

STEP AEROBİK

1	Ders Adı:	STEP AEROBİK
2	Ders Kodu:	OTPS032
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Önlisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	0
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	0
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. BENGÜL AYDIN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Öğr.Gör. Bengül AYDIN
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	baydin@uludag.edu.tr Telefon: 0 224 294 29 51 Uludağ Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Görükle Kampüsü - Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite amaçlı step ve aerobik egzersizlerinin kullanılması ve düzenlenmesine ilişkin temel düzeyde bilgi sağlamaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Stepte temel hareketleri yapma.
	2	Stepte kuralları uygulamalı yapma.
	3	Aerobik temel hareketleri yapma.
	4	Aerobikte kuralları uygulamalı yapma.
	5	Step ve Aerobikte kareografi hareketlerini oluşturabilme
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Step ve Aeroibğin Doğuşu, Tanımı ve Ülkemizdeki Gelişimi	
2	Step Platformu Nedir? Step/aerobik Egzersizlerinde kazanılan Motor Beceriler Nelerdir?	

3	Stepte Kullanılan Egzersiz Türleri	
4	Step Tekniği Step egzersizlerinde dikkat edilmesi gereken hususlar	
5	Latin Step Aero Step	
6	Aerobikte Kullanılan Egzersiz Türleri	
7	Aerobik Tekniği	
8	Aerobik egzersizlerinde dikkat edilmesi gereken hususlar (+Vize)	
9	Müzik, ritm, adım sayılarının hesaplanması	
10	Koreografik step	
11	Koreografik step	
12	Koreografik aerobik	
13	Koreografik aerobik	
14	Genel Tekrar	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	-Pahmeier, I., Niederbaumer, C., Step Aerobics: The Complete Guide, Meyer & Meyer, 2000. - Spor Genel Müdürlüğü Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Uluslararası Oyun Kuralları ve Yarışma Talimatları. - Aerobik Cimnastik Yarışma Kuralları 2013-2016 kitapçığı.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		40.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		0.00
Yıl Sonu Sınavı		60.00
Toplam		100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

