

## 2024 - 2025 / SYB105 - GYMNASTICS / GYMNASTICS

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | GYMNASTICS / GYMNASTICS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | SYB105                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | First Cycle / First Cycle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 1.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                   | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 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 öğrencilerin; Genel Cimnastik ile ilgili genel kuramsal bilgilerin aktarımını, temel beceri ve tekniklerin tanıtımını ve öğretimini öğrenmelerini sağlamak. Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri kullanabilmelerini sağlamak.                                                                                                                                           | At the end of this course students will be able to have general knowledge and concepts about gymnastics, be able to know and how to teach basic skills and techniques, be able to use basic skills and techniques of gymnastics.                                                                                                                                                            |
| İçeriği / Content                                                                 | Genel cimnastiğin kuramsal bilgileri ile temel beceri ve teknikler arasında ilişki kurarak genel cimnastiği öğreneceklerdir.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Students will learn the basic gymnastics by contracting between concepts, basic skills and techniques of gymnastics.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Şengül, E. Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi 5, 2. baskı, 1996, Ankara.</li> <li>•Sevim Y- Şengül E. Sağlık topu ile güç geliştirme GSGM Spor eğitimi dairesi başkanlığı.1989 Ankara.</li> <li>•Bohumil K/Zdenek T/ Rudolf V . Gymnastique 1200 exercices 1991 Paris.</li> <li>•Eric B/ Jean V. Exercices de Gymnastique 1993 Paris</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Şengül, E. Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi 5, 2. baskı, 1996, Ankara.</li> <li>Sevim Y- Şengül E. Sağlık topu ile güç geliştirme GSGM Spor eğitimi dairesi başkanlığı.1989 Ankara.</li> <li>Bohumil K/Zdenek T/ Rudolf V . Gymnastique 1200 exercices 1991 Paris.</li> <li>Eric B/ Jean V. Exercices de Gymnastique 1993 Paris</li> </ul> |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Mehmet İNCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                  |                                                                       |
|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilme,     | Be able to explain conceptual knowledge related with basic gymnastics |
| 2 | Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme. | Be able to show how to teach basic skills and techniques              |
| 3 | Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme.      | Be able to implement basic skills of gymnastics                       |

## 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 | Tanışma                         |     |                                                          |                           |
|              | Course Introduction: Importance of course, rules        | Introduction                    |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sportif ısınma ve çeşitleri.                            | Cimnastikte ısınma              |     |                                                          |                           |
|              | Sportive warm-up and its` styles                        | Warm up in gymnastics           |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Düzen alıştırmaları ve duruşlar.                        | Cimnastikte temel duruşlar.     |     |                                                          |                           |
|              | Coordination exercises and positioning                  | Basic positioning in gymnastics |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sporda Ritm ve hareket ilişkisi.                        | Ritm alıştırmaları.             |     |                                                          |                           |
|              | Contract between Rhythm and movement in sport           | Rhythm exercises                |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                            | Uygulama                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Cimnastikte grup çalışmaları                            | Eşli hareketler                 |     |                                                          |                           |
|              | Group exercises in gymnastics                           | Exercise with matched           |     |                                                          |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Cimnastikte atlama ipinin esneklik, koordinasyon, dayanıklılık vb. çalışmalarında uygulanışı. | Atlama ipi ile hareketler              |     |                                                          |                           |
|    | Using skipping-rope in flexibility, coordination and endurance exercises                      | Exercises by using skipping-rope       |     |                                                          |                           |
|    |                                                                                               |                                        |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Cimnastik sopasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri.                                  | Cimnastik sopası ile hareketler        |     |                                                          |                           |
|    | The importance of gym stick in motor skills development                                       | Exercises with gym stick               |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara sınav                                                                                     |                                        |     |                                                          |                           |
|    | Midterm Exam                                                                                  |                                        |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Cimnastik sırasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri.                                  | Cimnastik sırasında hareketler.        |     |                                                          |                           |
|    | Basic fundamentals with gym banks                                                             | Exercise with gym banks                |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Parmaklık taki çalışmaların motorik özelliklerin gelişimindeki yeri.                          | Parmaklıkta hareketler                 |     |                                                          |                           |
|    | Basic fundamentals with gym equipments                                                        | Exercise with gym equipments           |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yer minderinde yuvarlanmalı hareketlerin öğretimi .                                           | Yerde öne/ geri taktalar               |     |                                                          |                           |
|    | Teaching rolling exercises on floor mat                                                       | Rolling to front and back on floor mat |     |                                                          |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Mini trampolin aletinde çalışma esasları            | Mini trampolinde hareketler.            |     |                                                          |                           |
|    | Basic fundamentals in mini trampoline               | Exercise in mini trampoline             |     |                                                          |                           |
|    |                                                     |                                         |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Aletle cimnastik çalışmalarında temel noktalar.     | Aletle cimnastik çalışmaları.           |     |                                                          |                           |
|    | Basic fundamentals in artistic gymnastics           | Exercise in artistic gymnastics         |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Senkronize cimnastik çalışmalarında temel noktalar. | Aletsiz cimnastik çalışmaları           |     |                                                          |                           |
|    | Basic fundamentals in synchronized gymnastics       | Exercises in synchronized gymnastics    |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Seri hazırlamanın kriterleri                        | Final sınavına yönelik seri çalışmaları |     |                                                          |                           |
|    | Criteria's for preparing competition                | Exercises for preparing a show          |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Dönem sonu 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 İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 1             | 6.00                             | 6.00                                           |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                          | 14            | 2.00                             | 28.00                                          |
| Ara Sınav / Midterm Examination                                             | 1             | 6.00                             | 6.00                                           |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Toplam / Total:                                                             | 18            | 34.00                            | 60.00                                          |

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 60.00/30.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 60.00 / 30.00 = 2.00 ~ 2.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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, / Be able to explain conceptual knowledge related with basic gymnastics | 2                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |  |
| 2.Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme. / Be able to show how to teach basic skills and techniques          | 2                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |  |
| 3.Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme. / Be able to implement basic skills of gymnastics                        | 2                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |  |

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