



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Cimnastik							
Ders Kodu		AEB105		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Genel Cimnastikte temel duruş ve yürüyüş egzersizlerini öğrenerek, esneklik ve denge becerilerinin farkına varabilmektir							
Özet İçeriği		Genel Cimnastiğin tanımı, Temel Jimnastik hareketleri (Öne- geriye takla, amut takla, çember, kartvil, köprü v.b), Genel Jimnastik aletleriyle uygulamalar, atlama ipi uygulamaları, senaryolu Jimnastik koreğrafisi hazırlama, piramit							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70
Uygulama	1	40

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Dr. Salih SUVEREN
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Dersin tanıtımı: Kapsamı, gerekçesi, önemi ve gerekleri
2	Teorik	Cimnastik branşlarının tanıtılması, başarılı Türk cimnastikçilerin öğretilmesi.
3	Uygulama	Sportif ısınma ve çeşitleri.
4	Uygulama	Cimnastiğe özgü elementler ve cimnastik duruşları.
5	Uygulama	Alette cimnastik çalışmaları
6	Uygulama	Cimnastik branşında kullanılan temel hareketlerin öğrenimi (dengeler, dönüşler, sıçramalar)
7	Uygulama	Takla çeşitleri
8	Ara Sınav (Vize)	Vize sınavı
9	Teorik	Çember, amut uygulaması ve basamaklaması
10	Uygulama	Çember çalışmaları
11	Uygulama	Çember ve amut çalışmaları
12	Uygulama	Amut ve el-baş amut çalışmaları
13	Uygulama	Tekrar
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

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	1	14
Bireysel Çalışma	14	0	2	28
Ara Sınav	1	0	3	3
Dönem Sonu Sınavı	1	0	3	3
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.
4	Toplum önünde iş yapabilme
5	Spor da rekabet bilincini geliştirebilme

Program Çıktıları (Antrenörlük Eğitimi Programı)

1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeven ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

