

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	gymnastics / gymnastics	
Ders Kodu / Course Code	ESPR105.1	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Genel Cimnastikte temel duruş ve yürüyüş egzersizlerini öğrenerek, esneklik ve denge becerilerinin farkına varabilmektir	By learning basic posture and walking exercises in General Gymnastics, flexibility and balance skills to realize
İçeriği / Content	Genel Cimnastiğin tanımı, Temel Jimnastik hareketleri (Öne- geriye takla, amut takla, çember, kartvil, köprü v.b), Genel Jimnastik aletleriyle uygulamalar	Definition of General Gymnastics, Basic Gymnastic movements (Tumble forward and backward, handstand roll, hoop, cartwheel, bridges etc.), Applications with general gymnastic equipment
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Dr. Salih SUVEREN	Artistic Gymnastics Teaching Methods Dr. Salih SUVEREN
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr.Gör. Hülya SÖĞÜT YAZICI	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilme	To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics
2	Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme.	To be able to demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques.
3	Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme.	To be able to apply basic skills related to gymnastics.
4	Toplum önünde iş yapabilme	Doing business in front of the public
5	Spor da rekabet bilincini geliştirebilme	Ability to develop competition awareness in sports

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin tanıtımı: Kapsamı, gerekçesi, önemi ve gerekleri				
	Introduction of the course: Scope, rationale, importance and requirements				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastik branşlarının tanıtılması, başarılı Türk cimnastikçilerin öğretilmesi.				
	Introduction of gymnastics branches, teaching successful Turkish gymnasts.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sportif ısınma ve çeşitleri	ısınma hareketleri			
	Sporty warm-up and its types	warm up moves			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastiğe özgü elementler ve cimnastik duruşları.	Cimnastik temel duruş çalışmaları.			
	Elements specific to gymnastics and gymnastic postures.	Gymnastics basic posture exercises.			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alette cimnastik çalışmaları	cimnastik materyellerinde uygulamalı çalışmalar			
	Gymnastics exercises on the instrument	practical work on gymnastic materials			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastik branşında kullanılan temel hareketlerin öğrenimi (dengeler, dönüşler, sıçramalar)	Temel hareket öğretimi çalışmaları için hazırlık çalışmalarının yaptırılması.			
	Learning the basic movements used in gymnastics (balances, turns, jumps)	Conducting preparatory work for basic movement teaching.			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Takla çeşitler	cimnastik sırası, cimnastik minderinde uygulamalar			
	Tumble assortment	gymnastics bench, applications on gym mat			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize sınavı				
	Midterm exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çember, amut uygulanişı ve basamaklaması	çember amut basamaklama çalışmalarının öğrencilere uygulatılması			
	Circle, handstand execution and cascade	Implementation of hoop handstand stepping exercises to students			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çember çalışmaları	çember hareketinin yapım aşamalarının uygulatılması.			
	Circle exercises	Application of the construction stages of the circle movement.			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çember ve amut çalışmaları	Amut için duvar ve bar çalışmalarının uygulatılması.			
	Circle and handstand exercises	Application of wall and bar works for handstand.			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mum Duruşu ve el-baş amut çalışmaları	Mum duruşu basamaklamalarının uygulanması.			
	Candle Posture and hand-head handstand exercises	Application of wax stance steps.			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cartvil çalışması	Cartvil hareketinin basamaklamalarının uygulanması.			
	Cartridge study	The application of the steps of the cartvil movement.			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dönem boyunca öğretilen hareketlerin tekrarlanması.	Dönem içerisinde uygulanan hareketlerin uygulamaları hakkında genel bilgi verilmesi ve tekrarlanması.			
	Repeating the movements taught throughout the term.	Dönem içerisinde uygulanan hareketlerin uygulamaları hakkında genel bilgi verilmesi ve tekrarlanması.			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı.				
	Final examination.				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60
Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:		100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:		

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	15.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	10.00	20.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	10.00	20.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	2	10.00	20.00
Tartışma / Discussion	1	10.00	10.00
Uygulama/Pratik / Practice	4	5.00	20.00
Toplam / Total:	15	79.00	124.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 124.00/25.00 = 4.96 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 124.00 / 25.00 = 4.96 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
1.Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilme / To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics	4	3	3	1	2	3	4	3	2	3	1	1
2.Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme. / To be able to demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques.	4	4	3	1	2	4	4	3	2	3	1	1
3.Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme. / To be able to apply basic skills related to gymnastics.	5	3	3	1	3	4	4	3	2	3	1	1
4.Toplum önünde iş yapabilme / Doing business in front of the public	4	3	3	1	3	4	4	3	2	3	1	1
5.Spor da rekabet bilincini geliştirebilme / Ability to develop competition awareness in sports	4	3	3	1	2	2	4	3	2	3	1	1

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high