

## 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 Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
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 Turoff F. (1991), Artistic Gymnastic A Comprehensive Guide To Performing And Teaching Skills For Beginners And Advanced Begginner, USA, Wm C. Brown Publishers Şengül, E. (1976), Okullarda Aletli Cimnastik, Ankara, Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği yayınları 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 Turoff F. (1991), Artistic Gymnastic A Comprehensive Guide To Performing And Teaching Skills For Beginners And Advanced Begginner, USA, Wm C. Brown Publishers Şengül, E. (1976), Okullarda Aletli Cimnastik, Ankara, Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği yayınları 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	Explains the historical development of artistic gymnastics in Türkiye and in the world.
2	Artistik cimnastik kültürünü oluşturur	Creates artistic gymnastics culture
3	Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlar	Defines the basic skills of artistic gymnastics
4	Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygular	Applies teaching methods of artistic gymnastics skills
5	Artistik cimnastik branşında temel becerileri seri içinde uygular (Kızlar ve erkekler),	Practices basic skills in artistic gymnastics in series (Girls and boys),
6	Artistik cimnastik branşında yardımcı araçlar kullanarak becerileri geliştirir	Develops skills by using auxiliary tools in artistic gymnastics
7	Artistik cimnastik branşında güvenlik tedbirlerini eksiksizce uygular	Completely applies the safety measures in the artistic gymnastics branch
8	Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanımlar	Defines men's and women's equipment in artistic gymnastics.
9	Artistik cimnastikte yarışma organizasyonlarının genel özelliklerini kavrar,	Comprehends the general features of competition organizations in artistic gymnastics,
10	Yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak Artistik cimnastiğe uygun yetenekleri tanımlar	Defines talents suitable for artistic gymnastics using talent screening and selection criteria

### 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 Barfiks-Kız paraleli: karın dönüşü (öne)			
	code of points for men's artistic gymnastics competitions	Vault:direct vaults 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 Paralel: Ön çiftkol çıkış			
	Artistic gymnastics men's organizations in the contest	Beam:carthwell P.bars:Forward uprise to support			
10	Artistik Cimnastikte Yetenek seçimi ve ilkeleri	Atlama masası: Toplu geçiş Paralel: Geri çiftkol çıkış			
	Artistic gymnastics talent selection and the principle	Vault:direct vaults P.bars:backward uprise to support			
11	Artistik Cimnastiğin Gelişiminde Okul, kulüp ve Aile ilişkileri	Denge: Öne takla Paralel: Geri omuz devri			
	Development of Artistic Gymnastics School, club and family relationships	Beam: forward roll 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 Denge: Geri takla			
	Gymnastic training value in terms of child development	Floor: Round of 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 Barfiks-Kız paraleli: Kipe			
	The historical development of Turkey's artistic gymnastic	Floor: Handspring 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 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)
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı / Final Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	6	3.00	18.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	6	3.00	18.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
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	1.1.10	1.1.11
1.Artistik cimnastiğin Türkiye ve Dünyadaki tarihsel gelişimi açıklar / Explains the historical development of artistic gymnastics in Türkiye and in the world.	4	5	4	5	1	1	1	1	4	1	1
2.Artistik cimnastik kültürünü oluşturur / Creates artistic gymnastics culture	4	5	4	5	1	1	1	1	2	1	1
3.Artistik cimnastik branşının temel becerilerini tanımlar / Defines the basic skills of artistic gymnastics	4	5	4	5	1	1	3	3	1	1	1
4.Artistik cimnastik becerilerine ait öğretim yöntemlerini uygular / Applies teaching methods of artistic gymnastics skills	4	5	4	5	3	1	2	4	3	1	1
5.Artistik cimnastik branşında temel becerileri seri içinde uygular (Kızlar ve erkekler), / Practices basic skills in artistic gymnastics in series (Girls and boys),	4	5	4	5	3	1	1	5	3	1	1
6.Artistik cimnastik branşında yardımcı araçlar kullanarak becerileri geliştirir / Develops skills by using auxiliary tools in artistic gymnastics	4	5	4	5	3	1	3	4	3	1	1
7.Artistik cimnastik branşında güvenlik tedbirlerini eksiksizce uygular / Completely applies the safety measures in the artistic gymnastics branch	4	5	4	5	1	1	1	1	3	5	1
8.Artistik cimnastik branşında erkek ve bayan aletlerini tanımlar / Defines men's and women's equipment in artistic gymnastics.	4	5	4	5	2	1	2	4	3	1	1

9. Artistik cimnastikte yarışma organizasyonlarının genel özelliklerini kavrar, / Comprehends the general features of competition organizations in artistic gymnastics,	4	5	4	5	1	1	1	1	3	1	1
10. Yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak Artistik cimnastiğe uygun yetenekleri tanımlar / Defines talents suitable for artistic gymnastics using talent screening and selection criteria	4	5	4	5	1	5	3	5	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