

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRETMENLİK PROGRAMI
GENEL CİMNASTİK DERS İZLENESİ

Dersin Adı ve Kodu	CİMNASTİK 2101207
Dersin AKTS' si	4
Dersin Yürütücüsü	Öğr. Gör. RESUL HALAT
Dersin Gün ve Saati	Salı :09:00-11:00
Ders Görüşme Gün ve Saatleri	Salı 11:00
İletişim Bilgileri	resulhalat@gmail.com
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüz yüze. Konu anlatım, Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri uygulamalı dersi gösterme ve öğrenciye konuyla ilgili çeşitli diriller yaptıırma .Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internette ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse ge lmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
Dersin Amacı	Tanım, tarihçe, temel duruşlar, dizilişler, alan kullanımı, ritimli sekmeler, sıçramalar, dönüşler, geçiş ve bağlantılar, aletli ve aletsiz hareketler, piramitler, kural bilgileri. Gösteri yürüyüşleri, düzen, ritim, atlama ipi, jimnastik sopası, lobut yer minderi alıştırmaları, kural bilgileri ve öğretim becerileri.
Dersin Öğrenme Çıktıları	1.Cimnastik tarihçesini ve oyun kurallarını bilir. 2.Cimnastik kurallarına uygun olarak yapmaya istekli olur. 3.Cimnastik ile ilgili temel teknikleri açıklar. 4.Cimnastik ile ilgili temel teknikleri uygular. 5.Cimnastik oyun taktiklerini yorumlar. 6.Cimnastikte öğrendiği teorik ve pratik bilgileri farklı alanlarda uygular
Haftalık Ders Konuları	1. Hafta: Cimnastiğin tanımı, tarihçesi 2. Hafta: Dünya'daki ve Türkiye'deki gelişimi 3. Hafta: Beden eğitimi dersine başlarken sıralanma, toplanma ve dersi bitirişin öğretilmesi 4. Hafta: Düzen alıştırmalarının önemi ve komutların öğretimi 5. Hafta: Cimnastikte temel duruşların (rahat, hazır ol ve selamlama) öğretimi 7. Hafta: Yerinde dönüşlerin (sağa, sola ve geriye) öğretilmesi 8. Hafta: Sıra oluşturmalar, tekli sıra oluşturmalar, çoklu sıra oluşturmalar 9.Hafta : Yürüyüş ve çeşitlerinin öğretilmesi(adi adım, uygun adım, merasim adımı) 10.Hafta: Yürüyüş kolunda çarklar ve dönüşler 11Hafta: Genel ısınma egzersizleri; Koşu formu ile, çevirme, 12.Hafta: esnetme,germe(streching)hareketleriile,çalışmaya hazırlık 13.hafta Alette cimnastik çalışmaları(kasa, bank, denge, paralel bar, asimetrik bar, merdiven, halat) 14.Hafta: Cimnastikte yer hareketlerinin öğretimi (denge duruşları, öne ve geri takla, erişme, çember, amut, kartvil, kipe, öne elli aşma, bara ve asimetrik bara çıkış, barda ve asimetrik barda karın dönüşü) 15 Hafta: Cimnastikte duruş ve oturuşlar ve eşli hareketlerin (gösteri cimnastiği) öğrenimi.

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. Kısa Sınav:20% Ara Sınav :30 % Yarıyıl Sonu Sınavı: 50 % Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu Sınavı Tarih ve Saati: Birim tarafından ilan edilecek Kısa Sınav Tarih ve Saati: derste öğrencilerin derse katılımı üzerinden verilecektir.
Kaynaklar	Schlegel, E., Dunn, CR. (2001). The Gymnastics Book: The Young Performers Guide to Gymnastics. Firefly Books Limited. Jackman, J., Currier, B., (1992). Gymnastic Skills and Games. A & C Black Publishing. Jemni, M., (2018). The Science of Gymnastics. Routledge.

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU												
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
ÖÇ1	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ2	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ3	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ4	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ5	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları												
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek			

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi												
Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
CİMNASTİK	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4