

## 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<br>Telefon: 0 224 294 29 51<br>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 düzenlemesine ilişkin temel düzeyde bilgi sağlamaktır. |
| 19    | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:                                                          | Aerobik egzersiz uygulamasının öğrenilmesi                                                                                                                         |
| 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 | <b>DERS İÇERİKLERİ</b>                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|       | <b>Teorik</b>                                                                             | <b>Uygulama</b>                                                                                                                                                    |
| 1     | Step ve Aeroibğin Doğuşu, Tanımı ve Ülkemizdeki Gelişimi                                  |                                                                                                                                                                    |
| 2     | Step Platformu Nedir?<br>Step/aerobik Egzersizlerinde kazanılan Motor Beceriler Nelerdir? |                                                                                                                                                                    |

|                                                |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                              | Stepte Kullanılan Egzersiz Türleri                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4                                              | Step Tekniği<br>Step egzersizlerinde dikkat edilmesi gereken hususlar |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                              | Latin Step<br>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.<br>- Spor Genel Müdürlüğü Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Uluslararası Oyun Kuralları ve Yarışma Talimatları.<br>- Aerobik Cimnastik Yarışma Kuralları 2013-2016 kitapçığı. |
| 23                                             | Değerlendirme                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI</b>                 |                                                                       | <b>SAYISI</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 |                                                                       | Sınav                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 24                                             | <b>AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| ETKİNLİK                                                | SAYISI | Süresi (Saat) | Toplam İş Yüğü (Saat) |
|---------------------------------------------------------|--------|---------------|-----------------------|
| Teorik Dersler                                          | 14     | 2.00          | 28.00                 |
| Uygulamalı Dersler                                      | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 14     | 2.00          | 28.00                 |
| Ödevler                                                 | 1      | 15.00         | 15.00                 |
| Projeler                                                | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınaylar                                             | 1      | 10.00         | 10.00                 |
| Diğer                                                   | 0      | 0.00          | 0.00                  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     | 1      | 10.00         | 10.00                 |
| Toplam İş Yüğü                                          |        |               | 101.00                |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |        |               | 3.03                  |
| Dersin AKTS Kredisi                                     |        |               | 3.00                  |

| 25                                                | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE<br>DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU |     |         |     |        |     |          |     |              |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|--------|-----|----------|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                   | PY1                                                                     | PY2 | PY3     | PY4 | PY5    | PY6 | PY7      | PY8 | PY9          | PY10 | PY11 | PY12 | PY13 | PY14 | PY15 | PY16 |
| ÖK1                                               | 3                                                                       | 1   | 2       | 1   | 1      | 1   | 3        | 1   | 2            | 1    | 3    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| ÖK2                                               | 3                                                                       | 1   | 1       | 1   | 3      | 1   | 3        | 2   | 2            | 1    | 1    | 2    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| ÖK3                                               | 4                                                                       | 2   | 1       | 2   | 1      | 2   | 3        | 1   | 1            | 1    | 2    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| ÖK4                                               | 4                                                                       | 2   | 3       | 1   | 4      | 1   | 3        | 2   | 2            | 2    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| ÖK5                                               | 4                                                                       | 2   | 1       | 1   | 2      | 1   | 3        | 1   | 1            | 2    | 1    | 3    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri |                                                                         |     |         |     |        |     |          |     |              |      |      |      |      |      |      |      |
| Katkı Düzeyi:                                     | 1 çok düşük                                                             |     | 2 Düşük |     | 3 Orta |     | 4 Yüksek |     | 5 Çok Yüksek |      |      |      |      |      |      |      |