



Gaziantep Üniversitesi
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

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	Yüksekokul	Yok	Seğmeli	
Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları	
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ		Yok	Yok	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 dersinin teknikleri, vücuttaki kas gruplarının özel olarak ve tek tek güçlendirilmesi, yapılanma ve çalışma becerilerinin kazandırılması.

Dersin Kaynakları	
Kaynakları	1. Aletsiz Egzersizler / Push Aerobik, Step, Stretching Egzersizleri, Boyut Yayın evi 1. Aletsiz Egzersizler / Push Aerobik, Step, Stretching Egzersizleri, Boyut Yayın evi

Ders Yapısı			
Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

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	Exercise exercises for arms and legs		
8	ara sınav		
9	Karın, bacak ve kalça egzersizleri		
10	Stretching and resting exercises		
11	Step aerobik dersinin planlanması		
12	Kareografi ve kareografinin yapılması. .		
13	Ağır tempolu egzersizlerde seviye ve dikkat edilmesi gereken kurallar.		
14	Step aerobik eğitmeninin dersteki davranış ve tutumu.		

Dersin Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
Ö01	Step aerobik eğitimi, kapsamı, insan vücuduna olan etkileri ve uygular
Ö02	Step aerobikte genel direktifler, vücut durumu ve başlangıç konumunu bilir ve uygular

Programın Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine 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.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörlüğü, 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.
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

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	%40
Toplam		%80

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	0	0	0
Toplam İş Yüğü			70
AKTS Kredisi			2

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

	P01
Tüm	4
Ö01	3
Ö02	4