

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
GENEL CİMNASTİK	SY2213668	Bahar Dönemi	1+2	2	7
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Ayten GÜNEŞ ÇELİK				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Sevinç KOLOŞ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Öğrencilere cimnastik branşına ait temel teknikleri uygulayabilme becerisi kazandırmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Ders tanımı, amacı, genel bilgiler, literatür tanıtımı ,Cimnastiğin tanımı- genel kavramları dünya'da ve ülkemizdeki gelişimi,Genel cimnastikte ısınma ve duruşlar,Dönüşler, dizilişler ve sıralanmalar;Yürüyüş, koşu ve çarklar,Sıçramalar ve eşli çalışmalar,Temel duruş ve oturuşlar,Öne-geriye takla çalışması ve öğretim yöntemleri,Açık gergin bacak- kapalı gergin bacak takla çalışması ve öğretim yöntemleri ,Yunus takla çalışması ve öğretim yöntemleri,Amut çalışması ve öğretim yöntemleri,Seri hazırlama kriterleri ,Bireysel gösteri cimnastiği,Grup gösteri cimnastiği; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları	Öğretim Yöntemleri				Ölçme Yöntemleri
1.Cimnastiğin tanımını ve genel kavramlarını açıklayabilecektir.					A
1.1.Cimnastiğin dünya genelinde ve ülkemizdeki gelişimini anlar.					
1.2.Genel cimnastikte ısınma ve duruşları tanır.					
1.3.Temel cimnastik tekniklerini açıklar.					
2.Cimnastik branşının uygulama süreçlerini ve işlevlerini anlayabilecektir.					D
2.1.Cimnastik tekniklerinin nasıl uygulandığını anlar.					
2.2.Dönüşler, dizilişler ve sıralamaların önemini ve mantığını kavrar.					
2.3.Yürüyüş, koşu, çarklar, sıçramalar ve eşli çalışmaların rolünü anlar.					
2.4.Temel duruş ve oturuşların cimnastik performansındaki etkilerini kavrar.					
3.Cimnastik uygulamalarını pratik olarak yapabilecektir.					H
3.1.Cimnastik tekniklerini uygulamalı olarak gerçekleştirir.					
3.2.Dönüşler, sıçramalar ve diğer cimnastik hareketlerini uygular.					
3.3.Cimnastik öğretim yöntemlerini kullanarak teknikleri öğretir.					
4.Cimnastik alanındaki temel kavramları, teknikleri ve kuralları değerlendirebilecek ve açıklayabilecektir.					D
4.1.Cimnastik performanslarını analiz eder.					
4.2.Teknik hataları tanır ve düzeltme stratejileri geliştirir.					
4.3.Öğrencilerin cimnastik performansını değerlendirir.					
5.Cimnastik gösterileri tasarlayabilecek ve yönetebilecektir.					H
5.1.Cimnastikte kendi yaratıcı tekniklerini geliştirir.					
5.2.Cimnastik gösteri grupları için stratejiler geliştirir ve yönetir.					
Öğretim Yöntemleri					
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, D: Sözlü Sınav, H: Performans Görevi				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Ders tanımı, amacı, genel bilgiler, literatür tanıtımı				
2	Cimnastiğin tanımı- genel kavramları dünya'da ve ülkemizdeki gelişimi				
3	Genel cimnastikte ısınma ve duruşlar				
4	Dönüşler, dizilişler ve sıralanmalar				
5	Yürüyüş, koşu ve çarklar				
6	Sıçramalar ve eşli çalışmalar				
7	Temel duruş ve oturuşlar				
8	Öne-geriye takla çalışması ve öğretim yöntemleri				
9	Açık gergin bacak- kapalı gergin bacak takla çalışması ve öğretim yöntemleri				
10	Yunus takla çalışması ve öğretim yöntemleri				
11	Amut çalışması ve öğretim yöntemleri				
12	Seri hazırlama kriterleri				
13	Bireysel gösteri cimnastiği				
14	Grup gösteri cimnastiği				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

## Kaynaklar

Suveren S., Suveren S., Artistik Cimnastik Öğretim Metotları, 1. Baskı, 2002, Nobel Yayın Dağıtım.