



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Cimnastik							
Ders Kodu		BESE104		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	94 (Saat)	Teori	1	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma							
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	Özer K. 1983, Aletli Cimnastik "Temel Öğretim Yöntemleri" İde Ajans, İstanbul
2	Suveren S, Suveren S. Artistik Cimnastik Öğretim Metodları, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Artistik cimnastik'te ısınma, Yer: öne takla .Denge: kendini koruma refleksi ve korku ile başa çıkma
2	Teorik	Atlama Masası: Sıçrama tahtası alıştırımları, Barfiks-Kız paraleli: Asılıştan değişik tutuşlar (ters, çapraz, karışık ve kartal)
3	Teorik	Yer: geri takla Denge; vücut parçalarının pozisyonları,
4	Teorik	Atlama Masası: iniş tekniğı (öne, geriye ve yana) Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü (geri)
5	Teorik	Yer; Amut Takla , Denge; dengede yürüme çeşitleri ,hoplamalar(öne,yana,geriye) basit dönüşler
6	Teorik	Atlama masası: Açık bacak geçiş Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü (öne)
7	Teorik	Paralel: salınım prensipleri (asılma, dayanma, koltuklar)
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Denge: Çember Paralel: Ön çiftkol çıkış
10	Teorik	Atlama masası: Toplu geçiş Paralel: Geri çiftkol çıkış
11	Teorik	Denge: Öne takla Paralel: Geri omuz devri
12	Teorik	Yer: Kartvil Denge: Geri takla
13	Teorik	Yer: Elleasma Barfiks-Kız paraleli:
14	Teorik	Tüm aletlerde öğrenilen hareketlerin tekrarı , Seri çalışması
15	Teorik	Tüm aletlerde öğrenilen hareketlerin tekrarı , Seri çalışması
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl sonu 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	2	42
Uygulamalı Ders	14	1	1	28
Ödev	1	4	4	8
Ara Sınav	1	4	4	8
Dönem Sonu Sınavı	1	4	4	8
Toplam İş Yüğü (Saat)				94
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlayabilme,- ,
2	Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygulayabilme,
3	Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanıyabilme
4	Tüm aletlerde Seri hazırlayabilir
5	Tüm aletlerde Seri hazırlayabilir

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı)

1	Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanabilme
2	Öğreteceği alan ile ilgili bilgileri, diğer konu alanları ile ilişkilendirerek; alanın okul çapında uygulanan program içindeki yerini anlayabilme
3	Farklı bakış açılarını kabul ederek bilginin nasıl geliştiğini öğrencilere aktarabilme
4	Öğrettiği alana ilişkin gelişmeleri yakından izleyerek, günlük yaşamla ilişkisini kurabilme
5	Sürekli öğrenmeyi alışkanlık hale getirerek alana ile ilgili faaliyetlere ve alanın öğretimi konusundaki profesyonel etkinliklere aktif olarak katılabilme
6	Öğrencilerin çeşitli özelliklerini (fiziksel,sosyo-ekonomik,zihinsel,duygusal ve psikomotor) tanıyabilme
7	Eleştirel düşünme, problem çözme ve performans becerilerine ait gelişmelerini özendirmek için çeşitli öğretim stratejilerini uygulayabilme
8	Öğrencilerin aktif biçimde ders katıldığı, anlamlı ve kalıcı öğrenmenin olduğu, öğrencinin kendini güvende hissettiği bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için gerekli olan birey ve grup yönetimi ilke vs stratejilerini uygulayabilme
9	Öğrencinin bilişsel, duyuşsal sosyal fiziksel gelişimini sürekli olarak değerlendirmek için formal ve informal değerlendirme stratejilerini kullanabilme
10	Öğrencilerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabilmeleri için kendilerini tanıma, okula uyum, fiziksel gelişmeleri ile ilgili sınıf içi ve dışı etkinlikleri, başarı düzeyleri, öğrenme ve çalışma alışkanlıkları ilgi ve yetenekleri ile meslek seçimi konularında rehberlik yapabilme
11	Bedensel, ruhsal ve zihinsel özellikler bakımından, özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere, özelliklerine uygun olanak ve fırsatlarını yaratabilme
12	Ergenlerin nasıl öğrendiklerini, nasıl geliştiklerini bilerek ve onlara entellektüel, mesleki, toplumsal ve kişisel gelişimlerini destekleyecek öğrenme fırsatları oluşturabilme
13	Eğitim sisteminin temel ilkeleri, amaçları, sorunları ve geleceği hakkında duyarlılık gösterebilme
14	Öğretmenlik mesleği için geçerli olan etik kurallara her zaman uygun davranabilme
15	Toplumda spor kültürünün oluşturulması, farklı sporların tanıtılması ve spora katılımın yaygınlaştırılması için geçerli stratejiler geliştirebilme
16	Sporda yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak farklı spor branşlarına yatkın yetenekleri ortaya çıkarabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	5	4	4	4
PÇ2	3				
PÇ4			3		
PÇ8	3	3			
PÇ10				3	3
PÇ16		4	4	4	3

