**Ankara Üniversitesi  
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | BED115 GENEL CİMNASTİK |
| Dersin Sorumlusu | ÖĞR. GÖR. DR. YALÇIN UYAR |
| Dersin Düzeyi | LİSANS |
| Dersin Kredisi | 2+2 |
| Dersin Türü | ZORUNLU |
| Dersin İçeriği | 1. Hafta, Temel kavramlar.  2. Hafta, Tarihsel gelişim.  3. Hafta, Cimnastik branşlarının sınıflandırılması ve tanıtımı.  4. Hafta, Temel Kurallar  5. Hafta, Yer, atlama masası ve kulplu beygir aletlerinin tanıtımı ve kuralları.  6. Hafta, Halka, paralel, asimetrik paralel, barfiks, denge tahtası aletlerinin tanıtımı ve kuralları.  7. Hafta, Temel basış ve yürüyüş tekniklerinin öğretimi.  8. Hafta, Makas ve Mum duruşu hareketleri; öğretim basamakları ve öğretimi.  9. Hafta, Planör hareketi; öğretim basamakları ve öğretimi.  10. Hafta, Öne takla ve Tam burgu; öğretim basamakları ve öğretimi.  11. Hafta, Geriye takla ve el baş amadu; öğretim basamakları ve öğretimi.  12. Hafta, Erişme, Amut ve amut öne takla; öğretim basamakları ve öğretimi.  13. Hafta, Çember; öğretim basamakları ve öğretimi.  14. Hafta, Karvil; öğretim basamakları ve öğretimi. |
| Dersin Amacı | Bu dersin amacı, Genel cimnastikğin tarihçesini öğrenme ve genel özelliklerini tanımlayabilme, yarışma kurallarını öğrenme, Genel cimnastiğe özgü akrobatik öğeleri uygulayabilme, branşa özgü çalışmaları öğrenme, öğretme ve temel antrenman yöntemlerini öğrenmektir. |
| Dersin Süresi | 2+2: 4 saat |
| Eğitim Dili | TÜRKÇE |
| Ön Koşul | YOK |
| Önerilen Kaynaklar | Schlegel, E., Dunn, CR. (2001). The Gymnastics Book: The Young Performers Guide to Gymnastics. Firefly Books Limited.  Jackman, J., Currier, B., (1992). Gymnastic Skills and Games.  A & C Black Publishing.  Jemni, M., (2018). The Science of Gymnastics. Routledge. |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 5,0 |
| Laboratuvar | TEORİK VE UYGULAMA |
| Diğer-1 | - |