

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|   |   |   |
|---|---|---|
| Ders Adı / Course Name  | Gymnastics / Gymnastics   |   |
| Ders Kodu / Course Code   | EANT265   |   |
| Ders Türü / Course Type   |   |   |
| Ders Seviyesi / Course Level  | Bachelor / Bachelor   |   |
| 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   | Daytime Class / Daytime Class   |   |
| Eğitim Dili / Education Language  | Turkish / Turkish   |   |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | yok   | none  |
| Amacı / Purpose   | Genel Cimnastikte temel duruş ve yürüyüş egzersizlerini öğrenerek, esneklik ve denge becerilerinin farkına varabilmektir                                    | By learning basic posture and walking exercises in General Gymnastics, flexibility and balance skills to realize  |
| İçeriği / Content   | Genel Cimnastiğin tanımı, Temel Jimnastik hareketleri ( Öne- geriye takla, amut takla, çember, kartvil, köprü v.b), Genel Jimnastik aletleriyle uygulamalar | Definition of General Gymnastics, Basic Gymnastic movements (Tumble forward and backward, handstand roll, hoop, cartwheel, bridges etc.), Applications with general gymnastic equipment |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |   |   |
| Staj Durumu / Internship Status   |   |   |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Dr. Salih SUVEREN  | Artistic Gymnastics Teaching Methods Dr. Salih SUVEREN  |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Öğr.Gör. Hülya SÖĞÜT YAZICI   |   |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilme      | To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics              |
| 2 | Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme. | To be able to demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques. |
| 3 | Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme.      | To be able to apply basic skills related to gymnastics.                                 |
| 4 | Toplum önünde iş yapabilme                                       | Doing business in front of the public   |
| 5 | Spor da rekabet bilincini geliştirebilme                         | Ability to develop competition awareness in sports                                      |

## 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, rationale, importance and requirements       |   |     |  |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Cimnastik branşlarının tanıtılması, başarılı Türk cimnastikçilerin öğretilmesi. |   |     |  |                           |
|              | Introduction of gymnastics branches, teaching successful Turkish gymnasts.      |   |     |  |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sportif ısınma ve çeşitleri   | ısınma hareketleri                              |     |  |                           |
|              | Sporty warm-up and its types  | warm up moves                                   |     |  |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Cimnastiğe özgü elementler ve cimnastik duruşları.                              | Cimnastik temel duruş çalışmaları.              |     |  |                           |
|              | Elements specific to gymnastics and gymnastic postures.                         | Gymnastics basic posture exercises.             |     |  |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Alette cimnastik çalışmaları  | cimnastik materyellerinde uygulamalı çalışmalar |     |  |                           |
|              | Gymnastics exercises on the instrument  | practical work on gymnastic materials           |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|---|-----|--|---------------------------|
| 6  | Cimnastik branşında kullanılan temel hareketlerin öğrenimi (dengeler, dönüşler, sıçramalar) | Temel hareket öğretimi çalışmaları için hazırlık çalışmalarının yaptırılması. |     |  |                           |
|    | Learning the basic movements used in gymnastics (balances, turns, jumps)                    | Conducting preparatory work for basic movement teaching.                      |     |  |                           |
| 7  | Takla çeşitler  | cimnastik sırası, cimnastik minderinde uygulamalar                            |     |  |                           |
|    | Tumble assortment   | gymnastics bench, applications on gym mat                                     |     |  |                           |
| 8  | Vize sınavı   |   |     |  |                           |
|    | Midterm exam  |   |     |  |                           |
| 9  | Çember, amut uygulanişı ve basamaklaması  | çember amut basamaklama çalışmalarının öğrencilere uygulatilması              |     |  |                           |
|    | Circle, handstand execution and cascade   | Implementation of hoop handstand stepping exercises to students               |     |  |                           |
| 10 | Çember çalışmaları  | çember hareketinin yapım aşamalarının uygulatilması.                          |     |  |                           |
|    | Circle exercises  | Application of the construction stages of the circle movement.                |     |  |                           |
| 11 | Çember ve amut çalışmaları  | Amut için duvar ve bar çalışmalarının uygulatilması.                          |     |  |                           |
|    | Circle and handstand exercises  | Application of wall and bar works for handstand.                              |     |  |                           |

|    | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|---|---|-----|--|---------------------------|
| 12 | Mum Duruşu ve el-baş amut çalışmaları               | Mum duruşu basamaklarının uygulatılması.  |     |  |                           |
|    | Candle Posture and hand-head handstand exercises    | Application of wax stance steps.  |     |  |                           |
|    |   |   |     |  |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Cartvil çalışması                                   | Cartvil hareketinin basamaklarının uygulatılması.   |     |  |                           |
|    | Cartridge study                                     | The application of the steps of the cartvil movement.   |     |  |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Dönem boyunca öğretilen hareketlerin tekrarlanması. | Dönem içerisinde uygulanan hareketlerin uygulamaları hakkında genel bilgi verilmesi ve tekrarlanması. |     |  |                           |
|    | Repeating the movements taught throughout the term. | Dönem içerisinde uygulanan hareketlerin uygulamaları hakkında genel bilgi verilmesi ve tekrarlanması. |     |  |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı.                                       |   |     |  |                           |
|    | Final examination.                                  |   |     |  |                           |

## 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             | 15.00                            | 15.00  |
| Final Sınavı / Final Examination   | 1             | 2.00                             | 2.00   |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination  | 1             | 15.00                            | 15.00  |
| Rapor Hazırlama / Report Preparation   | 2             | 10.00                            | 20.00  |
| Rapor Sunma / Report Presentation  | 2             | 10.00                            | 20.00  |
| Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work   | 2             | 10.00                            | 20.00  |
| Tartışma / Discussion  | 1             | 10.00                            | 10.00  |
| Uygulama/Pratik / Practice   | 4             | 5.00                             | 20.00  |
| Toplam / Total:  | 15            | 79.00                            | 124.00   |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 124.00/25.00 = 4.96 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 124.00 / 25.00 = 4.96 ~ |               |                                  |  |

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 | 1.1.1 | 1.1.1 | 1.1.1 |  |
| 1.Genel Cimnastik ile ilgili kuramsal bilgileri açıklayabilme / To be able to explain the theoretical information about General Gymnastics                   | 4                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 2.Temel beceri ve tekniklerin tanıtımı ve öğretimini gösterebilme. / To be able to demonstrate the introduction and teaching of basic skills and techniques. |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 3.Cimnastik branşı ile ilgili temel becerileri uygulayabilme. / To be able to apply basic skills related to gymnastics.                                      |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 4.Toplum önünde iş yapabilme / Doing business in front of the public   |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 5.Spor da rekabet bilincini geliştirebilme / Ability to develop competition awareness in sports  |                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |

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