

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Step Aerobik	2101420	IV	2+2	3	4
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Modülün amacı, adım aerobik, müzik, sıcak, serinletme egzersizleri ile ilgili temel becerileri öğretmek ve öğrencilerin kendi koreografisini oluşturmasını sağlamaktır.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p><b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ders materyalleri hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>2. Step Aerobik, uygulama kapsamı hakkında bilgi sahibi olacaktır.</li> <li>3. Müzik ve koreografi kavramlarını öğrenir.</li> <li>4. Aerobik sınıfları koreografi kullanımını öğrenir</li> <li>5. Koreografi kullanımında öğrenilen adım derslerini öğrenir.</li> <li>6. Müzik kullanımında öğrenilen grup derslerini yapar.</li> </ol>				
Dersin İçeriği	Aerobik ADIM-; Müzikle, hızlı tempolu açılış, germe hareketlerinden oluşan bir spordur. Fitness, kilo kaybı veya kilo alımı bu tür amaçlar için oldukça zorlaştığında aşırı getirilebilir. Kilo kaybı ve kilo alımı, düzenli yemek ve insan isteğine ihtiyaç duyan sporlarla birlikte çok karmaşık bir hal almaktadır. Burada, bu durumu ortadan kaldırmak için adım aerobik programları; Müzikte sporları eğlenceli bir ortamda gerçekleştirirken, spor yaparken keyifle zaman geçirme fırsatı sunuyor.				
<b>Haftalar</b>					
1	Step Aerobik Tanımı. Step Aerobikte Kullanılan Temel Hareketler Hakkında Bilgi Edinin. Aerobik Adımda Aerobik Ve Mevcut Koreografinin Hareketlerini Yapmada Önemli Kurallar.				
2	Step-Aerobik, Teorik Ve Pratik Temel Teknikleri Öğretir. Aerobik Adımda Önemli Koşullar.				
3	Aerobik Müziğin Birimleri, Ayrımı Ve Tanımlamayı Yapar. Aerobik Basamakların Yüksek Yoğunluğunu Göster				
4	Isınma Ve Soğuma Egzersizleri, Teorik Ve Pratik Temel Teknikleri Öğretir.				
5	Isınma Seçimi Ve Isınma Koreografisinin Hazırlanması İçin Müzik. Step Aerobik Müziği Hazırlanıyor.				
6	Müzikle Ritmik Aerobik Adımda, Sunum Ve Hamle Seçiminde Hareket Eder.				
7	Ara sınav				
8	Nabız Kontrolünün Önemi Ve Nabızı Almayı Öğrenmek. Hedef Kalp Atış Hızını Belirleyin Ve Hesaplayın.				
9	Step Aerobik Aşamasının Basit Koreografisinin Hazırlanması				
10	Pratik Kas Gücü Ve Esneklik Ve Kardiyovasküler Dayanıklılık Geliştirin.				
11	Çeşitli Yaş Grupları İçin Uygun Uygulamaların Öğretilmesi.				
12	Aerobik Adımda Özel Eğitimin Planlanması Ve Sunumu.				
13	Koreografiyi Aerobik Adımlar Ve Çeşitli Dans Adımları Kullanarak Hazırlama. Örnek Koreografi Çalışması.				
14	Doğaçlama Drill.				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
<p>Alan ile ilgili güncel bilgilere sahip olur.</p> <p>Alanından edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilir.</p> <p>Alanından edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilir.</p> <p>Analiz edebilme, araştırmalara alanı ile ilgili verilere yönelik kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilir.</p> <p>Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlayabilir.</p>					
<b>Kaynaklar</b>					
<p>Kurtaral, M. (2003). <i>Adım Adım Adım</i>, İstanbul: İlpress Basım Yayın Evi.</p> <p>Stephen, W. (1992). <i>Ritmik Faaliyetler ve Dans</i>, İstanbul: İnsan Kintikleri Yayınları.</p>					

<b>Değerlendirme Sistemi</b>
Ara sınav: % 40
Final: % 60
Bütünleme:

<b>PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU</b>															
	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	
<b>ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları</b>															
<b>Katkı Düzeyi</b>	<b>1 Çok Düşük</b>			<b>2 Düşük</b>			<b>3 Orta</b>			<b>4 Yüksek</b>			<b>5 Çok Yüksek</b>		

<b>Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi</b>															
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	