



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Cimnastik							
Ders Kodu		REKB107		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	98 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	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)			Öğr. Gör. Elçin SAVAŞ						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

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 cimnastikçileri
3	Uygulama	Sportif ısınma
4	Uygulama	Cimnastiğe özgü elementler ve cimnastik duruşları
5	Uygulama	Aletle cimnastik becerileri
6	Uygulama	Temel cimnastik becerileri (dengeler, dönüşler, sıçramalar)
7	Uygulama	Takla çeşitleri
8	Ara Sınav (Vize)	Vize
9	Teorik	Çember, amut uygulanışı ve basamaklamaları
10	Uygulama	Çember egzersizleri
11	Uygulama	Çember ve amut egzersizleri
12	Uygulama	amut ve el-baş amut egzersizleri
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	2	1	42
Uygulamalı Ders	14	2	2	56
Toplam İş Yüğü (Saat)				98
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*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	aletli hareketleri uygulayabilme



5	temel cimnastik becerilerini uygulayabilme
---	--

Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır

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	4
PÇ3	2	2	4
PÇ4	2	2	4
PÇ5	2	2	3
PÇ6	2	2	4
PÇ7	5	5	3
PÇ8	5	5	5
PÇ9	2	2	5
PÇ10	2	2	4

