

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	LECTURE ON SPECIALIZED FIELD II (RHYTHMIC GYMNASTICS) / LECTURE ON SPECIALIZED FIELD II (RHYTHMIC GYMNASTICS)	
Ders Kodu / Course Code	RCM0102	
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)	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	Uzmanlık Alan Eğitimi 1 (ritmik cimnastik) dersinin alınması önerilir.	It is recommended to take Specialized Field Topics (Rhythmic Gymnastics)
Amacı / Purpose	Çember aletinin kullanım ve becerilerini, uygulama, planlama ve geliştirmek, antrenman sonrası toparlanma ve fizyoterapi uygulamaları hakkında bilgi kazandırmak, kas kuvveti ve RC' deki önemini kavratmak, güncel bilimsel araştırmalara yöneltmek Top aletinin kullanım ve becerilerini, uygulama, planlama ve geliştirmek, nöromotor fonksiyon ve antrenman, propriosepsiyon antrenmanlar hakkında bilgi kazandırmak ve RC' deki önemini kavratmak, güncel bilimsel araştırmalara yöneltmek	Hoop handling and using, planing and improving the hope apparatus of exercises/practicals/skills, to make informations about recovery after training and practicals of physiotherapy, muscle strength and its importance in RG, to seek contemporary investigation about RG Ball handling and using, planing and improving the ball apparatus of exercises/practicals/skills, to teach about neuromotor function and training, propriosepsiyon in RG and to conceive its importance in RG, to look over contemporary investigation about RG
İçeriği / Content	Çember aleti özellikleri, kullanımları, hareket analizleri, hareket sembolleri, çember aleti zorlukları, çember aletinin vücut zorlukları ile kullanımları, kas kuvveti ve hareket tekniğindeki önemi, hareketin kontrolü, RC ile ilgili bilimsel makale incelemeleri Top aleti özellikleri, kullanımları, hareket analizleri, hareket sembolleri, top aleti zorlukları, top aletinin vücut zorlukları ile kullanımları, RC'de nöromotor fonksiyon ve antrenmanlar, propriosepsiyon, RC ile ilgili bilimsel makale incelemeleri, yarışma takipleri	Hoop's properties, handling, analysis of movement symbols of movement, hoop's difficulties, using of hoop with body difficulties, muscle strength and its importance in movement technique, control of movement, to look over papers about RG, Ball's properties, handling, analysis of movement, symbols of movement, ball's difficulties, using of ball with body difficulties, neuromotor function and training, propriosepsiyon in RG, to look over papers about RG, following of national (live) and international competition
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	yok	none

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	<p>1.Bompa T, Carrera MC, (2005), Periodization Training for Sports, Second Edition, Human Kinetics, USA</p> <p>2.Bompa T, (1999), Periodization Training for Sports, Human Kinetics, USA</p> <p>3.Henriette AH, (1983); Gymnastica Ritmika Sportiva, București</p> <p>4.Jastrejevskaya N, (1995); Rhythmic Sportive Gymnastics Theory and Practice, Copyright FIG, Edition</p> <p>5.Jastrjemskaia N, Titov Y, (1999): Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA.</p> <p>6.http://www.fig-gymnastics.com/ (17.09.2009)</p> <p>7.FIG-Statüs, Technical regulation, Code of point (2009), Ritmik Cimnastik Değerlendirme Kuralları, Çev. Emine Kutlay, http://www.turkcimfed.gov.tr</p> <p>8.Schwabowski R, Brzank R, Nicklas I, Hoffmann W, Grob F (1992), Rhythmische Sportgymnastik, Mayer& Mayer Verlag</p> <p>9.Gienger S (1988) Rhythmische Sport Gymnastik, Reinbek bei Hamburg,</p> <p>10.Palmer CH (2003) Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA</p> <p>Ekipman: Müzik seti, minder (14x14m), ip, çember, top, labut, kurdele, bale tutunma barları, değişik yükseklikte cimnastik araçları, CD/DVD çalar</p>	<p>1.Bompa T, Carrera MC, (2005), Periodization Training for Sports, Second Edition, Human Kinetics, USA</p> <p>2.Bompa T, (1999), Periodization Training for Sports, Human Kinetics, USA</p> <p>3.Henriette AH, (1983); Gymnastica Ritmika Sportiva, București</p> <p>4.Jastrejevskaya N, (1995); Rhythmic Sportive Gymnastics Theory and Practice, Copyright FIG, Edition</p> <p>5.Jastrjemskaia N, Titov Y, (1999): Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA.</p> <p>6.http://www.fig-gymnastics.com/ (17.09.2009)</p> <p>7.FIG-Statüs, Technical regulation, Code of Point (2009), Translator. Emine Kutlay, http://www.turkcimfed.gov.tr</p> <p>8.Schwabowski R, Brzank R, Nicklas I, Hoffmann W, Grob F (1992), Rhythmische Sportgymnastik, Mayer& Mayer Verlag</p> <p>9.Gienger S (1988) Rhythmische Sport Gymnastik, Reinbek bei Hamburg,</p> <p>10.Palmer CH (2003) Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA</p> <p>Equipments: Music set, carpet (14x14m), rope, hoop, ball, clups, ribbon, ballet bars, gymnastics apparatus at different heights, CD/DVD player</p>
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğretim Üyesi Emine Kutlay	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	<p>Çember aletin kullanım ve becerilerini, uygulama, planlama ve geliştirebilme</p> <p>Multidisipliner alanlardan yararlanarak mesleki yeterliliklerini geliştirebilme,</p> <p>RC'te toparlanma ve fizyoterapi uygulamaları hakkında bilgi kazanabilme</p> <p>Kas kuvveti ve hareket tekniğindeki önemi, hareket kontrolünde etkili mekanizmaları kavrayabilme</p> <p>RC ile ilgili güncel bilgileri, teknolojik gelişmeleri, takip edebilme,</p>	<p>Using, planing and improving of the hope apparatus of exercises/practicals/skills</p> <p>Improving of professional competence as to benefit from multidisciplinary</p> <p>Understanding of recovery and physiotherapy practicals in RG</p> <p>Muscle strength and its importance in movement technique, conceiving effect of macanism in control of movement</p> <p>Following of advanced information and technological improvements in RG</p>
2	<p>Top aletin kullanım ve becerilerini, uygulama, planlama ve geliştirebilme,</p> <p>Multidisipliner alanlardan yararlanarak mesleki yeterliliklerini geliştirebilme,</p> <p>Nöromotor fonksiyon ve antrenman, onun vücut hareket tekniği gelişimindeki önemini kavrayabilme,</p> <p>Propriosepsiyon antrenmanları hakkında bilgi kazanabilme,</p> <p>RC ile ilgili güncel bilgileri, teknolojik gelişmeleri, takip edebilme.</p>	<p>Using, planing and improving of the ball apparatus of exercises/practicals/skills</p> <p>Improving of professional competence as to benefit from multidisciplinary</p> <p>Understanding of neuromotor function and training, its importance in movement technique in RG,</p> <p>Understanding of propriosepsiyon (position sense) and RG</p> <p>Following of advanced information and technological improvements in RG</p>

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Çember aletinin özellikleri, tutunma barı egzersizleri (bale eğitimi) Çember aleti seri analizleri (görsel) Çember aleti hareket analizleri (görsel)				
	Hoop's properties, handling, the ballet bar's exercises Analysis of hoop's exercises (visual) Analysis of hoop's movement (visual)				
2	Çember aleti için kullanılan semboller Çember aletinin tutuşları ve kullanımları, rotasyonları Çember aletinde salınım, daire, sekizler ve yerde vücut üzerinde yuvarlamalar				
	Using of symbols for hoop Holding and handling of hoop, rotations Swing, circle, eights and rolls (over the body, on the flor)				
3	Çember aleti için kullanılan semboller Çember aletinin tutuşları ve kullanımları, rotasyonları Çember aletinde salınım, daire, sekizler ve yerde vücut üzerinde yuvarlamalar				
	Using of symbols for hoop Holding and handling of hoop, rotations Swing, circle, eights and rolls (over the body, on the flor)				
4	Çember aleti için kullanılan semboller Çember aletinin tutuşları ve kullanımları, rotasyonları Çember aletinde salınım, daire, sekizler ve yerde vücut üzerinde yuvarlamalar				
	Using of symbols for hoop Holding and handling of hoop, rotations Swing, circle, eights and rolls (over the body, on the flor)				
5	Çember aleti ile yapılan fırlatma ve yakalamalar Çember aleti içinden değişik geçişler (adımlamalar, hoplamlar, sekmeler, ritmik adımlar)				
	Throws and catches with hoop Steps and rhythmic steps, Jumps or leaps, skips or hops, into the hoop				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Çember aleti içinden değişik geçişler (adımlamalar, hoplamlar, sekmeler, ritmik adımlar) Çember aleti ile değişik vücut zorluklarıyla yapılan pivotlar ve esneklik/dalgalar				
	Body difficulties with hoop (using of different kind of Jumps/leaps, balances)				
	Body difficulties with hoop (using of different kind of pivots and rotasyonlar, flexibilities/waves)				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çember aleti ile yapılan riskler, pre-akrobatik elementler, çember aleti başlangıç, orta ve ileri düzey hareketleri Kas kuvveti ve hareket tekniğindeki önemi, hareketin kontrolü				
	DER, pre-acrobatic elements with hoop, beginner, intermediate and advanced movement with hoop Muscle strength and its importance in movement technique, control of movement				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize sınavı				
	Mid-exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Top aletin özellikleri, tutunma barı egzersizleri (bale eğitimi) Top aleti seri analizleri (görsel) Top aleti hareket analizleri (görsel) Top aleti için kullanılan semboller				
	Ball's properties, handling, the ballet bar's exercises Analysis of ball's exercises (visual) Analysis of ball's movement (visual) Using of symbols for ball				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Top aletin tutuşları ve kullanımları, aktif pasif zıplatmalar Top aletinde salınım, daire, sekizler ve yerde vücut üzerinde yuvarlamalar RC'de nöromotor fonksiyon ve antrenman				
	Holding and handling of the ball, bounces active and passive Swing, circle, eights and rolls (over the body, on the floor) Neuromotor function and training in RG				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Top aleti ile yapılan fırlatma ve yakalamalar Top aleti ile yapılan, adımlamalar, hoplamlar, sekmeler, ritmik adımlar				
	Throws and catches with ball Steps and rhythmic steps, Jumps or leaps, skips or hops, with ball				
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Top aleti ile değişik vücut zorluklarıyla yapılan sıçramalar/atlamalar ve dengeler Top aleti ile yapılan değişik vücut zorluklarıyla yapılan pivotlar, rotasyonlar ve esneklik/dalgalar				
	Body difficulties with ball (using of different kind of Jumps/leaps, balances) Body difficulties with ball (using of different kind of pivots, rotations and flexibilities/waves)				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Top aleti ile yapılan DER, pre-akrobatik elementler, top aleti başlangıç, orta ve ileri düzey hareketleri				
	DER, pre-acrobatic elements with ball, beginner, intermediate and advanced movement with ball				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Proprioception ve RC, hareket tekniğindeki yeri, önemi, hareket kontrolü, RC ile ilgili bilimsel makale incelemeleri, yarışma takipleri				
	Proprioception its importance in movement technique, control of movement, To look over papers about RG, and following of national (live) and international competitions				

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	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	10.00	10.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	10.00	10.00
Performans / Performance	14	3.00	42.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	46	32.00	136.00

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	1.1.12
<p>1.Çember aletinin kullanım ve becerilerini, uygulama, planlama ve geliştirebilme Multidisipliner alanlardan yararlanarak mesleki yeterliliklerini geliştirebilme, RC'te toparlanma ve fizyoterapi uygulamaları hakkında bilgi kazanabilme Kas kuvveti ve hareket tekniğindeki önemi, hareket kontrolünde etkili mekanizmaları kavrayabilme RC ile ilgili güncel bilgileri, teknolojik gelişmeleri, takip edebilme, / Using, planing and improving of the hope apparatus of exercises/practicals/skills Improving of professional competence as to benefit from multidisciplinary Understanding of recovery and physiotherapy practicals in RG Muscle strength and its importance in movement technique, conceiving effect of macanism in control of movement Following of advanced information and technological improvements in RG</p>					5							

<p>2.Top aletin kullanım ve becerilerini, uygulama, planlama ve geliştirebilme, Multidisipliner alanlardan yararlanarak mesleki yeterliliklerini geliştirebilme, Nöromotor fonksiyon ve antrenman, onun vücut hareket tekniği gelişimindeki önemini kavrayabilme, Propriosepsiyon antrenmanları hakkında bilgi kazanabilme, RC ile ilgili güncel bilgileri, teknolojik gelişmeleri, takip edebilme. / Using, planing and improving of the ball apparatus of exercises/practicals/skills Improving of professional competence as to benefit from multidisciplinary Understanding of neuromotor function and training, its importance in movement technique in RG, Understanding of propriosepsiyon (position sense) and RG Following of advanced information and technological improvements in RG</p>						5							
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

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