



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Genel Cimnastik							
Ders Kodu		AE103		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı öğrencilerin; Genel Cimnastik ile ilgili genel kuramsal bilgilerin aktarımını, temel beceri ve tekniklerin tanıtımını ve öğretimini öğrenmelerini sağlamak. Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri kullanabilmelerini sağlamak							
Özet İçeriğı		Genel cimnastiğın kuramsal bilgileri ile temel beceri ve teknikler arasında ilişki kurarak genel cimnastiğı öğreneceklerdir							
Staj Durum		N/A							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Sanrı, M. (2005) Genel Jimnastik. Adana Ç.Ü basımevi
2	Mengütay, S. (1992) Artistik Cimnastik Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım Şekilleri. İstanbul. Marmara Üniversitesi yayınları

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Dersin tanıtımı: Kapsamı, gerekçesi, önemi ve gerekleri
2	Teorik	Sportif ısınma ve çeşitleri
3	Teorik	Düzen alıştırmaları ve duruşlar
4	Teorik	Sporda Ritm ve hareket ilişkisi
5	Teorik	Cimnastikte grup çalışmaları
6	Teorik	Cimnastikte atlama ipinin esneklik, koordinasyon, dayanıklılık vb. çalışmalarında uygulanışı
7	Teorik	Cimnastik sopasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Cimnastik sırasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri
10	Teorik	Parmaklık taki çalışmaların motorik özelliklerin gelişimindeki yeri
11	Teorik	Yer minderinde yuvarlanmalı hareketlerin öğretimi
12	Teorik	Mini trambolin aletinde çalışma esasları
13	Teorik	Aletle cimnastik çalışmalarının temel noktalar
14	Teorik	Senkronize cimnastik çalışmalarının temel noktalar
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl sonu sınavı
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl sonu sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Uygulamalı Ders	14	0	2	28
Uygulama Sınavı	2	0	5	10
Ara Sınav	1	0	5	5



Dönem Sonu Sınavı	1	0	5	5
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilme
2	Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme.
3	Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)

1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	4
PÇ2	5	5	5
PÇ3	5	5	4
PÇ4	5	4	4
PÇ5	5	5	4
PÇ6	5	5	5
PÇ7		5	5
PÇ8	4	5	4
PÇ9	4	4	3
PÇ10	5	4	4
PÇ11	4	4	4
PÇ12	5	5	4
PÇ13	5	5	5

