

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	LECTURE ON SPECIALIZED FIELD I (RHYTHMIC GYMNASTICS) / LECTURE ON SPECIALIZED FIELD I (RHYTHMIC GYMNASTICS)	
Ders Kodu / Course Code	RCM0101	
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	yok	none
Amacı / Purpose	<p>-İnsan hareketi ve mekaniği, ritmik cimnastik (RC)'te tarihsel süreçler ve günümüzdeki uygulamaları, estetik anlayışı, çocuğun fiziksel ve doğal yapısı, RC'in çocuğun gelişimi üzerine etkileri, yetenek tarama ve seçime yönelik kriterleri kavratmak, değerlendirme kuralları hakkında bilgi vermek, müzik eşliğinde, aletsiz veya el aletleri ile değişik yön, düzlem, açılarda, uzay/alan/mekan kullanımları ile hareket zenginliğini kazandırmak, yaratıcılığı geliştirmek (koordinatif yetiler), bu kazanımları her yaşta bu eğitimi alacak bireylere, aktarabilmek.</p> <p>-Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonlar hakkında bilgi edinmek, hareketleri analiz edebilmek, biyomekanik faktörler, hareket sembollerini tanımak ve yazabilmek, hareketleri şekilsel ifade edebilmek, hareket kombinasyonları yaratabilmek, alternatif araçlar yaratabilmek ve kullanabilmek, genç cimnastikçi, fiziksel kültürü kavramak, küçükler kategorisi yarışma hazırlıkları ve seri yapabilmek, vücut tekniğini geliştirici çalışmaları (bale, Amerikan, kondisyon), beceri ve koordinasyonu, olası sağlık sorunlarını kavrayabilmek, Türkiye Cimnastik Federasyonu talimatları hakkında bilgi edinmek. İp aletinin kullanım ve becerilerini uygulama, planlama ve geliştirmek, direnç egzersizlerinin önemini kavratmak, sürat ve hareketin temposu, ekonomisi hakkında bilgi kazandırmak, hareket tekniğini artıran plyometric antrenmanlar hakkında bilgi kazandırmak ve RC ile ilgili güncel araştırmalara yöneltmektir.</p>	<p>-The aim of the course is to introduce that human movements and its mechanics, the history of RG, and its contemporary practicals, aesthetic conception, children's physical characteristics and natura, the effects of RG on children's improvement, talent screening and selection criterions. To teach Judging system and to develop movement diversity (with and without apparatus, different direction, plane, dimensions, to use space and area, accompany with music and to improve creativity (coordinative skills). To transfer all these advantages to every individuals of all ages</p> <p>- To obtain information about national and international competitions and organizations, to analyze the movements, biomechanical factors, to recognize and write movement symbols, to illustrate of movements, to create of movement combinations, to use and create alternative educational apparatus/equipments, young gymnasts, to recognize of physical culture, pre juniors category competition and composition preparations, drills/exercises of the body technique (the ballet exercises, American exercises, condition), to recognize skill and coordination, and spesific (possible) sports injuries, to obtain information about the status of The Turkish Gymnastics Federation and technical regulations</p> <p>Rope handling and using, planing and improving the rope apparatus of exercises/practicals/skills, to recognizing and optain information resistance exercises importance, speed and movement tempo, movement economy, plyometric training for improvement of movement technique, to seek contemporary investigation about RG</p>

İçeriği / Content	<p>-RC'te antrenörlük, Antrenman bilimi terminolojisi, RC hakkında genel bilgiler, ulusal ve uluslar arası tarihsel gelişimi, ulusal ve uluslar arası federasyonlar ve birlikleri tanıma, insan hareketi ve mekaniği, çocuğun fiziksel gelişimi, müzik bilgisi ve müzik motor beceriler, eğitsel oyunlar, RC'in çocuklara kazandırabileceği özellikler, alternatif aletlerle hobi grupları yaratmak, RC'de yetenek seçimi ve kriterleri, cimnastikçilerin RC' gi bırakma nedenleri, vücut elementleri, koordinatif yetiler, temel dans eğitimi vücut hareketleri ile küçük kombinasyonlar oluşturma, temel bale eğitimi, değerlendirme kuralları</p> <p>-Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonlar hakkında bilgi edinme, RC'te hareket analizleri (görsel araçlarla-RC'de kinetikler ve kinematikler), biyomekanik faktörler, hareket sembollerini tanıma, sembolik ifadelerle hareketleri yazabilme, hareketleri şekilsel ifade edebilme, başlangıç düzeyi antrenmanlar planlama, alternatif eğitim araçları yaratabilme ve kullanabilme, küçükler kategorisi yarışma hazırlıkları (aletsiz seri), bale eğitimi, RC'te vücut tekniği çalışmaları (Amerikan çalışmaları), Basit kondisyon çalışmaları, koordinasyon, RC' te güvenli çalışma, olası sağlık sorunları ve önlenmesi, Türkiye Cimnastik Federasyonu talimatlarını inceleme</p> <p>İp aleti özellikleri, kullanımları, hareket analizleri, hareket sembolleri, ip aleti zorlukları, ip aletin vücut zorlukları ile kullanımları, sürat, RC ile ilgili bilimsel makale incelemeleri, plyometrik çalışmalar</p>	<p>-Coach and trainer in RG, Training science and its terminology, definition of RG terms, general principles of RG, to attain knowledge of national and international history and improvements in RG and national and international federations and associations, human movements and its mechanics, the physical and psychomotor improvement of child, music education, and musical motor education/skills, educational games, the effects and properties of RG on children, to create hobby groups with alternative apparatus, criteria of talent selection in RG, causes of leaving RG, body elements, coordinative skills, basic dance education, to create small combinations with body movements, basic ballet education, judging system in RG.</p> <p>- To obtain information about national and international competitions and organizations, to analyze the movements (visual-kinetics and kinematics in RG), biomechanical factors, to recognize movement symbols and to write the movements with symbolic expressions, to illustrate the movements, to plan elementary level trainings, to create and use of alternative educational apparatus/equipments, pre-juniors category competition preparations (without apparatus), the ballet education, drills of body technique in RG (American exercises), basic condition, coordination, safety training in RG, specific (possible) health problems and precautions, to look into the status of Turkish Gymnastics Federation and technical regulations</p> <p>Rope's properties, handling, analysis of movement, symbols of movement, rope's difficulties, using of rope with body difficulties, speed, to look over papers about RG, plyometric training</p>
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	yok	none
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	<ol style="list-style-type: none"> 1.Bompa T, Carrera MC, (2005), Periodization Training for Sports, Second Edition, Human Kinetics, USA 2.Bompa T, (1999), Periodization Training for Sports, Human Kinetics, USA 3.Henriette AH, (1983); Gymnastica Ritmika Sportiva, București 4.Jastrejevskaya N, (1995); Rhythmic Sportive Gymnastics Theory and Practice, FIG, Edition 5.Jastrjemskaia N, Titov Y, (1999): Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA. 6.http://www.fig-gymnastics.com/ (17.09.2009) 7.FIG-Statüs, Technical regulation, Code of point (2009-2012/2013-1016), Ritmik Cimnastik Değerlendirme Kuralları, Çev. Emine Kutlay, http://www.turkcimfed.gov.tr 8.Schwabowski R, Brzank R, Nicklas I, Hoffmann W, Grob F (1992), Rhythmische Sportgymnastik, Mayer& Mayer Verlag 9.Gienger S (1988) Rhythmische Sport Gymnastik, Reinbek bei Hamburg, 10.Palmer CH (2003) Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA <p>Araçlar: Müzik seti, minder (14x14m), ip, çember, top, labut, kurdele, bale tutunma barları, değişik yükseklikte cimnastik araçları, CD/DVD çalar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Bompa T, Carrera MC, (2005), Periodization Training for Sports, Second Edition, Human Kinetics, USA 2.Bompa T, (1999), Periodization Training for Sports, Human Kinetics, USA 3.Henriette AH, (1983); Gymnastica Ritmika Sportiva, București 4.Jastrejevskaya N, (1995); Rhythmic Sportive Gymnastics Theory and Practice, Copyright FIG, Edition 5.Jastrjemskaia N, Titov Y, (1999): Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA. 6.http://www.fig-gymnastics.com/ (17.09.2009) 7.FIG-Statüs, Technical regulation, Code of Point (2009-2012/2013-2016), Interpreter. Emine Kutlay, http://www.turkcimfed.gov.tr 8.Schwabowski R, Brzank R, Nicklas I, Hoffmann W, Grob F (1992), Rhythmische Sportgymnastik, Mayer& Mayer Verlag 9.Gienger S (1988) Rhythmische Sport Gymnastik, Reinbek bei Hamburg, 10.Palmer CH (2003) Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics, USA <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	RC'te antrenörlük mesleğinin ihtiyacı ve gerekliliklerini kavrayabilme, RC'te uluslar arası ve ulusal federasyon ve kurumları konusunda bilgi sahibi olabilme,	Conceiving the needs and demands of RG trainer profession, Following national and international federations and associations in RG
2	İnsan hareketi ve mekaniğini kavrayabilme. Çocuğun gelişim süreçleri, RC'in çocuğun gelişimi üzerine etkileri hakkında bilgi sahibi olabilme, Estetik algılama, vücut tekniği, temel dans ve müzik bilgileri edinebilme ve bu bilgileri hareket eğitiminde kullanabilme,	Understanding of human movements and its mechanics. Following development of children, the effects of RG on children's improvement , Acquiring aesthetic perception, body technique, basic dance and music education and using of these advantages on education of movement
3	RC'te yetenek tarama ve seçim kriterlerini (öncelikli olarak vücut yapısı ve esneklik) kavrayabilme. Temel motor becerilerden esneklik, hareketlilik ve tendon eğitimi hakkında bilgi edinebilme, Değerlendirme kuralları hakkında bilgi sahibi olabilme	Understanding talent screening and selection in RG (preferential body constitution and flexibility). Acquiring basic motor skills (Flexibility, mobility and tendon training), Acquiring judging system about RG
4	Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonları tanıyabilme, Ulusal Federasyonun talimatları hakkında bilgi edinebilme, Hareket analizi yapabilme ve hareketleri sembollerle yazabilme. Hareket kombinasyonları oluşturabilme, küçükler kategorisi seriler hazırlayabilme ve alternatif araçlar geliştirebilme,	Following national and international competitions and organizations, Following the National Gymnastics Federation's status and regulations, Analyzing the movements, biomechanical factors, to recognize and write movement symbols. Creating movement combinations, pre juniors category competition preparations and improving educational alternative apparatus/equipments
5	Genç cimnastikçi ve ihtiyaçlarını kavrayabilme. Vücut tekniğini geliştirmeye yönelik çalışmaları, beceri-koordinasyon, motor zamanlamayı, hareket ekonomisini kavrayabilme, RC ile ilgili olası sağlık sorunları ve önlenmesi hakkında önlemler alabilme,	Conceiving young gymnasts and their needs. Conceiving exercises for improvement of body technique improvement, skills-coordination, motor timing, economics of movement, Following specific (possible) sports injuries and taking precautions in RG
6	İp aleti kullanım becerilerini uygulama planlama ve geliştirebilme, Multidisipliner alanlardan yararlanarak mesleki yeterliliklerini geliştirebilme, Vücut tekniğinin artırılmasına yönelik direnç egzersizleri hakkında bilgi edinebilme, RC'te sürat yeteneği ve önemini, hareketin temposunu kavrayabilme, RC ile ilgili güncel bilgileri, teknolojik gelişmeleri, takip edebilme.	Improving of rope apparatus of exercises/practicals/skills, Improving of professional competence as to benefit from multidisciplinary, Learning of resistance exercises for improvement body technique, Understanding of speed ability and its importance, movement tempo, Following of advanced information and technological improvements in RG

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	RC'te antrenörlük, (Rekrasyonel, eğlence, dans ve yarışmaya yönelik) Antrenman bilimi terminolojisi, RC hakkında genel bilgiler, ulusal ve uluslar arası tarihsel gelişimi, ulusal ve uluslar arası federasyonlar ve birlikler, estetik algı ve yorum - İnsan hareketi ve mekaniği Çocuğun fiziksel gelişimi, psikomotor gelişimi ve süreçleri Çocuk ve spor kültürü, çocuğun hareketlerini değerlendirme ve kritik etme -Basit, aksak ritimler, müzik bilgisi, temel dans eğitimi (klasik, modern, halk, salon, standart danslar) ve müzik motor beceriler				
	Coach and trainer in RG (Recreational, fun, dance and competitive programs), Training science and its terminology, definition of RG terms, general principles of RG, national and international history and improvements of RG, national and international federations and associations, to improve aesthetic perception and expressivity - Human movements and its mechanics The physical and psychomotor improvement of child and improvement process Spors culture and child, evaluating and critiquing children's movement - Basic regular and irregular rhythms, music education, basic dance education, (classic, modern, folkloric, ballroom dance, standart dances) and musical motor skills				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	-Eğitsel oyunlar, ritim geliştirici çalışmalar, alternatif aletlerle RC, hobi grupları yaratmak, eğitim teknolojileri, alternatif aletlerle RC, hobi grupları -Ritmik cimnastiğin çocuklara kazandırabileceği özellikler, herkes için RC, cinsiyet ve RC RC'te yetenek tarama ve seçme kriterleri, norm takibi ve geliştirilmesi, RC'te sağlık bilgisi ve cimnastikçilerin RC' bırakma nedenleri				
	-Educational games, rhythm improvement drills using of different kinds of apparatus (alternative apparatus exercise), to create hobby groups, education technologies in RG, alternative apparatus and RG teaching, hobby groups -The effects of RG on children's improvement, RG for all, gender and RG Talent selection in RG, the criterias of talent screening and selection, developing and following norms, hygiene in RG and causes of leaving RG				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Esneklik, hareketlilik ve tendon eğitimi -RC'te vücut elementleri (salınımlar, daireler, sekizler, dönüşler, yol katetmeler, ritmik adımlar, sekme ve hoplamlar, pre-akrobatik elementler)	salınımlar, daireler, sekizler, dönüşler, yol katetmeler, ritmik adımlar, sekme ve hoplamlar, akrobatik elementler			
	Flexibility, mobility and tendon training - Body elements in RG (swings, circles, eights, turns, travellings, rhythmic steps, skips and hops, pre-acrobatic elements)	swings, circles, eights, turns, travellings, rhythmic steps, skips and hops, pre-acrobatic elements			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Koordinatif yetiler (hareketlerde denge, ritim, tepki, ayrıştırma, birleştirme, yönlendirme, değiştirme yetileri, alan uzay, yön düzlem açısı kullanımları, akıcılık) - Vücut hareketleri ile küçük kombinasyonlar oluşturma	-salınımlar, daireler, sekizler, dönüşler, yol katetmeler, ritmik adımlar, sekme ve hoplamlar, akrobatik elementler - Bağlantı elementlerini kullanabilme			
	-Coordinative skills (skills of balance, rhythm, reaction, decompose, combination, orientation, changing, and using space, direction plane and dimension, fluency) -To create small combinations with body movement	swings, circles, eights, turns, travellings, rhythmic steps, skips and hops, pre-acrobatic elements -Using of connection elements			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel bale eğitimine giriş (temel duruşlar, kol, bacak, gövde kullanımları) ayak bileğini güçlendirmeye yönelik çalışmalar Değerlendirme kurallarına giriş (vücut -alet tekniği)	temel duruşlar, kol, bacak, gövde kullanımları			
	-Basic ballet exercises (basic positions, elements, using of arms, legs and core) strength of ankle - Introduction to Judging system in RG (body-apparatus technique)	-basic positions, elements, using of arms, legs and core			
6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	-Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonlar hakkında bilgi edinme - RC'te hareket analizleri (görsel araçlarla-RC'de kinetikler ve kinematikler) biyomekanik faktörler -Ritmik cimnastikte hareket sembollerini tanıma, sembolik ifadelerle hareketleri yazabilme -RC'te hareketleri şekilsel ifade edebilme				
	-Obtaining information about national and international competitions and organizations -Analyzing the movements and biomechanical factors, in RG (visual) - kinetics and kinematics in RG -Recognizing and writing movement symbols in RG. -Illustrating movements in RG				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	-Vücut hareketlerini birleştirme, seri hazırlama teknikleri -RC'te başlangıç düzeyi antrenmanlar, alternatif araçlar yaratabilme ve kullanabilme -Genç cimnastikçi ve fiziksel kültür	Kombinasyonlar oluşturma			
	-The combination of the body movements and techniques of the preparation of exercises -Planing the elementary levels training, to creating and using of alternative educational apparatus/equipments in RG -Young gymnasts and physical culture	To create of combinations			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
8					
	vize sınavı				
	mid-exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	-Küçükler kategorisi yarışma hazırlıkları (aletsiz seri) -Bale eğitimi (orta düzey) -RC'te vücut tekniği çalışmaları (Amerikan çalışmaları) -Kondisyon çalışmaları	Aletsiz seri uygulamaları -Yer minderinde yapılan statik, dinamik kuvvet, esneklik ve beceriye yönelik çalışmalar -Vücut ağırlığı veya aletlerle yapılan egzersizler			
	-Pre-juniors category competition preparations (without apparatus), -The ballet education -Body technique practicals in RG (American exercises) -Conditioning	Without apparatus practicals -Static and dynamic strenght, flexibility, and skills exercises on the RG carpet -With body weight or supplemental equipments			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	-Beceri ve koordinasyon, motor zamanlama, zamanı ve uzayı hissetme, hareket ekonomisi - RC'te güvenli çalışma, başlangıç düzeyi ve olası sağlık sorunları ve önlenmesi -Türkiye Cimnastik Federasyonu talimatlarını inceleme (ana statü, antrenör, eğitim, hakem vb. talimatlar)				
	-Skill and coordination, motor timing, feeling of the space and timing, economy of movement - Safety training in RG, specific (possible) health problems and precautions -Investigation of the Turkish Gymnastics Federation's status and technical regulations				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İp aletin özellikleri, tutunma barı egzersizleri (bale eğitimi) İp aleti seri analizleri (görsel) İp aleti hareket analizleri (görsel) İp aleti için kullanılan semboller İp aletin tutuşları ve kullanımları, rotasyonları				
	Rope's properties, ballet exercises Analysis of composition in connection with rope (visual) Analysis of movement in connection with rope (visual) Using of symbols for rope Holding and handling of rope, rotations (folded/open rope)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	İp aletin tutuşları ve kullanımları, rotasyonları RC'de kullanılan direnç egzersizleri (ip atlama, elastik bantlar, kum torbaları)				
	Swing, circle, eights, and toss of one end (echappe) Using of resistance exercises in RG (jump rope, elastic bands, sandbags)				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
13	İp aleti ile yapılan fırlatma ve yakalamalar İp aleti içinden, adımlamalar, ritmik adımlar sıçrama veya atlamalar, sekme veya hoplamalar ile geçiş İp aleti ile değişik vücut zorluklarıyla yapılan sıçramalar/atlamalar ve dengeler İp aleti ile değişik vücut zorluklarıyla yapılan pivotlar ve esneklik/dalgalar İp aleti ile yapılan riskler, pre-akrobatik elementler, ip aletinde başlangıç, orta ve ileri düzey hareketler				
	Throws and catches with rope Steps and rhythmic steps, Jumps or leaps, skips or hops, into the rope Body difficulties with rope (using of different kind of Jumps/leaps, balances) Body difficulties with rope (using of different kind of pivots and flexibilities/waves) DER, pre-acrobatic elements with rope, beginner, intermediate and advanced movement with rope				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
14	Sürat becerisi ve hareket tekniğindeki önemi, hareketin temposu RC ile ilgili bilimsel makale incelemeleri, plyometrik çalışmalar				
	Speed skill, its importance in movement technique, movement's tempo To look over papers about RG, plyometric training				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
15	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)
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
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ev Ödevi / Homework	14	2.00	28.00
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	1.00	14.00
Toplam / Total:	60	32.00	136.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 136.00/30.00 = 4.53 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 136.00 / 30.00 = 4.53 ~			

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
1.RC'te antrenörlük mesleğinin ihtiyacı ve gerekliliklerini kavrayabilme, RC'te uluslar arası ve ulusal federasyon ve kurumları konusunda bilgi sahibi olabilme, / Conceiving the needs and demands of RG trainer profession, Following national and international federations and associations in RG					5							

<p>2.İnsan hareketi ve mekaniğini kavrayabilme. Çocuğun gelişim süreçleri, RC'in çocuğun gelişimi üzerine etkileri hakkında bilgi sahibi olabilme, Estetik algılama, vücut tekniği, temel dans ve müzik bilgileri edinebilme ve bu bilgileri hareket eğitiminde kullanabilme, / Understanding of human movements and its mechanics. Following development of children, the effects of RG on children's improvement , Acquiring aesthetic perception, body technique, basic dance and music education and using of these advantages on education of movement</p>					5							
<p>3.RC'te yetenek tarama ve seçim kriterlerini (öncelikli olarak vücut yapısı ve esneklik) kavrayabilme. Temel motor becerilerden esneklik, hareketlilik ve tendon eğitimi hakkında bilgi edinebilme, Değerlendirme kuralları hakkında bilgi sahibi olabilme / Understanding talent screening and selection in RG (preferential body constitution and flexibility). Acquiring basic motor skills (Flexibility, mobility and tendon training), Acquiring judging system about RG</p>					5							

<p>4.Ulusal ve uluslar arası yarışmalar ve organizasyonları tanıyabilme, Ulusal Federasyonun talimatları hakkında bilgi edinebilme, Hareket analizi yapabilme ve hareketleri sembollerle yazabilme. Hareket kombinasyonları oluşturabilme, küçükler kategorisi seriler hazırlayabilme ve alternatif araçlar geliştirebilme, / Following national and international competitions and organizations, Following the National Gymnastics Federation's status and regulations, Analyzing the movements, biomechanical factors, to recognize and write movement symbols. Creating movement combinations, pre juniors category competition preparations and improving educational alternative apparatus/equipments</p>					5							
<p>5.Genç cimnastikçi ve ihtiyaçlarını kavrayabilme. Vücut tekniğini geliştirmeye yönelik çalışmaları, beceri-koordinasyon, motor zamanlamayı, hareket ekonomisini kavrayabilme, RC ile ilgili olası sağlık sorunları ve önlenmesi hakkında önlemler alabilme, / Conceiving young gymnasts and their needs. Conceiving exercises for improvement of body technique improvement, skills-coordination, motor timing, economics of movement, Following specific (possible) sports injuries and taking precautions in RG</p>					5							

6. İp aleti kullanım becerilerini uygulama planlama ve geliştirebilme, Multidisipliner alanlardan yararlanarak mesleki yeterliliklerini geliştirebilme, Vücut tekniğinin artırılmasına yönelik direnç egzersizleri hakkında bilgi edinebilme, RC’te sürat yeteneği ve önemini, hareketin temposunu kavrayabilme, RC ile ilgili güncel bilgileri, teknolojik gelişmeleri, takip edebilme. / Improving of rope apparatus of exercises/practicals/skills, Improving of professional competence as to benefit from multidisciplinary, Learning of resistance exercises for improvement body technique, Understanding of speed ability and its importance, movement tempo, Following of advanced information and technological improvements in RG					5							
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

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