

DERS İZLENESİ

Dersin Adı	Artistik Cimnastik
Dersin AKTS'si	5
Dersin Yürütücüsü	Doç. Dr. İsmail GÖKHAN
Dersin Gün ve Saati	Pazartesi 08:00 – 12:00
Ders Görüşme Gün ve Saati	Pazartesi 08:00 – 12:00
İletişim Bilgileri	is-gokhan@hotmail.com
Öğretim Yöntemi ve Ders	Yüz yüze. Konu anlatım, uygulama alanında uygulamalı tekrarlar. Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internetten ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
Dersin Amacı	Artistik jimnastik temel hareketlerin uygulanması ve öğretimi için basamaklamaların öğrenilmesi.
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Artistik cimnastiğin tanımını ve tarihsel gelişimini açıklar 2. Artistik cimnastik ısınma ve temel hareketlerini yapar ve yaptırır 3. Artistik cimnastik yarışma aletleri ve yarışma kuralları hakkında bilgi sahibi olur. 4. Denge, çeviklik, çabukluk, el göz koordinasyonu, dönme, yuvarlanma, esnekliği geliştirici becerileri uygular Artistik jimnastik temel hareketlerinin basamaklamalarını bilir.
Haftalık Ders Konuları	Artistik cimnastik tanım ve tarihsel gelişimi
1. Hafta	Artistik cimnastikte ısınma, kasları germe ve gevşetme alıştırmaları
2. Hafta	Artistik cimnastikte yarışma kategorileri ve genel kurallar
3. Hafta	Öne takla, geriye takla, yunus takla
4. Hafta	köprü duruşu, erişme ve basamaklamaları
5. Hafta	El amudu, el-baş amudu ve basamaklamaları
6. Hafta	El amudu, el-baş amudu ve basamaklamaları
7. Hafta	Çember, kartvil, überslak takla ve basamaklamaları
8. Hafta	Trambolin sıçrama çalışmaları
9. Hafta	Ense ve baş kipesi alıştırmaları
10. Hafta	Öne doğru salto çalışmaları
11. Hafta	180 – 360 derecelik burgu çalışmaları
12. Hafta	180 – 360 derecelik burgu çalışmaları
13. Hafta	Flik flak çalışmaları
14. Hafta	Flik flak çalışmaları
15. Hafta	Genel tekrar
Ölçme-Değerlendirme	Bu ders kapsamında genel konuları kapsayan 1 (bir) Kısa Sınav, 1 (bir) Ara Sınav ve 1 (bir) Yarıyıl Sonu Sınavı yapılacaktır. Her bir sınavın başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir. Ara Sınav :30 % Yarıyıl Sonu Sınavı: 50 % Kısa Sınav %20 Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu SınavıTarih ve Saati: Birim tarafından ilan edilecek
KAYNAKLAR	Çoknaz H. (2004). <i>Sporda Temel Alıştırma Uygulamaları</i>. Ankara, Çeviri ve Derleme. Bağırhan Yayın Evi. Fidelus K., Kocjasz J.,(1996), <i>Antrenman Alıştırmaları Derleme</i>. Çeviri: Tanju Bağırhan, Sporsal Uygulama Dizisi, Ankara Suveren S, (2010). <i>Artistik Cimnastik Öğretim Metotları(Bayanlar-Erkekler)</i>,Geliştirilmiş 3.Baskı,Gazi Kitabevi.

