

ANR108 – CİMNASTİK TEMEL EĞİTİMİ

DERS KURALLARI

- 1. Kıyafet:** Derste giyilecek kıyafet spor yapmaya uygun, jimnastik yapmaya elverişli eşofman üstü, eşofman altı, tayt, şort ve t-shirt olarak belirlenmiştir. Derste yalın ayak durumda olmak yasaktır. Patik çorap, havlu çorap veya jimnastik patiği giyilmelidir. Ayakkabılar salonun girişinde çıkartılır; çanta, mont vb. eşya dolaplara yerleştirilir.
- 2. Ders saati:** Artistik jimnastik dersi ısınma egzersizleri ile başlar. Derse geç kalmanız durumunda ısınma bölümünü kaçırmış olacaksınız. Bu durum dersin devamında yapılacak olan ana hareketlerde yaralanma riski oluşturur. Bu nedenle derse geç kalmanız durumunda derse alınmayacak ve o gün için devamsız olarak değerlendirileceksiniz. Her öğrenci öğretim elemanı tarafından kendisi için belirlenen saatler arasında derse katılmalıdır. Başka bir şubede veya ders saatinde jimnastik salonunda bulunulamaz.
- 3. Salon Temizliği:** Jimnastik salonunun temizliğinden ve kullanılan ekipmanın ders sonunda yerine kaldırılmasından dersin sorumlusu ve dersi alan öğrenciler sorumludur. Jimnastik salonuna su ve enerji içeceği dışında herhangi bir içecek veya yiyecek getirilemez. Salonda bulunan ekipman öğretim elemanından habersiz bir şekilde salon dışına çıkarılamaz.
- 4. Dersin Akışı:** Ders ısınma bölümüyle başlar, aletler üzerinde ana hareketler ile devam eder ve soğuma bölümüyle sona erer. Her hafta bir teorik bilgi tartışılır ve ilgili eğitsel videolar izlenir.
- 5. Yardım:** Ders sırasında herhangi bir aleti öğretim elemanından habersiz kullanmak ve hareket yapmak kesinlikle yasaktır. Benzer şekilde öğretim elemanının gözetimi olmadan öğrencilerin hareketler sırasında birbirlerine yardım etmeleri yasaktır.
- 6. Değerlendirme:** Dersin 8. Haftasında bir adet ara sınav yapılır. Bu ara sınav %50 yazılı, %50 pratik içermektedir. Dönem boyunca toplam 2 adet ödev verilmektedir. Bu ödevlerden birinde artistik jimnastik branşıyla ilgili yayınlanmış bir İngilizce makaleyi okumanız, özetini çıkarmanız ve MS Powerpoint ortamında sunum olarak hazırlayarak derste sunmanız beklenmektedir. İkinci ödevde ise verilen bir artistik jimnastik videosunu izleyerek ilgili alette sporcunun yaptığı hareketleri listelemeniz ve her bir hareketin puanını Code of Points'ten yararlanarak tespit edip serinin toplam değerlendirme puanını hesaplamanız gerekmektedir.

Ödev 01	%10	Hafta 06
Ödev 02	%10	Hafta 10
Ara Sınav	%30	Hafta 08
Final	%50	SBF Final Haftası