AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Step-Aerobik								
Ders Kodu	REKB207		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	4	İş Yükü	98 *(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	müzik ile ritim uyumu ve solunum fonksiyonlarını öğretme								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Öğr. Gör. Elçin SAVAŞ								

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	Uygulama	step aerobiğin 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 müziği 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 müziğin seçimi ve ısınma kareografisi hazırlayabilme. step aerobik müziğini hazırlayabilme.
6	Uygulama	step aerobik müziği 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, esnekliği 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	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Uygulamalı Ders	14	1	2	42
			Toplam İş Yükü (Saat)	98
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 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
5	step aerobikte özel antrenman uygulaması

Program Çıktıları *(Rekreasyon Programı)*	
1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütleme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır