

Dersin Adı		Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Genel Cimnastik		2102204	II	3-2	4	7
Ön koşul Dersler						
Dersin Dili	Türkçe					
Dersin Türü	Zorunlu					
Dersin Koordinatörü						
Dersi Veren						
Dersin Yardımcıları						
Dersin Amacı	Genel cimnaastikle ilgili temel bilgi ve becerileri kazanabilme					
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Hareket Etmeyi ve Hareket Ettirebilmeyi Öğrenir. 2. Cimnastik Tarihi ve Disiplinleriyle İlgili Temel Bilgileri Tanır. 3. Cimnastik Aletlerinde Temel Hareketleri Uygulayabilme ve Grup Çalışmaları Oluşturur. 4. Cimnastik Branşının Kullanımını Açıklar. 5. Cimnastikte Kullanılan Gelişmiş Hareketleri Yapar. 6. Cimnastik Kurallarını Öğrenir.					
Dersin İçeriği	Cimnastiğe genel bakış ve cimnastik aletlerinin tanıtımı, düzen alıştırımları, temel duruşlar, temel duruşlar ve düzen alıştırımları grup çalışmaları					
Haftalar						
1	Cimnastiğin tanımı, tarihçesi, Dünya'daki ve Türkiye'deki gelişimi.					
2	Beden eğitimi dersine başlarken sıralanma, teknil alma ve dersi bitirişin öğretilmesi.					
3	Düzen alıştırımlarının önemi ve komutların öğrenim					
4	Cimnastikte temel duruşların (rahat, hazır ol ve selamlama) öğretim					
5	Yerinde dönüşlerin (sağa, sola ve geriye) öğretilmesi					
6	Sıra oluşturmalar. Tekli sıra oluşturmalar. Çoklu sıra oluşturmalar.					
7	Ara sınav					
8	Yürüyüş kolunda çarklar ve dönüşler					
9	Yürüyüş ve çeşitlerinin öğretilmesi.(adi adım, uygun adım, merasim adımı					
10	Yürüyüş kolunda çarklar ve dönüşler					
11	Genel ısınma egzersizleri; Koşu formu ile, çevirme, esnetme, germe (stretching) hareketleri ile, çalışmaya hazırlık.					
12	Alette cimnastik çalışmaları.(kasa, bank, denge, paralel bar, asimetrik bar, beygir, kulplu beygir, merdiven, halat					
13	Aletle cimnastik çalışmaları.(ip, top, lobut, kurdela, sağlık topu, çember, cimnastik sopası)					
14	Cimnastikte yer hareketlerinin öğrenimi.					
Genel Yeterlilikler						
1. Alan ile ilgili güncel bilgilere sahip olabilir. 2. Alanından edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilir.. 3. Alanından edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilir. 4. Analiz edebilme, araştırmalara alanı ile ilgili verilere yönelik kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilir. 5. Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlayabilir.						
Kaynaklar						
Yalçın, H.F. (1995) <i>Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı</i> . Ankara. Gazi Üniversitesi Yayınları.						

Değerlendirme Sistemi
Ara sınav: % 40 Final: % 60 Bütünleme:

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU														
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
ÖÇ1	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	
ÖÇ2	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	3	4	
ÖÇ3	5	3	5	4	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	
ÖÇ4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	
ÖÇ5	5	3	4	5	5	3	5	5	3	4	5	4	3	5	
ÖÇ6	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	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	PÇ13	PÇ14	
Genel Cimnastik	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	