



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sportif Ritmik Cimnastik							
Ders Kodu		AEB328		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	77 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Ritmik cimnastik dersi, branş tanımı, tarihçesi ve genel özelliklerini tanımlayabilme, ritmik cimnastik kurallarını sınıflayabilme, temel alet kullanımlarını, temel vücut zorluklarını uygulamayı ve özel antrenman bilgilerini kavramayı amaçlar.							
Özet İçeriğı		Ritmik cimnastik vücut elementleri, bale, alet tekniğı ve gereklilikler.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma							
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	Federation Internationale de Gymnastique Code of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012
2	Teaching Rhythmic Gymnastics. A Developmentally Appropriate Apprch [Paperback]

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Ritmik cimnastik tarihçesi, branş tanıtımı
2	Teorik	Branş kuralları Branş ısınma yöntemlerine giriş Vücut hareketlerinin sınıflandırılması
3	Teorik	Branş kuralları Özel antrenman bilgileri Branş ısınma yöntemleri Esneklik çalışmaları İp aleti teknikleri
4	Teorik	Branş kuralları Özel antrenman bilgileri Denge çalışmaları İp aleti teknikleri
5	Teorik	Branş kuralları, ritim çalışmaları Bale çalışması Pivot çalışmaları İp aleti teknikleri
6	Teorik	Branş kuralları, müzik bilgisi Özel antrenman bilgileri Kuvvet çalışmaları İp aleti teknikleri, koreografi çalışmaları
7	Teorik	Branş kuralları, müzik seçimleri Özel antrenman bilgileri Sıçrama çalışmaları İp aleti teknikleri, koreografi çalışmaları
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Branş kuralları, müzik seçimleri Kuvvet çalışmaları Sıçramalar İp aleti teknikleri, koreografi çalışmaları
10	Teorik	Branş kuralları Özel antrenman bilgileri Sıçrama çalışmaları Gelişmiş ip aleti teknikleri
11	Teorik	Branş kuralları, föy yazımları Bale çalışması Gelişmiş ip aleti teknikleri
12	Teorik	Branş kuralları, föy yazımları Denge ve koordinasyon çalışmaları Gelişmiş ip aleti teknikleri
13	Teorik	Özel antrenman bilgileri İp aleti koreografi oluşumları Çember aleti teknikleri İp aleti vücut zorlukları Koreografi oluşumu ve föy yazımları
14	Teorik	Koreografi oluşturma
15	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	1	1	28
Uygulamalı Ders	14	1	1	28
Ödev	2	3	2	10
Ara Sınav	1	3	2	5



Dönem Sonu Sınavı	1	3	3	6
Toplam İş Yüğü (Saat)				77
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Ritmik cımnastik tarihi ve disiplinleriyle ilgili temel bilgileri tanımlayabilme.
2	Ritmik cımnastik kurallarını sınıflayabilme, terminoloji hakkında bilgi edinebilme.
3	Ritmik cımnastikte kullanılan temel vücut hareketlerini yapabilme.
4	Ritmik cımnastik ip aletinde temel tekniklerini uygulayabilme ve koreografi oluşturabilme.
5	Ritmik cımnastik branşının spor alanındaki önemini bilme

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 öngörölme 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

