



# Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

| GENEL CİMNASTİK         |             |                     |                                                                                               |                     |      |
|-------------------------|-------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|
| Yarıyıl                 | Kodu        | Adı                 | T+U                                                                                           | Kredi               | AKTS |
| 2                       | BEAB104     | GENEL CİMNASTİK     | 3                                                                                             | 2                   | 3    |
| Öğretim Türü            | Dersin Dili | Dersin Düzeyi       | Dersin Staj Durumu                                                                            | Dersin Türü         |      |
| Örgün Öğretim           | Türkçe      | Fakülte             | Yok                                                                                           | Zorunlu             |      |
| Bölümü/Programı         | Ön Koşul    | Dersin Koordinatörü | Dersi Veren                                                                                   | Dersin Yardımcıları |      |
| ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR. |             | Yok                 | Öğr.Gör. ÖZLEM BOZDAL<br><a href="mailto:denisruzzar@hotmail.com">denisruzzar@hotmail.com</a> | Yok                 |      |

**Dersin Amacı :**  
cimnastik branşını tanıma basit cimnastik yer hareketlerini öğrenme,  
**Ders İçeriği :**  
düzen alıştırmaları duruşlar, dönüşler, yürüyüşler, duruş oturuşlar ve cimnastığın temelini oluşturan basit minder hareketleri  
**Yöntem ve Teknikleri :** düz anlatım gösterip anlatma uygulamalı anlatım

| Dersin Kaynakları                                            |
|--------------------------------------------------------------|
| <b>Kaynakları</b><br>Tüm branşlarıyla cimnastik Gazi kitapçı |

| Ders Yapısı                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matematik ve Temel Bilimler</b> :<br><b>Mühendislik Bilimleri</b> :<br><b>Mühendislik Tasarımı</b> :<br><b>Sosyal Bilimler</b> :<br><b>Eğitim Bilimleri</b> :<br><b>Fen Bilimleri</b> :<br><b>Sağlık Bilimleri</b> :<br><b>Alan Bilgisi</b> : 100 |

| Ders Konuları |                                                                                                                |                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Hafta         | Konu                                                                                                           | Dönüşmanlar                                                                |
| 1             | düzen alıştırmaları(komutlar rahat hazır ol,dönüşler duruşlar ve yürüyüşler)anlatılıp uygulanması              | teorik olarak dersin anlatılması daha sonra uygulanmasını sağlamak         |
| 2             | 1.haftanın tekrarı yapılacak                                                                                   | teorik olarak konunun eksiklerinin tekrar anlatılıp uygulanması            |
| 3             | düzen alıştırmalarının tekrarı yapılacak duruş oturuş hareketleri anlatılacak                                  | duruş oturuş hareketleri teorik olarak anlatılıp uygulamaları gösterilecek |
| 4             | duruş oturuşlarda eksik kalan hareketler anlatılıp uygulamalı olarak eksikler tamamlanacak                     | eksikler teori ve uygulamalı olarak tekrar anlatılıp yapılacak             |
| 5             | ip atlama konusu işlenecek düz,ters,çift ve çapraz atlama hareketleri anlatılıp gösterilecektir                | ip olması anlatılan ip atlama çalışmalarının bol tekrar                    |
| 6             | ip atlama konusuna devam edilecektir                                                                           | genel tekrar                                                               |
| 7             | ip atlama konusu tekrar işlenecektir                                                                           | genel tekrar                                                               |
| 8             | yer aletinde takla konuları işlenecektir acık kapalı ters öne acık geriye acık ve geriye gergin bacak taklalar | beşik hareketinin öğretilmesi                                              |
| 9             | takla hareketlerinin eksiklerinin tamamlanması                                                                 | beşik hareketinin devamı sağlanacaktır                                     |
| 10            | amut hareketinin anlatılıp uygulanması                                                                         | duvar çalışmasıyla pekiştirmek                                             |
| 11            | çember hareketinin anlatılıp uygulanması sağlamak                                                              | kasalarla hareketi basitten zora doğru öğretmen                            |
| 12            | kartvil hareketinin anlatılıp uygulanmasını sağlamak                                                           | kasalarla hareketin kolaydan zora doğru gösterilip yapılmasını sağlamak    |
| 13            | bütün gösterilen hareketlerin genel tekrarının yapılması                                                       | genel tekrar                                                               |
| 14            | bütün anlatılan hareketlerin genel tekrarı eksikler tamamlanacak                                               | genel tekrar                                                               |

| Dersin Öğrenme Çıktıları                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sıra No</b> <b>Açıklama</b><br>Ö38 öğrencilerin cimnastik branşını tanıması içeriklerini bilmesi, düzen alıştırmalarıyla bütün uygulamalı derslere nasıl girilip çıkılması gerektiğini öğrenmesi basit temel duruş oturuşları yapabilmesi, komutlarla kalabalık bir ortamı yönetebilmesini öğrenebilmesi |

| Programın Öğrenme Çıktıları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sıra No</b> <b>Açıklama</b><br>P08 Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda ( spor masörlüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.<br>P09 Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.<br>P02 Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleştiren bilimsel gelişmeleri takip eder.<br>P05 Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.<br>P10 Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.<br>P06 Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir<br>P07 Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.<br>P03 Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.<br>P04 Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.<br>P01 Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur. |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |       | AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|-------|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı | Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yüğü Saati |
| Ara Sınav               | 1      | %40   | Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Kısa Sınav              | 0      | %0    | Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 14     | 2      | 28                   |
| Ödev                    | 0      | %0    | Ödevler                 | 0      | 0      | 0                    |
| Devam                   | 0      | %0    | Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Uygulama                | 0      | %0    | Ara Sınavlar            | 1      | 4      | 4                    |
| Proje                   | 0      | %0    | Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60   | Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Toplam                  |        | %100  | Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
|                         |        |       | Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 4      | 4                    |
|                         |        |       | Toplam İş Yüğü          |        |        | 78                   |
|                         |        |       | AKTS Kredisi            |        |        | 3                    |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|---------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|                                                                     | P01 | P02 | P03 | P04 | P05 | P06 | P07 | P08 | P09 | P10 |  |
| Tüm                                                                 | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 2   | 3   |  |
| Ö38                                                                 | 1   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   |  |