



## 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                                                       |

