

# **YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU

## **DERS İÇERİK FORMU**

**DERS ADI : ACM 201 BSÖ104**

**SÖMESTRE :**

**DERSİN ADI: Artistik Cimnastik**

**AMAÇLARI :** Dersi alan öğrenci Cimnastikle ilgili temel bilgi ve becerilere sahip olacak, temel hareketlerin basamaklarını ve yardım şekillerini uygulama içinde yapabileceklerdir.

**MATERIAL-METOD :** Anlatım ve gösteri yöntemi.

**KAYNAKLAR :**

- 1. Suveren, S. Suveren. Salih (2002) Artistik Cimnastik. Ankara Nobel Yayın**
- 2. Turoff, F (1991). Artistic Gymnastics, Dubague Wm. C. Brown Publishers**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU**

**MÜFREDAT PLANI**

<b>Hafta NO:</b>	<b>Dersin Adı: Artistik Cimnastik</b> <b>Ders Kodu: ACM 201</b>	<b>Tarih:</b>
1. Hafta	Artistik cimnastiğin tanıtımı, rekreasyon alanındaki yeri	26.09.2006
2. Hafta	Cimnastik ısınmamodeli, koşmalar, yürümler, sekmeler sıçramalar, dönüşler, esneklik çalışmaları, yuvarlanmalar ellere dayanma ön çalışmaları.	03.10.2006
3. Hafta	Yer:yuvarlanmalar, Amut, çember Barfiks: tutuşlar, sallantı Denge: Yürüyüşler, Dönüşler, Atlayışlar Paralel : dayanmada , yürüyüşler, sallanış, atlayış	10.10.2006
4. Hafta	Yer: Yüksek takla, Amut takla, free fall inişleri Atlama: Trampolen, ilk uçuş, takla Trambolin: Düz sıçrama varyasyonları	17.10.2006
5. Hafta	Yer:Amut takla çember bağlantısı, akrobatik sıçrama çember. Barfiks: Sallantı, karın çıkışı, basit atlayış Denge: Çıkışlar, sıçramalar, dönüşler, atlayışlar.	31.10.2006
6. Hafta	Atlama, Basit geçişler Trambolin: Düz sıçrama varyasyonları.	07.11.2006
7. Hafta	Taklalar, çember, Kartvil, Barfiks, Denge hareketlerinin çalışması	14.11.2006
8. Hafta	<b>VİZE (ARA SINAV)</b>	21.11.2006
9. Hafta	Yer : Takla bağlantıları, çember bağlantıları Paralel: Ön ve arkada çiftkol çıkış, sallantıatlayışı	28.11.2006
10. Hafta	Barfiks: Sallantı, karın çıkışı, dönüşü, bar üzerinden atlayış. Denge Çember, sıçrama ve bağlantılar, dönüş ve bağlantılar.	05.12.2006
11. Hafta	Paralel: Üst kipe, omuz dönüşü, sallantı atlayışı Denge: Sıçrama ve bağlantılar, atlayış çalışmaları.	12.12.2006
12. Hafta	Atlama: Basit geçişler, Trambolin ile round off, elli aşma Trambolin: Düz sıçrama varyasyonları	19.12.2006
13. Hafta	Yer. Seri: Yarım seri çalışması Barfiks: Sallantılardan, atlayışlar, karın çıkışı, karın dönüşü Denge: Çember, sıçrama ve bağlantılar, dönüş ve bağlantılar.	26.12.2006
14. Hafta	Yer:Bağlantı ve geçişler, denge duruşlar. Barfiks: Bar üzerinden atlayış Denge: Atlayışlar, yarım seri	01.01.2007
15. Hafta	Yer: Tam seri çalışması Barfiks: Tam seri Çalışması Denge: Tam seri çalışması Paralel : Tam seri çalışması	07.01.2007
16. Hafta	<b>FİNAL</b>	14.01.2007

Ders Yılı:2006-2007

Ders Sorumlusu: Turgut KARAMANOĞLU  
Sevim ANCIN

Yarı Yıl: Güz Dönemi

İmza:

# YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU

## DERS İÇERİK FORMU

**DERS ADI : CİM 101 BSÖ103**

**SÖMESTRE :**

**DERSİN ADI: Genel Cimnastik**

**AMAÇLARI :** Dersi alan öğrenci Genel Cimnastikle ilgili temel bilgi ve becerilere sahip olacak, grupları yönlendirebilecek düzeyde uygulama yapabilecektir.

**MATERIAL-METOD :** Anlatım ve gösteri yöntemi.

### **KAYNAKLAR :**

- 1. Şengül, E. (1999). Serbest cimnastik, 3. Baskı, Ankara Bağırhan Yayınevi**
- 2. Turoff, F. (1991). Artistic Gymnastics. Dubugue : Wm. C. Brown Publishers.**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU**

**MÜFREDAT PLANI**

<b>Hafta NO:</b>	<b>Dersin Adı: Genel Cimnastik Ders Kodu: CİM 101</b>	<b>Tarih:</b>
1. Hafta	Genel Cimnastiğin tanımı, beden eğitimindeki yeri ve önemi	25.09.2006
2. Hafta	Temel duruşlar, koşmalar, yürümeler, sekmeler, atlamalar, esnetmeler	29.09.2006
3. Hafta	Esnetmeler, Ritim dinleme, ritim verme, ritim bulma	02.10.2006
4. Hafta	Temel duruşları ritimle yapma, koşma, yürüme sekme, atlamayı ritimle yapma, eş ile esnetme yapma	09.10.2006
5. Hafta	Eş ile esnetme yapma, Genel cimnastikte kullanılacak aletlerin tanıtımı, temel davranışlarda aletle 8 sayılı	16.10.2006
6. Hafta	Temel duruşlarda ritimle hareketler. Eşle temel duruşlarda ritimle hareketler.	30.10.2006
7. Hafta	Eşlerin birleştirilmesiyle grup çalışması.	06.11.2006
8. Hafta	<b>VİZE (ARA SINAV)</b>	
9. Hafta	Koşma, yürüme,sekme, atlamada ritimle hareketler	27.11.2006
10. Hafta	Eşle koşma, yürüme, sekme, atlamada ritimle hareketler, Eşlerin birleştirilmesi ile grup çalışması	04.12.2006
11. Hafta	Alet kullanarak hareketlerin ritimle yapılması	11.12.2006
12. Hafta	Temel duruşlar, koşma, yürüme, sekme ve atlamada ritimle hareketler.	
13. Hafta	Eşlerin birleştirilmesi ile grup çalışması	18.12.2006
14. Hafta	Müzik ritimleri ile seri parçaları çalışma	02.01.2007
15. Hafta	Müzik ritimleri ile seri parçalarını birleştirme	08.01.2007
16. Hafta	<b>FİNAL</b>	

Ders Yılı:2006-2007

Ders Sorumlusu: Turgut KARAMANOĞLU

Yarı Yıl: Güz Dönemi

İmza: