



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**  
**REKREASYON BÖLÜMÜ**  
**REKREASYON PROGRAMI**  
**DERS BİLGİ FORMU**

Dersin Adı	Cimnastik								
Ders Kodu	REKB107			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	106 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Öğr. Gör. Nermin GÜRBÜZ								

#### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

#### 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 uygulaması 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	3	1	56
Ara Sınav	1	3	1	4
Dönem Sonu Sınavı	1	3	1	4
Toplam İş Yüğü (Saat)				106
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.



**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

