

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Artistik Cimnastik	2103405	IV	3+2	4	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"> <li>1. Artistik cimnastiğin tanımını ve tarihsel gelişimini açıklar</li> <li>2. Artistik cimnastik ısınma ve temel hareketlerini yapar ve yaptırır</li> <li>3. Artistik cimnastik yarışma aletleri ve yarışma kuralları hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>4. Denge, çeviklik, çabukluk, el göz koordinasyonu, dönme, yuvarlanma, esnekliği geliştirici becerileri uygular</li> <li>5. Artistik jimnastik temel hareketlerinin basamaklamalarını bilir.</li> </ol>				
Dersin İçeriği	Artistik jimnastik tanım ve tarihçesi, kondisyon çalışmaları, temel hareketlerin basamaklamaları, ısınma, kasları germe ve gevşetme çalışmaları, yarışma bilgi ve kuralları.				
<b>Haftalar</b>					
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 burgu çalışmaları				
13	Flik flak çalışmaları				
14	Genel tekrar				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Artistik jimnastik hakkında teknik ve tarihsel bilgi sahibi olabilir.</li> <li>2. Artistik jimnastik temel hareketlerini uygulayabilir.</li> <li>3. Artistik jimnastik temel hareketlerin öğretimi için basamaklamaları bilebilir.</li> </ol>					
<b>Kaynaklar</b>					
<p>Çoknaz H. (2004). <i>Sporda Temel Alıştırma Uygulamaları</i>. Ankara, Çeviri ve Derleme. Bağırğan Yayın Evi.</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>					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
<p><b>Ara sınav: % 40</b></p> <p><b>Final: % 60</b></p> <p><b>Bütünleme:</b></p>					

