



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Cimnastik							
Ders Kodu		SYB111		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	100 (Saat)	Teori	1	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Cimnastik branşına ait temel teknikleri uygulayabilme becerisi kazandırmaktır.							
Özet İçeriğı		Cimnastik branşına özgü terimlerin tanımı, tarihsel gelişim süreci, Cimnastik aletlerinin tanıtımı, temel duruş, yürüyüş ve esneklik egzersizleri konularını kapsamaktadır.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
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	Şengül, E. Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi 5, 2. baskı, 1996, Ankara.
2	Sevim Y- Şengül E. Sağlık topu ile güç geliştirme GSGM Spor eğitimi dairesi başkanlığı. 1989 Ankara.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Dersin tanıtımı: Kapsamı, gerekçesi, önemi ve gerekleri
2	Teorik & Uygulama	Düzen alıştırmaları ve duruşlar. Cimnastikte grup çalışmaları.
3	Teorik & Uygulama	Sportif ısınma ve çeşitleri. Sporda Ritm ve hareket ilişkisi.
4	Teorik & Uygulama	Cimnastikte atlama ipinin esneklik, koordinasyon, dayanıklılık vb. çalışmalarında uygulanışı. Cimnastik sopasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri.
5	Teorik & Uygulama	Cimnastik sırasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri. Parmaklıktaki çalışmaların motorik özelliklerin gelişimindeki yeri.
6	Teorik & Uygulama	Yer minderinde yuvarlanmalı hareketlerin öğretimi. Mini trambolin aletinde çalışma esasları.
7	Teorik & Uygulama	Aletli, artistik ve ritmik cimnastik çalışmalarında temel noktalar.
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik & Uygulama	Senkronize cimnastik çalışmalarında temel noktalar. Seri hazırlama kriterleri.
10	Teorik & Uygulama	Kulplu beygir aletinin tanıtılması, mantarda devir, bacak savrulmuş ve temel tekniklerin gösterilmesi.
11	Teorik & Uygulama	Atlama masası aletinin tanıtılması, tramboline basış, kartvil ve temel tekniklerin gösterilmesi.
12	Teorik & Uygulama	Halka aletinin tanıtılması, salınım, mum duruşu, alt L duruşu ve diğer temel tekniklerin gösterilmesi.
13	Teorik & Uygulama	Paralel bar aletinin tanıtılması, alt salınım, kipe, L tutuş, dayanımdan yana atlayış ve diğer temel tekniklerin gösterilmesi.
14	Teorik & Uygulama	Barfiks aletinin tanıtılması, cephe çıkışı, kipe, karın dönüşü, salınım ve diğer temel tekniklerin gösterilmesi.
15	Teorik & Uygulama	Ders içeriklerinin genel tekrarı.
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	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	0	1	14
Uygulamalı Ders	14	0	2	28
Ödev	2	15	2	34
Ara Sınav	1	9	1	10



Dönem Sonu Sınavı	1	11	3	14
Toplam İş Yüğü (Saat)				100
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	Esneklik ve denge hareketlerinin tekniklerini gösterebilecektir.
5	Genel cimnastik ile ısınma egzersizlerini ilişkilendirebilecektir.

Program Çıktıları (Spor Yöneticiliği Programı)

1	Yönetim ve organizasyonun unsurlarını açıklayabilmek ve yönetim fonksiyonlarını spor organizasyonlarına uygulayabilmek.
2	Spor yönetimi alanının disiplinlerarası (interdisipliner) ve multidisipliner yapısını anlayabilmek.
3	Spor endüstrisinin yanı sıra genel işletme alanlarının da yönetimi ile ilişkili bilgi, beceri ve değerleri üst düzeyde kavramak
4	Ülkemizde ve Dünya'da sporu şekillendiren, aynı zamanda da etkileyen iç ve dış faktörleri belirleyebilmek ve açıklayabilmek
5	Seçmiş olduğu spor branşının teknik taktik ve yönetsel becerilerini kavramak ve yorumlayabilmek
6	Proje ve program planları yaratma, uygulama ve değerlendirme yeteneği
7	Spor organizasyonları için finansal açıdan stratejiler geliştirmek, bütçeleri, gelir kaynaklarını ve harcamaları değerlendirmek
8	Sportif organizasyonlarda etik ilkelerin finansal, pazarlama ve yönetsel karar alma sürecini nasıl etkilediğini kavramak ve yorumlamak
9	Spor pazarlamasının ulusal ve uluslar arası düzeyde temel ilke ve yöntemlerini bilmek.
10	Nitel ve nicel analizleri anlamak ve etkin olarak kullanabilmek

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	4	2	1
PÇ2	5	2	1
PÇ3	3	2	1
PÇ4	3	3	1
PÇ5	4	5	5
PÇ6	5	3	4
PÇ7	2	2	1
PÇ8	1	2	1
PÇ9	2	1	1
PÇ10	4	3	3

