GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	GYMNASTICS / GYMNASTICS	
Ders Kodu / Course Code	BES120	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar 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	•Şengül, E. Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi 5, 2. baskı, 1996, Ankara. •Sevim Y- Şengül E. Sağlık topu ile güç geliştirme GSGM Spor eğitimi dairesi başkanlığı.1989 Ankara. •Bohumil K/Zdenek T/ Rudolf V . Gymnastıque 1200 exercices 1991 Paris. •Eric B/ Jean V. Exercises de Gymnastıque 1993 Paris	Şengül, E. Serbest Cimnastik, Sporsal Uygulama Dizisi 5, 2. baskı, 1996, Ankara. Sevim Y- Şengül E. Sağlık topu ile güç geliştirme GSGM Spor eğitimi dairesi başkanlığı.1989 Ankara. Bohumil K/Zdenek T/ Rudolf V . Gymnastıque 1200 exercices 1991 Paris. Eric B/ Jean V. Exercises de Gymnastıque 1993 Paris
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Mehmet İNCE	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilmek.	To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics.
2	Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilmek.	to demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques.
3	Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilmek.	To be able to apply basic skills related to gymnastics branch.
4	Toplum önünde iş yapabilme becerisinin gelişebilmek.	To develop the ability to do business in front of society.
5	Egzersiz analizi ve analiz tekniklerinin kavranabilmek.	To be able to comprehend exercise analysis and analysis techniques.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

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

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	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	Değerlendirme			
	Midterm Exam	Evaluation			
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 taklalar			
	Teaching rolling exercises on floor mat	Rolling to front and back on floor mat			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mini trambolin aletinde çalışma esasları	Mini trambolinde 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 çalışmalarınında 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 çalışmalarınında 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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	10	10.00	100.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Toplam / Total:	27	18.00	134.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 134.00/30.00 = 4.47 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 134.00 / 30.00 = 4.47 ~			

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.Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilmek. / To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics.	5	4	4	1	2	2	4	5	4	5	1
2.Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilmek. / to demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques.	5	5	4	1	1	2	4	3	4	5	1
3.Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilmek. / To be able to apply basic skills related to gymnastics branch.	5	4	5	2	1	2	4	5	5	5	2
4.Toplum önünde iş yapabilme becerisinin gelişebilmek. / To develop the ability to do business in front of society.	5	4	4	1	1	1	4	4	4	5	1
5.Egzersiz analizi ve analiz tekniklerinin kavranabilmek. / To be able to comprehend exercise analysis and analysis techniques.	5	5	5	1	1	2	4	5	5	5	2

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