

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Basic Gymnastics / Basic Gymnastics	
Ders Kodu / Course Code	ANT112B2	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
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	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	
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.	The aim of this course is for students to; To enable them to learn the transfer of general theoretical information about General Gymnastics, the introduction and teaching of basic skills and techniques. To enable them to use the basic skills related to the branch of gymnastics.
İçeriği / Content	Genel cimnastiğin kuramsal bilgileri ile temel beceri ve teknikler arasında ilişki kurarak genel cimnastiği öğreneceklerdir.	Students will learn general gymnastics by establishing a relationship between theoretical knowledge and fundamental skills and techniques.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	
Staj Durumu / Internship Status		
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 . Gymnastique 1200 exercices 1991 Paris. •Eric B/ Jean V. Exercices de Gymnastique 1993 Paris	Şengül, E. Free Gymnastics, Sports Practice Series 5, 2nd edition, 1996, Ankara. •Sevim Y- Şengül E. Strength development with medicine ball, Head of GSGM Sports Education Department.1989 Ankara. •Bohumil K/Zdenek T/ Rudolf V . Gymnastique 1200 exercices 1991 Paris. Eric B/ Jean V. Exercices de Gymnastique 1993 Paris
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR	Assistant professor Zekai ÇAKIR

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklar	To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics.
2	Cimnastikte Temel beceri ve tekniklerin tanıtımını yapar	Demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques.
3	Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri kazanır.	To be able to apply basic skills related to gymnastics branch.
4	Düzen alıştırma larını uygulayabilir	Apply routine exercises
5	Cimnastik ile ısınma egzersizlerini ilişkilendirebilir.	They can relate gymnastics to warm-up exercises
6	Esneklik ve denge hareketlerinin tekniklerini gösterebilir.	They can demonstrate techniques for flexibility and balance movements.

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				
	Introduction of the course: Scope, justification, importance and requirements				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sportif ısınma ve çeşitleri.				
	Sports warm-up and its types.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Düzen alıştırma ve duruşlar.				
	Layout exercises and postures.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporda Ritm ve hareket ilişkisi.				
	Rhythm and movement relationship in sports.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastikte grup çalışmaları				
	Group exercises in gymnastics				

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.				
	In gymnastics, the flexibility, coordination, endurance, etc. application in their work.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastik sopasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri				
	The place of the gymnastic stick in the development of motor skills				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Cimnastik sırasının motorik özelliklerin gelişimindeki yeri.				
	The place of the gymnastics row in the development of motor skills.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yer minderinde yuvarlanmalı hareketlerin öğretimi .				
	Teaching rolling movements on the floor mat.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mini trambolin aletinde çalışma esasları				
	Working principles of mini trampoline device				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aletle cimnastik çalışmalarında temel noktalar.				
	Basic points in gymnastic exercises with equipment.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Senkronize cimnastik çalışmalarında temel noktalar				
	Key points in synchronized gymnastics exercises				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Seri hazırlamanın kriterleri				
	Criteria for batch preparation				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve denge hareketleri				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınavı Final Exam				
	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	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	4.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	8	5.00	40.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	4.00	56.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	4.00	20.00
Toplam / Total:	36	20.00	147.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 147.00/30.00 = 4.90 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 147.00 / 30.00 = 4.90 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklar / To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics.	2	4	3	4	4	4	4
2.Cimnastikte Temel beceri ve tekniklerin tanıtımını yapar / Demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques.	3	3	3	3	3	4	4
3.Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri kazanır. / To be able to apply basic skills related to gymnastics branch.	2	3	3	4	4	4	4
4.Düzen alıştırma rutinlerini uygulayabilir / Apply routine exercises	4	3	3	4	4	3	4
5.Cimnastik ile ısınma egzersizlerini ilişkilendirebilir. / They can relate gymnastics to warm-up exercises	3	3	3	3	3	4	4
6.Esneklik ve denge hareketlerinin tekniklerini gösterebilir. / They can demonstrate techniques for flexibility and balance movements.	3	3	3	4	4	4	4

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