

## 2024 - 2025 / ANT122 - BASIC GYMNASTICS / BASIC GYMNASTICS

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	BASIC GYMNASTICS / BASIC GYMNASTICS	
Ders Kodu / Course Code	ANT122	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
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 öğrencilere; temel jimnastiği kavratmak, jimnastiğe özgü ısınma şekillerini, jimnastiğe yeni başlayan sporculara yönelik çalışmaları ve eğitsel oyunları kazandırmak ve öğretmektir.	The aim of this course is to provide students with; to teach basic gymnastics, warm-up methods specific to gymnastics, exercises and educational games for athletes who have just started gymnastics.
İçeriği / Content	Jimnastik branşına özgü terimlerin tanımı, tarihsel gelişim süreci, Jimnastik aletlerinin tanıtımı, temel duruş, yürüyüş ve esneklik egzersizleri.	Definition of terms specific to gymnastics branch, historical development process, introduction of gymnastic equipment, basic posture, walking and flexibility exercises.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Mehmet İnce	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Jimnastik branşına özgü temel kavramları öğrenir.	Learns the basic concepts specific to the branch of gymnastics.
2	Düzen alıştırılmalarının önemini ve komutlarını öğrenir.	Learns the importance and commands of layout exercises.
3	Cimnastikte temel duruşları öğrenir.	Learns the basic postures in gymnastics.
4	Alette cimnastik çalışmalarını öğrenir.	Learns gymnastics exercises in the apparatus.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tanışma, ders içeriği hakkında bilgi verme, jimnastik branşına özgü temel kavramlar.	Tanışma, ders içeriği hakkında bilgi verme, jimnastik branşına özgü temel kavramlar.			
	Giving information about the course content, basic concepts specific to gymnastics branch.	Giving information about the course content, basic concepts specific to gymnastics branch.			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Düzen alıştırmaının önemi ve komutların öğrenimi.	Düzen alıştırmaının önemi ve komutların öğrenimi.			
	The importance of formation exercises and command teaching.	The importance of formation exercises and command teaching.			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastikte temel duruşların öğretimi.	Cimnastikte temel duruşların öğretimi.			
	Teaching the basic postures in gymnastics.	Teaching the basic postures in gymnastics.			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel ısınma egzersizleri; Koşu formu ile, çevirme, esnetme, germe (stretching) hareketleri ile, çalışmaya hazırlık.	Genel ısınma egzersizleri; Koşu formu ile, çevirme, esnetme, germe (stretching) hareketleri ile, çalışmaya hazırlık.			
	General warm-up exercises; Preparation for work with running form, turning, stretching, stretching movements.	General warm-up exercises; Preparation for work with running form, turning, stretching, stretching movements.			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alette cimnastik çalışmaları.(kasa, bank, denge, paralel bar, asimetric bar, beygir, kulplu beygir, merdiven, halat)	Alette cimnastik çalışmaları.(kasa, bank, denge, paralel bar, asimetric bar, beygir, kulplu beygir, merdiven, halat)			
	Gymnastics exercises on the apparatus (frame, bench, balance, parallel bar, asymmetrical bar, horse, pommel horse, ladder, rope)	Gymnastics exercises on the apparatus (frame, bench, balance, parallel bar, asymmetrical bar, horse, pommel horse, ladder, rope)			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Alette cimnastik çalışmaları.(kasa, bank, denge, paralel bar, asimetrik bar, beygir, kulplu beygir, merdiven, halat)	Alette cimnastik çalışmaları.(kasa, bank, denge, paralel bar, asimetrik bar, beygir, kulplu beygir, merdiven, halat)			
	Gymnastics exercises on the apparatus (frame, bench, balance, parallel bar, asymmetrical bar, horse, pommel horse, ladder, rope)	Gymnastics exercises on the apparatus (frame, bench, balance, parallel bar, asymmetrical bar, horse, pommel horse, ladder, rope)			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize	Vize			
	Vize	Vize			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize	Vize			
	Vize	Vize			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aletle cimnastik çalışmaları.(ip, top, lobut, kurdela, sağlık topu, çember, cimnastik sopası)	Aletle cimnastik çalışmaları.(ip, top, lobut, kurdela, sağlık topu, çember, cimnastik sopası)			
	Gymnastic exercises with equipment (rope, ball, club, ribbon, medicine ball, hoop, gymnastic stick)	Gymnastic exercises with equipment (rope, ball, club, ribbon, medicine ball, hoop, gymnastic stick)			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Aletle cimnastik çalışmaları.(ip, top, lobut, kurdela, sağlık topu, çember, cimnastik sopası)			
		Gymnastic exercises with equipment (rope, ball, club, ribbon, medicine ball, hoop, gymnastic stick)			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Cimnastikte yer hareketlerinin öğrenimi.(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.)	Cimnastikte yer hareketlerinin öğrenimi.(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.)			
	Learning the ground movements in gymnastics (balance stances, forward and backward somersaults, reach, hoop, handstand, kartvil, kipe, handed forward, climbing to the bar and asymmetrical bar, abdominal rotation in the bar and asymmetrical bar.)	Learning the ground movements in gymnastics (balance stances, forward and backward somersaults, reach, hoop, handstand, kartvil, kipe, handed forward, climbing to the bar and asymmetrical bar, abdominal rotation in the bar and asymmetrical bar.)			
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastikte yer hareketlerinin öğrenimi.(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.)	Cimnastikte yer hareketlerinin öğrenimi.(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.)			
	Learning the ground movements in gymnastics (balance stances, forward and backward somersaults, reach, hoop, handstand, kartvil, kipe, handed forward, climbing to the bar and asymmetrical bar, abdominal rotation in the bar and asymmetrical bar.)	Learning the ground movements in gymnastics (balance stances, forward and backward somersaults, reach, hoop, handstand, kartvil, kipe, handed forward, climbing to the bar and asymmetrical bar, abdominal rotation in the bar and asymmetrical bar.)			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastikte duruş ve oturuşlar ve eşli hareketlerin (gösteri cimnastiği) öğrenimi.	Cimnastikte duruş ve oturuşlar ve eşli hareketlerin (gösteri cimnastiği) öğrenimi.			
	Learning postures and sittings and paired movements (demonstration gymnastics) in gymnastics.	Learning postures and sittings and paired movements (demonstration gymnastics) in gymnastics.			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastikte duruş ve oturuşlar ve eşli hareketlerin (gösteri cimnastiği) öğrenimi.	Cimnastikte duruş ve oturuşlar ve eşli hareketlerin (gösteri cimnastiği) öğrenimi.			
	Learning postures and sittings and paired movements (demonstration gymnastics) in gymnastics.	Learning postures and sittings and paired movements (demonstration gymnastics) in gymnastics.			

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)
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	30.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ev Ödevi / Homework	14	2.00	28.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	30.00	30.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Toplam / Total:	46	68.00	146.00

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.Jimnastik branşına özgü temel kavramları öğrenir. / Learns the basic concepts specific to the branch of gymnastics.	5	5	2	4	3	1	1	1	2	1	1
2.Düzen alıştırmalarının önemini ve komutlarını öğrenir. / Learns the importance and commands of layout exercises.	5	5	2	4	3	1	1	1	2	1	1
3.Cimnastikte temel duruşları öğrenir. / Learns the basic postures in gymnastics.	5	5	2	4	3	1	1	1	2	1	1
4.Alette cimnastik çalışmalarını öğrenir. / Learns gymnastics exercises in the apparatus.	5	5	2	4	3	1	1	1	2	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