## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|---|---|---|
| Ders Adı / Course Name | TRAMPOLINE / TRAMPOLINE | |
| Ders Kodu / Course Code | MB414 | |
| Ders Türü / Course Type | | |
| Ders Seviyesi / Course Level | First Cycle / First Cycle | |
| Ders Akts Kredi / ECTS | 4.00 | |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical) | 1.00 | |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected) | 1.00 | |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory) | 0.00 | |
| Dersin Verildiği Yıl / Year | 4 | |
| Öğretim Sistemi / Teaching System | Face to Face / Face to Face | |
| Eğitim Dili / Education Language | Turkish / Turkish | |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses | Yok | None |
| Amacı / Purpose | Bu dersin amacı öğrencilerin, trampolin'in hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olduğunu, yarışma ve yardımcı aletlerini tanımasını, yarışma kurallarını, uluslararası ve ulusal özel talimatları, temel hareket becerilerini, yardım etme tekniklerini, trampolin sporu yaparak geliştirilebilecek biyomotor yetileri öğrenmesini sağlamaktır. | The objectives of this course are to enable students to learn tools and training apparatuses of trampoline, rules of competition, international and national special instructions, basic movement skills, safety spotting techniques, biyomotor abilities developed by trampoline sport and trampoline which is a Olympic sport in a competition is a skill development tool. |
| İçeriği / Content | Trampolin sporunu tanıma, alet ve yardım araçlarını öğrenme, yarışma kuralları, talimatları ve yardım tekniklerini kavrama, trampolinde yapılan hareketlerin mekaniğini kavrama, trampolin üzerinde uygulama yapabilme, | Learning the Trampoline sport, tools and training apparatuses, rules of competition, instructions and safety spotting techniques, understanding of the mechanics of movements Trampoline, to make the application on the trampoline. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | | None |
| Staj Durumu / Internship Status | Yok | Gym hall |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Büyük trampolin, sünger havuzu, sünger minderler | Master trampoline, foam pit, foam mats |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | Lecturer Mehmet İnce | |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Trampolin'in hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olduğunu kavrayabilme, | Understanding Trampoline is a competition and an Olympic sport as well as skill development tool for other sports, |
| 2 | Trampolin sporunda kullanılan aletleri tanıyabilme, | Learning the instruments used in the trampoline sport, |
| 3 | Yarışma kurallarını ve özel talimatları kavrayabilme, | Understanding  the contest rules and special instructions, |
| 4 | Yarışma kurallarını ve özel talimatları açıklayabilme, | Explaining the contest rules and special instructions, |
| 5 | Temel becerileri uygulayabilme, | Applying the basic skills, |
| 6 | Yardım tekniklerini kavrayabilme ve uygulayabilme, | Understanding and applying the safety spotting techniques , |
| 7 | Trampolin sporunun kazandıracağı biyomotor özellikleri açıklayabilme | Explaining the biyomotor properties gain Trampolin sport. |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 1 | Trampolin'in bir spor dalı olarak ortaya çıkışı ve gelişimi. | Trampolin aletini tanıma, kurma ve kaldırma | | | |
| | The emergence and development of sport as a Trampolin'in. | Identification, installation and removal of Trampoline | | | |
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 2 | Hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olarak trampolin | Trampolin aleti çevresinde güvenli çalışma ortamı hazırlama | | | |
| | Trampoline as a competition and an Olympic sport as well as skill development tool for other sports, | Prepairing safe working environment around Trampoline, | | | |
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 3 | Trampolin sporunda yarışma ve yardımcı aletler | Trampolin için ısınma yapmanın özellikleri | | | |
| | Competition and spotting apparatuses of Trampoline sport | Properties of warming up for Trampoline | | | |
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 4 | Yarışma kuralları, ferdi yarışma, senkronize yarışma, cimnastikçi ve gözlemci kıyafeti, elementlerde istenilen pozisyonlar, | Trampolin üzerinde sıçrama teknikleri | | | |
| | Rules of competition, personel competition, synchronized competition, gymnast and observer dresses, wanted position about elements, | Jumping techniques on trampoline | | | |
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 5 | Yarışma kuralları, element tekrarı, seride duraklama, hareketin bitirilmesi, puanlama | Sırtüstüne inme, yüzüstüne inme, düz bacak oturma | | | |
| | Rules of competition, repetition of elements, pausing in the series, completion of the movement, scoring | Back drop, front drop, seat drop | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Uluslararası ve ulusal özel talimatlar | Sırtüstü yatıştan oturuşa geçme, | | | |
| | International and national special instructions | Backdrop and seatdrop, | | | |
| 7 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Öğretim teknikleri | Yüzüstü yatıştan oturuşa geçme | | | |
| | Teaching techniques | Frontdrop and seatdrop | | | |
| 8 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Ara sınav | Öne toplu salto, öne saltodan oturuşa geçme | | | |
| | Midterm Examination. | Salto forward tuck , salto forward and seatdrop | | | |
| 9 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Sıçramanın biyomekanik özellikleri | Geriye toplu salto | | | |
| | Biomechanical properties of jumping | Salto backward tuck | | | |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Salto yapmanın biyomekanik özellikleri | Öne toplu salto ½ burgu | | | |
| | Biomechanical properties of sommersault | Salto forward tuck with ½ twist | | | |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Burgu yapmanın biyomekanik özellikleri | Geriye salto ½ burgu | | | |
| | Biomechanical properties of twist | Salto backward with ½ twist | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Öne doğru yapılan temel hareket becerileri ve yardım etme teknikleri, | Geriye 1,5 salto ile oturuşa geçiş | | | |
| | Basic movements doing forward and spot techniques, | Salto backward ½ and seatdrop | | | |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Geriye doğru yapılan temel hareket becerileri ve yardım etme teknikleri, | Öğrenilen hareketleri birbirine ekleme | | | |
| | Basic movements doing back and spot techniques, | Adding each learned movements to another | | | |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Trampolin sporu yaparak biyomotor yetileri geliştirme | Yarım seri oluşturma | | | |
| | Development biyomotor abilities doing Trampoline sport | Create half routine | | | |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Trampolin aletini kullanarak biyomotor yetileri geliştirme | Tam seri oluşturma | | | |
| | Development biyomotor abilities using Trampoline tools | Create full routine | | | |
| 16 | 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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|---|---|---|---|
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Derse Katılım / Attending Lectures | 14 | 1.00 | 14.00 |
| Uygulama/Pratik / Practice | 5 | 2.00 | 10.00 |
| Bireysel Çalışma / Self Study | 14 | 4.00 | 56.00 |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 1 | 8.00 | 8.00 |
| Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 1 | 10.00 | 10.00 |
| Performans / Performance | 2 | 5.00 | 10.00 |
| Toplam / Total: | 38 | 31.00 | 109.00 |

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 109.00/30.00 = 3.63 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 109.00 / 30.00 = 3.63 ~

## 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.Trampolin'in hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olduğunu kavrayabilme, / Understanding Trampoline is a competition and an Olympic sport as well as skill development tool for other sports, | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | |
| 2.Trampolin sporunda kullanılan aletleri tanıyabilme, / Learning the instruments used in the trampoline sport, | | | | | | 3 | | | | | |
| 3.Yarışma kurallarını ve özel talimatları kavrayabilme, / Understanding the contest rules and special instructions, | 4 | | 3 | | 2 | | | | | | |
| 4.Yarışma kurallarını ve özel talimatları açıklayabilme, / Explaining the contest rules and special instructions, | | 3 | | | | | | 3 | | 3 | |
| 5.Temel becerileri uygulayabilme, / Applying the basic skills, | 3 | | | 3 | | | | | | | |
| 6.Yardım tekniklerini kavrayabilme ve uygulayabilme, / Understanding and applying the safety spotting techniques , | | | | | | 3 | | 3 | | | |
| 7.Trampolin sporunun kazandıracağı biyomotor özellikleri açıklayabilme / Explaining the biyomotor properties gain Trampolin sport. | | | | | 4 | | | | | 3 | |

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