



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB139 STEP AEROBİK					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
1	BEAB139	STEP AEROBİK	3	2	3

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Seçmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Öğr.Gör. özlem bozdal	Yok

Dersin Amacı :

Step aerobik dersinin tekniklerini vücuttaki kas gruplarının özel olarak ve tek tek güçlenme, yapılanma ve çalışma becerilerinin kazanımı.

Ders İçeriği :

Step aerobik egzersizlerini ve teknikleri, Step aerobik tekniklerini vücuttaki kas gruplarına özel olarak etkisi, yapılanma ve çalışma becerilerinin kazanımı.

Yöntem ve Teknikleri :Anlatım, Gösterip Yaptırma, Uygulama,

Dersin Kaynakları

Kaynakları	Aletsiz Egzersizler / Push Aerobik, Step, Stretching Egzersizleri, Boyut Yayın evi Aletsiz Egzersizler / Push Aerobik, Step, Stretching Egzersizleri, Boyut Yayın evi Aletsiz Egzersizler / Push Aerobik, Step, Stretching Egzersizleri, Boyut Yayın evi
-------------------	--

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	10
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	10
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	80

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Step aerobik eğitimi, kapsamı, insan vücuduna olan etkileri		
2	Step aerobikte genel direktifler, vücut durumu ve başlangıç konumu		
3	Step ve aerobikte ısınma hareketleri		
4	Elle ve sözle verilen komutlar ve önemi.		
5	Düşük tempolu hareketler.		
6	Yüksek tempolu hareketler ve soğuma.		
7	Kollar ve bacaklara yönelik egzersiz çalışmalar		
8	Uygulamaların genel tekrarı		
9	Karın, bacak ve kalça egzersizleri		
10	Stretching ve dinlenme egzersizleri		
11	Step aerobik dersinin planlanması.		
12	Seviyelere göre müzik seçimi.		
13	Kareografi ve kareografinin yapılması.		
14	Step aerobik eğitmeninin derste davranış ve tutumu.		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Step aerobik eğitimi, kapsamı, insan vücuduna olan etkilerini bilir
Ö02	Step aerobikte genel direktifler, vücut durumu ve başlangıç konumunu bilir ve uygular
Ö03	Step ve aerobikte ısınma hareketlerini bilir ve uygular
Ö04	Elle ve sözle verilen komutlar ve önemini bilir
Ö05	Düşük tempolu hareketleri bilir ve uygular
Ö06	Yüksek tempolu hareketler ve soğumayı bilir ve uygular
Ö07	Kollar ve bacaklara yönelik egzersiz çalışmalarını bilir ve uygular
Ö08	Karın, bacak ve kalça egzersizlerini bilir ve uygular
Ö09	Stretching ve dinlenme egzersizlerini bilir ve uygular
Ö10	Step aerobik dersinin planlanmasını bilir
Ö11	Seviyelere göre müzik seçimini bilir ve uygular
Ö12	Kareografi ve kareografinin yapılmasını bilir ve uygular
Ö13	Ağır tempolu egzersizlerde seviye ve dikkat edilmesi gereken kurallarını bilir
Ö14	Step aerobik eğitmeninin derste davranış ve tutumunu bilir

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	1	14
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	14	2	28
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	14	1	14
Toplam İş Yüğü			84
AKTS Kredisi			3

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	4	2	1	2	1	3	2	1	3	2
Ö01	2	3	1	3	3	2	2	1	3	3
Ö02	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3
Ö03	2	3	3	2	1	3	2	1	1	3
Ö04	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3
Ö05	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2
Ö06	1	3	3	2	1	3	3	3	1	3
Ö07	2	1	1	3	3	1	3	3	2	5
Ö08	3	4	3	3	5	5	5	3	4	1
Ö09	3	1	2	3	4	5	4	5	4	4
Ö10	3	2	1	2	2	1	3	5	4	3
Ö11	5	4	3	3	2	1	2	1	2	5
Ö12	4	4	4	4	5	3	1	1	3	3
Ö13	1	3	1	2	3	4	4	5	3	4
Ö14	4	5	2	3	3	1	1	2	5	4