

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Step Aerobik	2102627	VI	3-2	4	6
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	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Ders materyalleri hakkında bilgi sahibi olur.. 2. Step Aerobik, uygulama kapsamı hakkında bilgi sahibi olur. 3. Müzik ve koreografi kavramlarını öğrenir. 4. Aerobik sınıfları koreografi kullanımını öğrenir 5. Koreografi kullanımında öğrenilen adım dersleri öğrenir. 6. Müzik kullanımında öğrenilen grup dersleri öğrenir.				
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.				
Haftalar					
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 Nabız 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.				
Genel Yeterlilikler					
Alan ile ilgili güncel bilgilere sahip olma Alanından edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilme. Alanından edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilme, Analiz edebilme, araştırmalara alanı ile ilgili verilere yönelik kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilme. Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlayabilme					
Kaynaklar					
Kurtaral, M. (2003). <i>Adım Adım Adım</i> , İstanbul: İlpress Basım Yayın Evi. Stephen, W. (1992). <i>Ritmik Faaliyetler ve Dans</i> , İstanbul: İnsan Kintikleri Yayınları.					
Değerlendirme Sistemi					

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

	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	