# AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
# DERS BİLGİ FORMU

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dersin Adı | Artistik Cimnastik | | | | | | | | |
| Ders Kodu | AE104 | | Ders Düzeyi | Lisans | | | | | |
| AKTS Kredi | 5 | İş Yükü | 94 *(Saat)* | Teori | 2 | Uygulama | 1 | Laboratuvar | 0 |
| Dersin Amacı | Öğrencilerin, Artistik Cimnastiğin dünyada ve Türkiye'deki gelişimi, Artistik cimnastikte yer alan aletler, öğretimde dikkat edilmesi gereken noktalar, emniyet, yardım, yere iniş ve düşüşler, temel becerilerin öğretim yöntemleri ile Artistik cimnastik yarışma organizasyonu konularında bilgilenmesini sağlamaktır | | | | | | | | |
| Özet İçeriği | Artistik cimnastiğe ilişkin genel bilgiler, artistik cimnastiğin tarihsel gelişimi bayan ve erkek aletlerin tanıtımı, antrenman ve yarışma ortamında güvenlik önlemleri, tam donanımlı cimnastik salonunun nitelikleri, bayanlar ve erkekler yarışma kuralları ve yarışma organizasyonu, yetenek seçimi cimnastiğin gelişiminde okul, kulüp ve aile ilişkileri, cimnastiğin çocuk gelişi açısından eğitim değeri, federasyonun teşkilat yapısı, artistik cimnastik kültürünün yaygınlaştırılmasında alınması gereken önlemler, kızlarda yer, denge, atlama masası, ve asimetrik paralelde erkeklerde paralel, yer, barfiks, kuplu beygir atlama masası ve halka aletlerinde temel beceriler ile hareket bağlantılarına geçiş, | | | | | | | | |
| Staj Durum | N\A | | | | | | | | |
| Öğretim Yöntemleri | Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma | | | | | | | | |
| Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları) | | | | | | | | | |

| Ölçme ve Değerlendirme Araçları | | |
|---|---|---|
| Araç | Adet | Oran (%) |
| Ara Sınav (Vize) | 1 | 40 |
| Dönem Sonu Sınavı (Final) | 1 | 60 |

| Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar | |
|---|---|
| 1 | Özer K. 1983, Aletli Cimnastik "Temel Öğretim Yöntemleri" İde Ajans, İstanbul |
| 2 | Suveren S, Suveren S. Artistik Cimnastik Öğretim Metodları, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002 |

| Hafta | Haftalara Göre Ders Konuları | |
|---|---|---|
| 1 | Teorik | Artistik cimnastik'te ısınma,Yer: öne takla .Denge: kendini koruma refleksi ve korku ile başa çıkma |
| 2 | Teorik | Atlama Masası: Sıçrama tahtası alıştırmaları, Barfiks-Kız paraleli: Asılıştan değişik tutuşlar (ters,çapraz,karışık ve kartal) |
| 3 | Teorik | Yer: geri takla Denge; vücut parçalarının pozisyonları, |
| 4 | Teorik | Atlama Masası: iniş tekniği (öne,geriye ve yana) Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü ( geri) |
| 5 | Teorik | Yer; Amut Takla , Denge; dengede yürüme çeşitleri ,hoplamalar(öne,yana,geriye) basit dönüşler |
| 6 | Teorik | Atlama masası: Açık bacak geçiş Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü ( öne) |
| 7 | Teorik | Paralel: salınım prensipleri (asılma,dayanma,koltuklar) |
| 8 | Ara Sınav (Vize) | Ara sınav |
| 9 | Teorik | Denge: Çember Paralel: Ön çiftkol çıkış |
| 10 | Teorik | Atlama masası: Toplu geçiş Paralel: Geri çiftkol çıkış |
| 11 | Teorik | Denge: Öne takla Paralel: Geri omuz devri |
| 12 | Teorik | Yer: Kartvil Denge: Geri takla |
| 13 | Teorik | Yer: Elleaşma Barfiks-Kız paraleli: |
| 14 | Teorik | Tüm aletlerde öğrenilen hareketlerin tekrarı , Seri çalışması |
| 15 | Teorik | Tüm aletlerde öğrenilen hareketlerin tekrarı , Seri çalışması |
| 16 | Dönem Sonu Sınavı (Final) | Yarıyıl sonu sınavı |

| Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Etkinlik | Adet | Ön Hazırlık | Etkinlik Süresi | Toplam İş Yükü |
| Kuramsal Ders | 14 | 1 | 2 | 42 |
| Uygulamalı Ders | 14 | 1 | 1 | 28 |
| Ödev | 1 | 4 | 4 | 8 |
| Ara Sınav | 1 | 4 | 4 | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Dönem Sonu Sınavı | 1 | 4 | 4 | 8 |
| | | | Toplam İş Yükü (Saat) | 94 |
| | | | Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi** | 4 |
| **25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.* | | | | |

| **Dersin Öğrenme Çıktıları** | |
|---|---|
| 1 | Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlayabilme,- , |
| 2 | Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygulayabilme, |
| 3 | Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanıyabilme |

| **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 | 5 |
| PÇ2 | 5 | 5 | 5 |
| PÇ3 | 4 | 4 | 4 |
| PÇ4 | 4 | 4 | 4 |
| PÇ5 | 4 | 4 | |
| PÇ6 | 5 | 5 | 4 |
| PÇ7 | 5 | 4 | |
| PÇ8 | 4 | | |
| PÇ9 | 4 | | 5 |
| PÇ10 | 4 | 5 | |
| PÇ11 | 4 | 4 | |
| PÇ12 | 4 | 4 | |
| PÇ13 | 4 | | |