

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	TRAMPOLINE / TRAMPOLINE	
Ders Kodu / Course Code	MB408	
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)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
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, trampolin'in hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olduğunu, yarışma ve yardımcı aletlerini tanımasını, yarışma kurallarını, uluslararası ve ulusal özel talimatları, temel hareket becerilerini, yardım etme tekniklerini, trampolin sporu yaparak geliştirilebilecek biyomotor yetileri öğrenmesini sağlamaktır.	The objectives of this course are to enable students to learn tools and training apparatuses of trampoline, rules of competition, international and national special instructions, basic movement skills, safety spotting techniques, biomotor abilities developed by trampoline sport and trampoline which is a Olympic sport in a competition is a skill development tool.
İçeriği / Content	Trampolin sporunu tanıma, alet ve yardım araçlarını öğrenme, yarışma kuralları, talimatları ve yardım tekniklerini kavrama, trampolinde yapılan hareketlerin mekaniğini kavrama, trampolin üzerinde uygulama yapabilme,	Learning the Trampoline sport, tools and training apparatuses, rules of competition, instructions and safety spotting techniques, understanding of the mechanics of movements Trampoline, to make the application on the trampoline.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	Gym hall
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Büyük trampolin, sünger havuzu, sünger minderler	Master trampoline, foam pit, foam mats
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Lecturer Mehmet İnce	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Trampolin'in hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olduğunu kavrayabilme,	Understanding Trampoline is a competition and an Olympic sport as well as skill development tool for other sports,
2	Trampolin sporunda kullanılan aletleri tanıyabilme,	Learning the instruments used in the trampoline sport,
3	Yarışma kurallarını ve özel talimatları kavrayabilme,	Understanding the contest rules and special instructions,
4	Yarışma kurallarını ve özel talimatları açıklayabilme,	Explaining the contest rules and special instructions,
5	Temel becerileri uygulayabilme,	Applying the basic skills,
6	Yardım tekniklerini kavrayabilme ve uygulayabilme,	Understanding and applying the safety spotting techniques ,
7	Trampolin sporunun kazandıracığı biyomotor özellikleri açıklayabilme	Explaining the biomotor properties gain Trampoline sport.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trampolin'in bir spor dalı olarak ortaya çıkışı ve gelişimi.	Trampolin aletini tanıma, kurma ve kaldırma			
	The emergence and development of sport as a Trampolin'in.	Identification, installation and removal of Trampoline			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olarak trampolin	Trampolin aleti çevresinde güvenli çalışma ortamı hazırlama			
	Trampoline as a competition and an Olympic sport as well as skill development tool for other sports,	Preparing safe working environment around Trampoline,			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trampolin sporunda yarışma ve yardımcı aletler	Trampolin için ısınma yapmanın özellikleri			
	Competition and spotting apparatuses of Trampoline sport	Properties of warming up for Trampoline			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarışma kuralları, ferdi yarışma, senkronize yarışma, cimnastikçi ve gözlemci kıyafeti, elementlerde istenilen pozisyonlar,	Trampolin üzerinde sıçrama teknikleri			
	Rules of competition, personel competition, synchronized competition, gymnast and observer dresses, wanted position about elements,	Jumping techniques on trampoline			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarışma kuralları, element tekrarı, seride duraklama, hareketin bitirilmesi, puanlama	Sırtüstüne inme, yüzüstüne inme, düz bacak oturma			
	Rules of competition, repetition of elements, pausing in the series, completion of the movement, scoring	Back drop, front drop, seat drop			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Uluslararası ve ulusal özel talimatlar	Sırtüstü yatıştan oturuşa geçme,			
	International and national special instructions	Backdrop and seatdrop,			
7	Öğretim teknikleri	Yüzüstü yatıştan oturuşa geçme			
	Teaching techniques	Frontdrop and seatdrop			
8	Ara sınav	Öne toplu salto, öne saltodan oturuşa geçme			
	Midterm Examination.	Salto forward tuck , salto forward and seatdrop			
9	Sıçramanın biyomekanik özellikleri	Geriye toplu salto			
	Biomechanical properties of jumping	Salto backward tuck			
10	Salto yapmanın biyomekanik özellikleri	Öne toplu salto ½ burğu			
	Biomechanical properties of sommersault	Salto forward tuck with ½ twist			
11	Burgu yapmanın biyomekanik özellikleri	Geriye salto ½ burğu			
	Biomechanical properties of twist	Salto backward with ½ twist			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Öne doğru yapılan temel hareket becerileri ve yardım etme teknikleri,	Geriye 1,5 salto ile oturuşa geçiş			
	Basic movements doing forward and spot techniques,	Salto backward ½ and seatdrop			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Geriye doğru yapılan temel hareket becerileri ve yardım etme teknikleri,	Öğrenilen hareketleri birbirine ekleme			
	Basic movements doing back and spot techniques,	Adding each learned movements to another			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trampolin sporu yaparak biyomotor yetileri geliştirme	Yarım seri oluşturma			
	Development biyomotor abilities doing Trampoline sport	Create half routine			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Trampolin aletini kullanarak biyomotor yetileri geliştirme	Tam seri oluşturma			
	Development biyomotor abilities using Trampoline tools	Create full routine			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final Examination				

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)
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Uygulama/Pratik / Practice	5	2.00	10.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	4.00	56.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	8.00	8.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	10.00	10.00
Performans / Performance	2	5.00	10.00
Toplam / Total:	38	31.00	109.00

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	1.1.1	1.1.1
1.Trampolin'in hem olimpik bir yarışma sporu hem de diğer sporlar için beceri geliştirme aracı olduğunu kavrayabilme, / Understanding Trampoline is a competition and an Olympic sport as well as skill development tool for other sports,		3			3			3			
2.Trampolin sporunda kullanılan aletleri tanıyabilme, / Learning the instruments used in the trampoline sport,						3					
3.Yarışma kurallarını ve özel talimatları kavrayabilme, / Understanding the contest rules and special instructions,	4		3		2						
4.Yarışma kurallarını ve özel talimatları açıklayabilme, / Explaining the contest rules and special instructions,		3						3		3	
5.Temel becerileri uygulayabilme, / Applying the basic skills,	3			3							
6.Yardım tekniklerini kavrayabilme ve uygulayabilme, / Understanding and applying the safety spotting techniques ,						3		3			
7.Trampolin sporunun kazandıracığı biyomotor özellikleri açıklayabilme / Explaining the biomotor properties gain Trampolin sport.					4					3	

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