik branşına uygun tekniğin uygulanması							60%	1&2&3		ÖK4,ÖK6,ÖK7				
	2	Güvenli uygulama ve ders disiplini							20%	1&2&3		ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7				
	3	Teknik Hatalarının tespiti ve düzeltici uygulamalar							20%	1&2&3		ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7				
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*															
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan <u>yararlanılmamalıdır.</u>														
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı					Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)				
Final sınavı					14	14x2	28									
Ders öncesi hazırlık					14	14x2	28									
Final sınavına hazırlık					1	1x1	1									
Proje hazırlık					0	0	0									
Proje					0	0	0									
Alan yazın inceleme					5	5x4	20									
Final sınavı					6	6x5	30									
Toplam İş Yükü:					120			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			4	Yaklaşık:	4			
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																