



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Step-Aerobik							
Ders Kodu		REKB207		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	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, Öğretim ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Uygulamalı Ders	14	1	2	42
Toplam İş Yüğü (Saat)				98
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*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
5	step aerobikte özel antrenman uygulaması

Program Çıktıları (Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı)

1	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları, vücut sistemlerine ait anatomi ve fizyoloji bilgilerini tanımlayabilir. Bu vücut sistemleriyle ilgili hastalıklar ve patofizyolojilerini açıklayabilir.
2	Mezunlar, vücut sistemlerine yönelik fizyoterapi ve rehabilitasyon değerlendirme yöntemlerini tanımlayabilir ve uygulayabilir. Vücut sistemlerinin bozukluklarında gerekli olan uygun fizyoterapi ve rehabilitasyon programını planlayabilir. Yaptıkları değerlendirmelerin sonuçlarını analiz edip yorumlayabilir. Aynı zamanda hastalara reçete ettiği egzersizlerin fizyolojik cevaplarını yorumlayabilir.
3	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları, Fizyoterapi ve rehabilitasyon hizmetlerini etkin ve yeterli biçimde organize eder, kalite ve organizasyon fonksiyonunun devamlılığı ve gelişimi için gerekli iş süreçlerini yönetir; sorunlara karşı 4 yıllık lisans döneminde edindikleri bilgileri ve bilimsel kanıtlar doğrultusunda çözüm üretir. Edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon programını sistematik ve güvenli olarak etik ilkeler çerçevesinde uygular; gerektiği durumda sonlandırır veya değiştirir.
4	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili kuramsal ve uygulamalı kavram ve prensipleri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapar.
5	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları, sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak mesleki ve akademik çalışmaları bağımsız olarak yürütür ve bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile etkin iletişim ve işbirliği içinde ekip üyesi olarak çalışır ve sorumluluk üstlenir.
6	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü mezunları aynı zamanda toplum sağlığını koruma davranışına yönelik girişimlerde de bulunur. Bununla ilgili olarak toplumun fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında değişen ve çeşitlenen ihtiyaçlarına uygun sağlık politikalarının üretilmesine katkıda bulunur. Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kaliteli hizmet ve araştırma için kayıt tutar ve rapor hazırlar; araştırma ve proje uygulamalarının tüm aşamalarına katılır.
7	Alacakları kapsamlı eğitimin sonunda bu bölümden mezun olacaklar; kişisel gelişim, bilgi okur yazarlığı ve yaşam boyu öğrenmeyi benimser; kalite geliştirme, alanla ilgili eğitim ve tanıtım programlarına katkı verir, profesyonel davranışını uluslararası düzeyde de sergiler

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1			1	1	
PÇ2			1	1	
PÇ3	2		1	2	1
PÇ4	2	1	1	1	1
PÇ5	2	1	1	1	1
PÇ6	2	1	1	1	1
PÇ7	2	1	1	2	1

