



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sportif Ritmik Cimnastik							
Ders Kodu		BESE256		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	8	İş Yüğü	201 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
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	Bompa T, Carrera MC, (2005)
2	Periodization Training for Sports, Second Edition, Human Kinetics, USA
3	Gienger S (1988) Rhythmische Sport Gymnastik, Reinbek bei Hamburg
4	almer CH (2003) Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonlar hakkında bilgi edinme
2	Teorik	RC'te hareket analizleri (görsel araçlarla-RC'de kinetikler ve kinematikler) biyomekanik faktörler
3	Teorik	Ritmik cimnastikte hareket sembollerini tanıma, sembolik ifadelerle hareketleri yazabilme
4	Teorik	RC'te hareketleri şekilsel ifade edebilme
5	Teorik	Vücut hareketlerini birleştirme, seri hazırlama teknikleri
6	Teorik	RC'te başlangıç düzeyi antrenmanlar, alternatif araçlar yaratabilme ve kullanabilme
7	Teorik	Genç cimnastikçi ve fiziksel kültür
8	Teorik	Arasınav
9	Teorik	Küçükler kategorisi yarışma hazırlıkları (aletsiz seri)
10	Teorik	Bale eğitimi (orta düzey)
11	Teorik	RC'te vücut tekniğı çalışmaları (Amerikan çalışmaları)
12	Teorik	Kondisyon çalışmaları
13	Teorik	Beceri ve koordinasyon, motor zamanlama, zamanı ve uzayı hissetme, hareket ekonomisi
14	Teorik	RC'te güvenli çalışma, başlangıç düzeyi ve olası sağlık sorunları ve önlenmesi
15	Teorik	Türkiye Cimnastik Federasyonu talimatlarını inceleme (ana statü, antrenör, eğitim, hakem vb. talimatlar)
16	Teorik	Final 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	3	2	70
Uygulamalı Ders	14	3	4	98
Bireysel Çalışma	5	1	5	30
Ara Sınav	1	0	1	1
Dönem Sonu Sınavı	1	0	2	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				201
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				8

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonları tanıyabilme, Ulusal Federasyonun talimatları hakkında bilgi edinebilme,
2	Hareket analizi yapabilme ve hareketleri sembollerle yazabilme,
3	Hareket kombinasyonları oluşturabilme, küçükler kategorisi seriler hazırlayabilme ve alternatif araçlar geliştirebilme,
4	Genç cimmastikçi ve sportif yaşam ihtiyaçlarını kavrayabilme,
5	Vücut tekniğini geliştirmeye yönelik çalışmaları, beceri-koordinasyon, motor zamanlamayı, hareket ekonomisini kavrayabilme,

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

