

Ders Bilgi Formu						
Ders Adı: AEROBİK			Bölüm/Program/ABD BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ			
Kredi: 3	Yıl-Dönem: GÜZ-BAHAR	Ders Kodu: BSD 240	Ders Düzeyi: Lisans Önlisans	Seçmeli/Zorunlu: Seçmeli	Öğretim Dili: Türkçe	
Saatler/Kredi:		*Öğretim Eleman(lar):				
T	3	U	0	L	0	K
						3
*Öğretim elemanı adı yalnızca bilgi ve iletişim amaçlı olarak verilmiştir. Her bir derse öğretim elemanı ataması, dönem başında yönetim kurulu kararı ile yapılır.						
Öğretim Yöntem ve Teknikleri: Anlatım, örnek olay, yönlendirilmiş buluş,uygulama.						
Ders Amaçları.Aerobik Egzersizlerinin teknikleri,vücudtaki kas gruplarının özel olarak ve tek tek güçlenme ve yapılanma çalışması becerilerinin kazanımı.						
Ders İçeriği:						
I. Hafta	Aerobik eğitimi,kapsamı,insan vücudunda olan etkileri					
II. Hafta	Aerobikte genel direktifler.Vücut durumu ve başlangıç konumu.					
III. Hafta	Isınma hareketleri,düşük tempolu hareketler.					
IV. Hafta	Yüksek tempolu hareketler ve soğuma.					
V. Hafta	Kolların ve bacakların güçlenmesine yönelik egzersiz çalışmaları.					
VI. Hafta	Karnın egzersizleri,bacak ve kalça egzersizleri.					
VII. Hafta	Stretching ve dinlenme egzersizleri					
VIII. Hafta	Aerobik dersinin hedefleri,sıklık,yoğunluk ve nefes.					
IX. Hafta	Elle ve sözle verilen komutlar.					
X. Hafta	Koreografi ve koreografinin yapılanması.					
XI. Hafta	Seviyelere göre müzik seçimi ve ayarlanması.					
XII. Hafta	Bir aerobik ders saatinin planlanması.					
XIII. Hafta	Ağır tempolu egzersizlerde seviye ve dikkat edilmesi gereken kurallar.					
XIV. Hafta	Aerobik eğitmeninin dersteeki davranış ve tutumu.					
Beklenen Öğrenme Kazanımları: Öğrenciler Aerobik egzersizlerini ve tekniklerini yapmak için yeterlilik kazanacaklardır.						
Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri: , Ara sınav %40, ödevi %20, yarıyıl sonu sınavı %40						
Ders Kitabı:DoğanF-AltayF.Sportif Ritmik Jimnastik Ankara.İrez G 25-30 Yaş arası Muğla üniversitesi Bayan Öğrencilerde Step Çalışmasının Bazı Motorik ve Yapısal özelliklerine etkisinin araştırılması.Yüksek Lisans tezi Muğla. YıldırımS .Step çalışmasının 33-40 Yaş Arası Bayanlarda Bazı fizyolojik Parametrelerine Etkisinin AraştırılmasıMuğla.Yüksek Lisans Tezi.						
Önerilen KaynaklarDoğanF-AltayF.Sportif Ritmik CimnastikAnkara						
Ön/Yan Koşulları: Aerobik Salonu, Aerobik Minderleri, Ses Düzeni						

Ders Bilgi Formu (İngilizce)						
Course Name: Aerobic			Program Department of Physical Education and Sports			
Credit: 3	Year- Semester: Spring - Fall	Course Code: BSD 240	Level of Course: Two year degree- Undergraduate	Required/Elective: Elective	Language: Turkish	
Hours/Credit:		Instructor(s):				
T	3	U	0	L	0	C 3
Teaching Methods: Theoric-Practice						
Course Objectives: Providing skills for aerobic exercise techniques and apply it on muscle groups or each muscles.						
Course Content:						
I. Week	Introduction about aerobic, scope and effects on the human body					
II. Week	General directives of aerobic. Body position and start position					
III. Week	Warm-up in aerobic.					
IV. Week	High-tempo movements and calm down					
V. Week	Strength exercises for arms and legs					
VI. Week	Abdominal,legs and hips workouts					
VII. Week	Stretching and Calm down exercises					
VIII. Week	Breathing,rate and density in aerobics workout.					
IX. Week	Importance of the commands.					
X. Week	Choreography and the preparation process.					
XI. Week	Music selection according to levels.					
XII. Week	Planning of step aerobic class.					
XIII. Week	Important rules for low-tempo exercises.					
XIV. Week	Behavior of step aerobic Instructor in class.					
Anticipated Learning Outcomes: The students will gain competences to practise aerobik exercise techniques.						
Assessment Method(s): Exam (40%) - Homework (20%) - Compherensive Exam (40%)						
Textbook: DoğanF-AltayF.Sportif Ritmik Jimnastik Ankara.İrez G 25-30 Yaş arası Muğla üniversitesi Bayan Öğrencilerde Step Çalışmasının Bazı Motorik ve Yapısal özelliklerine etkisinin araştırılması.Yüksek Lisans tezi Muğla. YıldırımS .Step çalışmasının 33-40 Yaş Arası Bayanlarda Bazı fizyolojik Parametrelerine Etkisinin AraştırılmasıMuğla.Yüksek Lisans Tezi.						
Recommended Reading: DoğanF-AltayF.Sportif Ritmik Cimnastik, Ankara						
Pre/Co-requisites:						