

## 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                                                 | Second Education / Second 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                                    | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     |
| 2.Cimnastikte Temel beceri ve tekniklerin tanıtımını yapar / Demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques. | 3                                    | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     |
| 3.Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri kazanır. / To be able to apply basic skills related to gymnastics branch.               | 2                                    | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 4.Düzen alıştırma larını uygulayabilir / Apply routine exercises                                                                       | 3                                    | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 5.Cimnastik ile ısınma egzersizlerini ilişkilendirebilir. / They can relate gymnastics to warm-up exercises                            | 3                                    | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 6.Esneklik ve denge hareketlerinin tekniklerini gösterebilir. / They can demonstrate techniques for flexibility and balance movements. | 4                                    | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     |

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