

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Step Aerobik	2102219	II	3+2	4	6
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Temel Step Aerobik hareketlerinin öğretimi ile birlikte değişik yaş ve performansla göre hareketlerin ritmi ve sayısını düzenleyebilme, kuvvet, esneklik ve rahatlama egzersizleri, aerobik hareket kalıplarını basitten karmaşığa doğru yapabilme, gruba yaptırabilme				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Temel step-aerobik hareketleri doğru uygular 2. Basit ve zor kalıpları düşük ve yüksek etkide yapar 3. Aerobik- step hareketleri sembollerle yazar ve uygular 4. Kalıplarla koreografi yapar 5. Yerde kas gruplarına göre kuvvet, esneklik ve gevşeme hareketlerini uygular 6. Gruba liderlik yaparak uygular.				
Dersin İçeriği	Temel Step- aerobik adımları Çeşitli aerobik ve dans adımları Kolların kullanımı Aerobik adımlarından kalıplar yapma Gerdirmeye çalışmaları Kuvvet çalışmaları Gevşeme çalışmaları				
Haftalar					
1	Temel Step-Aerobik Adımlar				
2	Temel Step Aerobik Adımlar				
3	Temel Step-Aerobik Adım Kalıpları				
4	Step-Aerobik Dans Adımları				
5	Step-Aerobik Dans Adım Kalıpları				
6	Adımlar Ve Kolların Kullanımı				
7	Ara sınav				
8	Step-Aerobik Adım Sembolleri İle Kalıplar Yapma				
9	Step-Aerobik Adım Sembollerini Kullanma				
10	Yer De Kuvvet Çalışmaları ?Gevşeme Egzersizleri				
11	Step-Aerobik Dans Kalıplarından Koreografi Yapma				
12	Step -Aerobik Seans Uygulaması				
13	Step- Aerobik Uygulamaları				
14					
Genel Yeterlilikler					
Alan ile ilgili güncel bilgilere sahip olur. Alanından edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilir. Alanından edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilir. Analiz edebilme, araştırmalara alanı ile ilgili verilere yönelik kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilir. Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlayabilir.					
Kaynaklar					
Brick, L.(1996). <i>Fitness Aerobics</i>. Human Kinetics Judi, F. (2010). <i>Dance Units for Middle School</i>. Human Kinetics. John, B. & Pamela, R. (2006). <i>Rhythmic Activities and Dans</i>. Human Kinetics					

Değerlendirme Sistemi
Ara sınav: % 40 Final: % 60 Bütünleme:

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU														
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
ÖÇ1	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	
ÖÇ2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
ÖÇ3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
ÖÇ4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	
ÖÇ5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
ÖÇ6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
Step Aerobik	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	