AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Step Aerobik								
Ders Kodu	AEB421		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	3	İş Yükü	77 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	öğrencilerin step aerobik ile ilgili temel becerileri, müzik, ısınma, soğumaegzersizlerini öğrenecek ve step-aerobik koreografisi hazırlama becerilerini kazanması amaçlanmaktadır.								
Özet İçeriği	step aerobiğin tanımı. step aerobikte kullanılan temel hareketler hakkında bilgi edinme. aerobik adımları ve step aerobik kareografi kuralları ve önemi.								
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	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	DERS NOTU

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Aerobik egzersizler ile ilgili bilgi verme ve ısınmanın öneminin kavratılması. Isınma egzersizleri.
2	Uygulama	Çeşitli aerobik koreografi çalışmalar.
3	Uygulama	Çeşitli aerobik koreografi çalışmalar.
4	Uygulama	Çeşitli aerobik koreografi çalışmalar.
5	Teorik	Beslenme kuralları ile ilgili bilgi verme bölgesel yüklenmeler.
6	Teorik	Beslenme kuralları ile ilgili bilgi verme bölgesel yüklenmeler.
7	Uygulama	Isınma, esneklik ve bölgesel yüklenmeler.
8	Ara Sınav (Vize)	vize sınavı
9	Uygulama	Step aleti ile temel adımların öğretimi.
10	Uygulama	Step aletinde koreografi çalışması.
11	Uygulama	Step aletinde koreografi çalışması. Bölgesel yüklenme.
12	Uygulama	Mat üzerinde yer hareketleri bölgesel çalışmalar.
13	Uygulama	Mat üzerinde yer hareketleri çalışmaları.
14	Uygulama	koregrafi çalışmaları
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	9	2	2	36
Uygulamalı Ders	8	2	2	32
Ara Sınav	1	2	2	4

Dönem Sonu Sınavı	1	2	3	5
			Toplam İş Yükü (Saat)	77
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Antrenörlük alanın ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Antrenörlük ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Antrenörlük alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir
4	Antrenörlük ile ilgili ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip eder, mesleki olarak kendini geliştirir
5	Antrenörlük ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir

Program Çıktıları *(Antrenörlük Eğitimi Programı)*	
1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeyen ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur