

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Artistik Cimnastik	2101202	II	1+2	2	5
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Artistik jimnastik temel hareketlerin uygulanması ve öğretimi için basamaklamaların öğrenilmesi.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 5. Artistik jimnastik temel hareketlerinin basamaklamalarını bilir. 				
Dersin İçeriği	Artistik jimnastik tanım ve tarihçesi, kondisyon çalışmaları, temel hareketlerin basamaklamaları, ısınma, kasları germe ve gevşetme çalışmaları, yarışma bilgi ve kuralları.				
Haftalar					
1	Artistik cimnastik tanım ve tarihsel gelişimi				
2	Artistik cimnastikte ısınma, kasları germe ve gevşetme alıştırmaları				
3	Artistik cimnastikte yarışma kategorileri ve genel kurallar				
4	Öne takla, geriye takla, yunus takla				
5	köprü duruşu, erişme ve basamaklamaları				
6	El amudu, el-baş amudu ve basamaklamaları				
7	Ara sınav				
8	Çember, kartvil, überşlak takla ve basamaklamaları				
9	Trambolin sıçrama çalışmaları				
10	Ense ve baş kipesi alıştırmaları				
11	Öne doğru salto çalışmaları				
12	180 – 360 derecelik burğu çalışmaları				
13	Flik flak çalışmaları				
14	Genel tekrar				
Genel Yeterlilikler					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Artistik jimnastik hakkında teknik ve tarihsel bilgi sahibi olabilir. 2. Artistik jimnastik temel hareketlerini uygulayabilir 3. Artistik jimnastik temel hareketlerin öğretimi için basamaklamaları bilebilir. 					
Kaynaklar					
<p>Çoknaz H. (2004). <i>Sporda Temel Alıştırma Uygulamaları</i>. Çeviri ve Derleme. Bağırğan Yayın Evi. Ankara.</p> <p>Fidelus K., Kocjasz J.,(1996), <i>Antrenman Alıştırmaları Derleme</i>. Çeviri: Tanju Bağırğan, Sporsal Uygulama Dizisi, Ankara</p> <p>Suveren S, (2010). <i>Artistik Cimnastik Öğretim Metotları(Bayanlar-Erkekler)</i>,Geliştirilmiş 3.Baskı,Gazi Kitabevi.</p> <p>Şengül E. (1999); <i>Serbest Cimnastik</i>. Bağırğan Yayınevi, Ankara.</p>					
Değerlendirme Sistemi					
<p>Ara sınav: % 40</p> <p>Final: % 60</p> <p>Bütünleme:</p>					

