

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sportive Rhythmic Gymnastics (Female) / Sportive Rhythmic Gymnastics (Female)	
Ders Kodu / Course Code	ANTBSB2.51	
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	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Ritmik cimnastik, tanımı, tarihçesi, gelişimi ve günümüz uygulamalarını, branş kurallarını sınıflayabilme, değerlendirme kuralları hakkında bilgi vermek, müzik eşliğinde, aletsiz veya el aletleri ile değişik yön, düzlem, açılarda, uzay/alan/mekân kullanımlarını uygulamayabilmek ve kişiye hareket zenginliğini kazandırmak, yaratıcılığı geliştirmek (koordinatif yetiler) bu kazanımları her yaşta bu eğitimi alacak bireylere aktarabilmektir.	Rhythmic gymnastics, field definition, history, and its contemporary practicals, classifying rhythmic gymnastics rules, 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
İçeriği / Content	Ritmik cimnastik, tanımı, tarihçesi, gelişimi ve günümüz uygulamalarını, branş kurallarını sınıflayabilme, değerlendirme kuralları hakkında bilgi vermek, müzik eşliğinde, aletsiz veya el aletleri ile değişik yön, düzlem, açılarda, uzay/alan/mekân kullanımlarını uygulamayabilmek ve kişiye hareket zenginliğini kazandırmak, yaratıcılığı geliştirmek (koordinatif yetiler) bu kazanımları her yaşta bu eğitimi alacak bireylere aktarabilmektir.	Rhythmic gymnastics, field definition, history, and its contemporary practicals, classifying rhythmic gymnastics rules, 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
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Sportif Ritmik Cimnastik Arzu Karaali Konter, 1998	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Ritmik cimnastik tarihi ve disiplinleriyle ilgili temel bilgileri tanımlayabilme .	To be able to define basic information about the history and disciplines of rhythmic gymnastics.
2	Ritmik cimnastik kurallarını sınıflayabilme, terminoloji hakkında bilgi edinebilme.	To be able to classify the rules of rhythmic gymnastics, to be able to learn terminology.
3	Ritmik cimnastikte kullanılan temel vücut hareketlerini yapabilme.	To be able to make basic body movements used in rhythmic gymnastics.
4	Ritmik cimnastik aletlerinde temel tekniklerini uygulayabilme ve koreografi oluşturabilme	Know the importance of rhythmic gymnastics in sports
5	Ritmik cimnastik branşının spor alanındaki önemini bilme	

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ritmik cimnastik tarihçesi, branş tanıtımı				
	The history of rhythmic gymnastics, field presentation				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Branş kuralları Branş ısınma yöntemlerine giriş Vücut hareketlerinin sınıflandırılması				
	Branch rules Introduction to techniques of branch warming Classification of body movements				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	RC te vücut elementleri (salınımlar, daireler, sekizler, dönüşler, yol katetmeler, ritmik adımlar, sekme ve hoplamalar, pre-akrobatik elementler)				
	Body elements in RG (swings, circles, eights, turns, travellings, rhythmic steps, skips and hops, pre-acrobatic elements)				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Koordinatif yetiler (hareketlerde denge, ritim, tepki, ayrıştırma, birleştirme, yönlendirme, değiştirme yetileri, alan uzay, yön düzlem açısı kullanımları, akıcılık)				
	Coordinative skills (skills of balance, rhythm, reaction, decompose, combination, orientation, changing, and using space, direction plane and dimension, fluency)				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut hareketleri ile küçük kombinasyonlar oluşturma Esneklik çalışmaları Temel bale çalışmaları İp aleti teknikleri				
	To create small combinations with body movement Flexibility exercises Ballet exercises Rope techniques				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Branş kuralları Temel bale çalışmaları Pivotlar İp aleti teknikleri				
	Branch rules Ballet exercises Pivot exercises Rope techniques				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Branş kuralları Sıçramalar İp aleti teknikleri Koreografi oluşumları				
	Branch rules Jumping exercises Rope techniques choreographic exercises				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ara sınav				
	Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Branş kuralları Dengeler ve koordinasyon çalışmaları Çember aleti teknikleri				
	Branch rules Balance and Coordination Exercises Hoop techniques				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çember aleti teknikleri Koreografi oluşumları				
	Hoop techniques choreographic works				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve dalgalar Top aleti teknikleri				
	Flexibility and waves Ball techniques				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Labut aleti teknikleri				
	Clubs techniques				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kurdele aleti teknikleri Koreografi oluşumları ve değerlendirme				
	Ribbon techniques choreographic works and assessment				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı				
	Final Exam				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

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
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	5.00	70.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Toplam / Total:	30	14.00	144.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 144.00/30.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 144.00 / 30.00 = 4.80 ~			

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.Ritmik cimnastik tarihi ve disiplinleriyle ilgili temel bilgileri tanımlayabilme . / To be able to define basic information about the history and disciplines of rhythmic gymnastics.							
2.Ritmik cimnastik kurallarını sınıflayabilme, terminoloji hakkında bilgi edinebilme. / To be able to classify the rules of rhythmic gymnastics, to be able to learn terminology.							
3.Ritmik cimnastikte kullanılan temel vücut hareketlerini yapabilme. / To be able to make basic body movements used in rhythmic gymnastics.							
4.Ritmik cimnastik aletlerinde temel tekniklerini uygulayabilme ve koreografi oluşturabilme / Know the importance of rhythmic gymnastics in sports							
5.Ritmik cimnastik branşının spor alanındaki önemini bilme /							

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