



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Step-Aerobik							
Ders Kodu		BESE379		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	13	İş Yüğü	326 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencilerin vücutlarını kontrol edebilmeleri, Step-aerobik temel teknik, taktik, beceri ve kuralları hakkında bilgi vermek, müzik-hareket bütünlüğünü kazandırmak, estetik, düzgün duruş ve farklı hareket uygulamalarını geliştirmektir							
Özet İçeriğı		Öğrencilerin vücutlarını kontrol edebilmeleri, Step-aerobik temel teknik, taktik, beceri ve kuralları hakkında bilgi vermek, müzik-hareket bütünlüğünü kazandırmak, estetik, düzgün duruş ve farklı hareket uygulamalarını geliştirmektir							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Ders notları
---	--------------

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	step aeroibiğin tanımı. step aerobikte kullanılan temel hareketler hakkında bilgi edinme. aerobik adımları ve step aerobik kareografi kuralları ve önemi.
2	Uygulama	step-aerobik ile ilgili temel teknikleri kurumsal ve uygulamalı olarak öğretimi. step aerobikte kondüsyonun önemi.
3	Uygulama	aerobikte kullanılan müziğı birimlerine ayırma ve tanımlama yapabilme. yüksek tempodaki aerobik adımlarının gösterilmesi.
4	Uygulama	ısınma ve soğuma egzersizleri ile ilgili temel teknikleri kurumsal ve uygulamalı olarak öğretimi
5	Uygulama	ısınmada kullanılan müziğın seçimi ve ısınma kareografisi hazırlayabilme. step aerobik müziğini hazırlayabilme.
6	Uygulama	step aerobik müziğı eşliğinde ritmik hareketler, hareket seçimi ve sunumu.
7	Uygulama	nabız kontrolünün önemi ve kalp atımı almayı öğrenme. istenilen kalp atımını belirleyerek hesaplayabilme.
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Uygulama	basit step aerobik kareografisi oluşturabilme.
10	Uygulama	kas kuvveti, esnekliğı ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirici çalışmalar.
11	Uygulama	step aerobikte özel özel antrenman planlaması ve uygulaması
12	Uygulama	çeşitli yaş gruplarına yönelik uygun uygulamaların öğretimi.
13	Uygulama	aerobik adımları ve çeşitli dans adımları kullanarak kareografi hazırlama. örnek kareografi çalışması.
14	Uygulama	hareket yaratımı(doğaçlama) çalışmaları.
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	6	3	126
Ödev	4	5	3	32
Bireysel Çalışma	14	6	4	140
Ara Sınav	1	10	4	14



Dönem Sonu Sınavı	1	10	4	14
Toplam İş Yüğü (Saat)				326
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				13
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	step aerobik müziği eşliğinde ritmik hareketlerin öğretimi.
2	yüksek tempodaki aerobik adımların öğretimi.
3	step aerobik kareografi kurallarının öğretimi
4	step aerobikte özel antrenman planlanması ve uygulaması.
5	Step Aerobik programı oluşturabilir

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)

1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

