

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|  |   |   |
|--|---|---|
| Ders Adı / Course Name   | ARTISTIC GYMNASTICS / ARTISTIC GYMNASTICS   |   |
| Ders Kodu / Course Code  | ARC101  |   |
| 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)           | 1.00  |   |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)       | 0.00  |   |
| Dersin Verildiği Yıl / Year  | 2   |   |
| 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  | Öğrencilerin, Artistik Cimnastiğin dünyada ve Türkiye'deki gelişimi, Artistik cimnastikte yer alan aletler, öğretimde dikkat edilmesi gereken noktalar, emniyet, yardım, yere iniş ve düşüşler, temel becerilerin öğretim yöntemleri ile Artistik cimnastik yarışma organizasyonu konularında bilgilenmesini sağlamaktır.   | Development of Artistic Gymnastics in the world and in Turkey, Artistic gymnastics knowledge of the apparatus, training considerations safety, help, and landing techniques , with basic skills teaching methods, Artistic gymnastics competition is to provide informed about the organization.  |
| İçeriği / Content  | Artistik cimnastiğe ilişkin genel bilgiler, artistik cimnastiğin tarihsel gelişimi bayan ve erkek aletlerin tanıtımı, antrenman ve yarışma ortamında güvenlik önlemleri, tam donanımlı cimnastik salonunun nitelikleri, bayanlar ve erkekler yarışma kuralları ve yarışma organizasyonu, yetenek seçimi cimnastiğin gelişiminde okul, kulüp ve aile ilişkileri, cimnastiğin çocuk gelişimi açısından eğitim değeri, federasyonun teşkilat yapısı, artistik cimnastik kültürünün yaygınlaştırılmasında alınması gereken önlemler, kızlarda yer, denge, atlama masası, ve asimetrik paralelde erkeklerde paralel, yer, barfiks, kuplu beygir atlama masası ve halka aletlerinde temel beceriler ile hareket bağlantılarına geçiş, | general information on the artistic gymnastics, the historical development of artistic gymnastic, female and male presentation of apparatus, training and competition environment, security measures, qualities of a fully equipped gymnastics hall, women's and men's competition rules and the contest organization talent selection the development of gymnastic school, club and family relationships The arrival of children in terms of the value of male gymnastic training the organizational structure of the federation measures to be taken in promoting the culture of the artistic gymnastics transition links with the basic skills movement, |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations           | Yok   | None  |
| Staj Durumu / Internship Status                                      | Yok   | None  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Mengütay, S. (1998), Artistik Cimnastik Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım şekilleri, II. Baskı, Ankara, Tübitay yayınları<br>Turoff F. (1991), Artistic Gymnastic A Comprehensive Guide To Performing And Teaching Skills For Beginners And Advanced Begginner, USA, Wm C. Brown Publishers<br>Şengül, E. (1976), Okullarda Aletli Cimnastik, Ankara, Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği yayınları<br>Suveren S., Suveren, S. (2002), Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Bayanlar-Erkekler, Ankara, Nobel yayınları No 356. Sağlık Spor Dizisi | Mengütay, S. (1998), Artistik Cimnastik Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım şekilleri, II. Baskı, Ankara, Tübitay yayınları<br>Turoff F. (1991), Artistic Gymnastic A Comprehensive Guide To Performing And Teaching Skills For Beginners And Advanced Begginner, USA, Wm C. Brown Publishers<br>Şengül, E. (1976), Okullarda Aletli Cimnastik, Ankara, Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği yayınları<br>Suveren S., Suveren, S. (2002), Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Bayanlar-Erkekler, Ankara, Nobel yayınları No 356. Sağlık Spor Dizisi |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Yrd. Doç. Dr. Fehime HASLOFÇA, Mehmet İNCE  |   |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1  | Artistik cimnastiğin Türkiye ve Dünyadaki tarihsel gelişimi açıklar                            | Turkey and the world to explain the historical development of artistic gymnastic,                              |
| 2  | Artistik cimnastik kültürünü oluşturur   | Artistic gymnastics to create the culture,   |
| 3  | Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlar                                       | Branch to define the basic skills of artistic gymnastics,  |
| 4  | Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygular                               | Artistic gymnastics skills into practice by teaching methods,  |
| 5  | Artistik cimnastik branşında temel becerileri seri içinde uygular (Kızlar ve erkekler),        | Artistic gymnastics in the series branch to apply basic skills (boys and girls),                               |
| 6  | Artistik cimnastik branşında yardımcı araçlar kullanarak becerileri geliştirir                 | Artistic gymnastics skills using tools that help develop the branch,   |
| 7  | Artistik cimnastik branşında güvenlik tedbirlerini eksiksizce uygular                          | Artistic gymnastics branch accurately implement security measures  |
| 8  | Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanımlar                                | Artistic gymnastics men s and women s apparatus, know the branch,  |
| 9  | Artistik cimnastikte yarışma organizasyonlarının genel özelliklerini kavrar,                   | To understand the general features of the artistic gymnastics competition organizations,                       |
| 10 | Yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak Artistik cimnastiğe uygun yetenekleri tanımlar | Artistic gymnastics skills using the appropriate screening and selection criteria for the ability to identify, |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |   |  |     |  |                           |
|--------------|---|--|-----|--|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Cimnastiğin Tarihçesi, Artistik Cimnastikte Aletlerin Tanıtımı (bayanlar),                  | Artistik cimnastik'te ısınma.Yer: öne takla .Denge: kendini koruma refleksi ve korku ile başa çıkma                            |     |  |                           |
|              | The history of gymnastics, Artistic gymnastics Review of apparatus, (men's)                 | Artistic gymnastics warm-up Floor:forward rolls Beam:coping with fear and self protection reflexes                             |     |  |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Artistik Cimnastikte Aletlerin Tanıtımı (erkekler),   | Atlama Masası: Sıçrama tahtası alıştırmaları, Barfiks-Kız paraleli: Asılıştan değişik tutuşlar (ters,çapraz,karışık ve kartal) |     |  |                           |
|              | Artistic gymnastics Review of apparatus, (women's)  | Vault:springboard attack (technics) Highbar-U.bars:Hang in different hanging grips   |     |  |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Artistik cimnastikte antrenman ve yarışma ortamında alınması gereken güvenlik önlemleri     | Yer: geri takla Denge; vücut parçalarının pozisyonları,  |     |  |                           |
|              | Artistic gymnastics training and competition environment, security measures should be taken | Floor:backward rolls Beam:body segment positions   |     |  |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Tam donanımlı Artistik cimnastik Salonunun genel yapısı ve özellikleri                      | Atlama Masası: iniş tekniği (öne,geriye ve yana) Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü ( geri)                                    |     |  |                           |
|              | All variations of landings: on soft, hard, different parts of the body                      | Vault:Landing technics : Forwards, backwards, sideways Highbar-U.bars: from support free hip circle                            |     |  |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Artistik cimnastik bayanlar yarışma kuralları   | Yer; Amut Takla , Denge; dengede yürüme çeşitleri ,hoplamalar (öne,yana,geriye) basit dönüşler                                 |     |  |                           |
|              | code of points for women's artistic gymnastics competitions                                 | Floor: Handstand Beam:MOVING ON THE BEAM ( walk,Hop,Easy turns)  |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical   | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|---|-----|--|---------------------------|
| 6  | Artistik cimnastik erkekler yarışma kuralları                            | Atlama masası: Açık bacak geçiş<br>Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü (öne) |     |  |                           |
|    | code of points for men's artistic gymnastics competitions                | Vault:direct vaults<br>Highbar-U.bars: from support free hip circle         |     |  |                           |
|    |  |   |     |  |                           |
| 7  | Artistik cimnastik bayanlar yarışma organizasyonları                     | Paralel: salınım prensipleri (asılma,dayanma,koltuklar)                     |     |  |                           |
|    | Artistic gymnastics women's organizations in the contest                 | P.bars:Principles of swing (in support, in hang)                            |     |  |                           |
|    |  |   |     |  |                           |
| 8  | Ara sınav  |   |     |  |                           |
|    | midterm exam   |   |     |  |                           |
|    |  |   |     |  |                           |
| 9  | Artistik cimnastik erkekler yarışma organizasyonları                     | Denge: Çember<br>Paralel: Ön çiftkol çıkış                                  |     |  |                           |
|    | Artistic gymnastics men's organizations in the contest                   | Beam:carthwell<br>P.bars:Forward uprise to support                          |     |  |                           |
|    |  |   |     |  |                           |
| 10 | Artistik Cimnastikte Yetenek seçimi ve ilkeleri                          | Atlama masası: Toplu geçiş<br>Paralel: Geri çiftkol çıkış                   |     |  |                           |
|    | Artistic gymnastics talent selection and the principle                   | Vault:direct vaults<br>P.bars:backward uprise to support                    |     |  |                           |
|    |  |   |     |  |                           |
| 11 | Artistik Cimnastiğin Gelişiminde Okul, kulüp ve Aile ilişkileri          | Denge: Öne takla<br>Paralel: Geri omuz devri                                |     |  |                           |
|    | Development of Artistic Gymnastics School, club and family relationships | Beam: forward roll<br>P.bars:roll bwd to support with straight arms         |     |  |                           |
|    |  |   |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|--|-----|--|---------------------------|
| 12 | Cimnastiğin çocuk gelişimi açısından eğitim değeri                            | Yer: Kartvil<br>Denge: Geri takla  |     |  |                           |
|    | Gymnastic training value in terms of child development                        | Floor: Round of<br>Beam: backward roll                                     |     |  |                           |
|    |   |  |     |  |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Artistik cimnastiğin Türkiye'de tarihsel gelişimi                             | Yer: Elleasma<br>Barfiks-Kız paraleli: Kipe                                |     |  |                           |
|    | The historical development of Turkey's artistic gymnastic                     | Floor: Handspring<br>Highbar-U.bars: Kip                                   |     |  |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Türkiye cimnastik Federasyonun teşkilat yapısı                                | Tüm aletlerde öğrenilen hareketlerin tekrarı , Seri çalışması              |     |  |                           |
|    | Turkey Federation is the organizational structure of gymnastics               | All the apparatus you learned from repetition of movements<br>Serial study |     |  |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Artistik cimnastik kültürünün yaygınlaştırılmasında alınması gereken önlemler | Tüm aletlerde Serilerin oluşturulması ve çalışılması                       |     |  |                           |
|    | Measures to be taken in promoting the culture of Artistic Gymnastics          | All the apparatus you and work with the creation of the series             |     |  |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı  |  |     |  |                           |
|    | Final exam  |  |     |  |                           |

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             | 10.00                            | 10.00  |
| Final Sınavı / Final Examination  | 1             | 10.00                            | 10.00  |
| Derse Katılım / Attending Lectures  | 14            | 2.00                             | 28.00  |
| Bireysel Çalışma / Self Study   | 14            | 5.00                             | 70.00  |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 6             | 3.00                             | 18.00  |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 6             | 3.00                             | 18.00  |
| Toplam / Total:   | 42            | 33.00                            | 154.00   |

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 154.00/30.00 = 5.13 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 154.00 / 30.00 = 5.13 ~

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 | 1.1.1 | 1.1.1 |
| 1.Artistik cimnastiğin Türkiye ve Dünyadaki tarihsel gelişimi açıklar / Turkey and the world to explain the historical development of artistic gymnastic,  | 4                                    |       | 4     |       |       |       |       |       | 5     |       |       |
| 2.Artistik cimnastik kültürünü oluşturur / Artistic gymnastics to create the culture,  | 4                                    |       | 4     | 5     |       |       |       |       | 5     |       |       |
| 3.Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlar / Branch to define the basic skills of artistic gymnastics,   | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 4.Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygular / Artistic gymnastics skills into practice by teaching methods,   | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 5.Artistik cimnastik branşında temel becerileri seri içinde uygular (Kızlar ve erkekler), / Artistic gymnastics in the series branch to apply basic skills (boys and girls),                                       | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 6.Artistik cimnastik branşında yardımcı araçlar kullanarak becerileri geliştirir / Artistic gymnastics skills using tools that help develop the branch,  | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 7.Artistik cimnastik branşında güvenlik tedbirlerini eksiksizce uygular / Artistic gymnastics branch accurately implement security measures  | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 8.Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanımlar / Artistic gymnastics men s and women s apparatus, know the branch,  | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 9.Artistik cimnastikte yarışma organizasyonlarının genel özelliklerini kavrar, / To understand the general features of the artistic gymnastics competition organizations,  | 4                                    |       |       |       |       |       | 4     | 5     |       |       | 5     |
| 10.Yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak Artistik cimnastiğe uygun yetenekleri tanımlar / Artistic gymnastics skills using the appropriate screening and selection criteria for the ability to identify, | 4                                    |       |       |       | 5     | 5     |       |       |       |       | 5     |

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