

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | SYB409.54                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 7.00                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 3.00                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
| Amacı / Purpose                                                                   | Ritmik cimnastik-1 dersi, branş tanımı, tarihçesi ve genel özelliklerini tanımlayabilme, ritmik cimnastik kurallarını sınıflayabilme, temel alet kullanımlarını, temel vücut zorluklarını uygulamayı ve özel antrenman bilgilerini kavramayı amaçlar. | Rhythmic gymnastics-1 course, branch definition, history and general characteristics, rhythmic gymnastics classify the rules, use basic tools, apply basic body difficulties and special aims to grasp training information. |
| İçeriği / Content                                                                 | Branş kurallar,Özel antrenman bilgileri ,Branş ısınma yöntemleri Esneklik çalışmaları,temel vücut teknikleri, alet tekniklerinin öğretimini içerir.                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Nadejda ve Titov Sportif Ritmik Cimnastik<br>Code of Points Rhythmic Sportive Gymnastics, FIG. Switzerland, 2017-2020.                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                 |                                                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Ritmik cimnastikte alet tekniğinin yaş gruplarına göre geliştirilmesini bilir   | Knows the development of instrument technique in rhythmic gymnastics according to age groups. |
| 2 | Ritmik cimnastikte vücut tekniğinin yaş gruplarına göre geliştirilmesini bilir  |                                                                                               |
| 3 | Ritmik cimnastik bireysel serilerde kompozisyon yapımının planlanmasını bilir   |                                                                                               |
| 4 | Ritmik cimnastik ip,çembe, top aletinde temel tekniklerini uygulayabilme.       |                                                                                               |
| 5 | Ritmik cimnastikte labut, kurdele aletlerinde temel tekniklerini uygulayabilme. |                                                                                               |

### 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 cimnastikte vücut tekniği, sınıflandırılması ve gelişiminin incelenmesi.       |          |     |                                                          |                           |
|              | Examination of body technique, classification and development in rhythmic gymnastics. |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Ritmik cimnastikte vücut tekniği, sınıflandırılması ve gelişiminin incelenmesi.       |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                       |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Ritmik cimnastikte ısınma                                                             |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                       |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Ritmik cimnastikte bale elementleri                                                   |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                       |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Ritmik cimnastikte kondisyon                                                          |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                       |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |
|----|---------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ritmik cimnastikte dengeler, dönüşler, sıçramalar |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ritmik cimnastikte koreografi yapımının temelleri |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Vize                                              |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | İp, çember                                        |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Top, labut                                        |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kurdele                                           |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                   |          |     |                                                          |                           |

|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Vücut elementlerinin aletlerle uygulanması |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Aletle koreografi hazırlama                |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Aletle koreografi hazırlama                |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical               | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final                                      |          |     |                                                          |                           |
|    |                                            |          |     |                                                          |                           |

## 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             | 100.00                           | 100.00                                         |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 110.00                           | 110.00                                         |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 2             | 210.00                           | 210.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 210.00/30.00 = 7.00 ~ 7.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 210.00 / 30.00 = 7.00 ~ 7.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                                                        | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                 | 1.1.1                       | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Ritmik cimnastikte alet tekniğinin yaş gruplarına göre geliştirilmesini bilir / Knows the development of instrument technique in rhythmic gymnastics according to age groups. |                             |       |       |       |       |       |
| 2.Ritmik cimnastikte vücut tekniğinin yaş gruplarına göre geliştirilmesini bilir /                                                                                              |                             |       |       |       |       |       |
| 3.Ritmik cimnastik bireysel serilerde kompozisyon yapımının planlanmasını bilir /                                                                                               |                             |       |       |       |       |       |
| 4.Ritmik cimnastik ip,çembe, top aletinde temel tekniklerini uygulayabilme. /                                                                                                   |                             |       |       |       |       |       |
| 5.Ritmik cimnastikte labut, kurdele aletlerinde temel tekniklerini uygulayabilme. /                                                                                             |                             |       |       |       |       |       |

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