YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

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**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	**3**	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	Düzeltici 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 disiplin	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 **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati	14	14x2	28				
Derse öncesi Hazırlık	14	14x2	28				
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14				
Proje hazırlık	0	0	0				
Proje	0	0	0				
Alan yazısı 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