

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
SPOR YÖNETİCİLİĞİ 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)			
Ders Saati						14	14x2	28								
Ders öncesi Hazırlık						14	14x2	28								
Final sınavına hazırlık						14	14x1	14								
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		
*Etdinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																