

Ders Bilgi Formu (Türkçe)						
<b>Ders Adı:</b> Aerobik Öğretimi ve Teorisi			<b>Bölüm/Program/ABD</b> BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ			
<b>Kredi:</b> 3	<b>Yıl-Dönem:</b> Güz/ Bahar	<b>Ders Kodu:</b> BSD 2940	<b>Ders Düzeyi:</b> Önlisans - Lisans	<b>Seçmeli/Zorunlu:</b> Seçmeli	<b>Öğretim Dili:</b> Türkçe	
<b>Saatler/Kredi:</b>		<b>*Öğretim Elemanı:</b>				
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 Bölüm Kurulu kararı ile yapılır.						
<b>Öğretim Yöntem ve Teknikleri:</b> Anlatım, örnek olay, yönlendirilmiş buluş,uygulama.						
Ders Amaçları.Aerobik Egzersizlerinin teknikleri,vücuttaki kas gruplarının özel olarak ve tek tek güçlenme ve yapılanma çalışması becerilerinin kazanımı.						
<b>Ders İçeriği:</b>						
<b>I. Hafta</b>	Aerobik eğitimi,kapsamı,insan vücudunda olan etkileri					
<b>II. Hafta</b>	Aerobikte genel direktifler.Vücut durumu ve başlangıç konumu.					
<b>III. Hafta</b>	Isınma hareketleri,düşük tempolu hareketler.					
<b>IV. Hafta</b>	Yüksek tempolu hareketler ve soğuma.					
<b>V. Hafta</b>	Kolların ve bacakların güçlenmesine yönelik egzersiz çalışmaları.					
<b>VI. Hafta</b>	Karın egzersizleri,bacak ve kalça egzersizleri.					
<b>VII. Hafta</b>	Stretching ve dinlenme egzersizleri					
<b>VIII. Hafta</b>	Aerobik dersinin hedefleri,sıklık,yoğunluk ve nefes.					
<b>IX. Hafta</b>	Elle ve sözle verilen komutlar.					
<b>X. Hafta</b>	Koreografi ve koreografinin yapılışı.					
<b>XI. Hafta</b>	Seviyelere göre müzik seçimi ve ayarlanması.					
<b>XII. Hafta</b>	Bir aerobik ders saatinin planlanması.					
<b>XIII. Hafta</b>	Ağır tempolu egzersizlerde seviye ve dikkat edilmesi gereken kurallar.					
<b>XIV. Hafta</b>	Aerobik eğitmeninin dersteki davranış ve tutumu.					
<b>Beklenen Öğrenme Kazanımları:</b> Öğrenciler Aerobik egzersizlerini ve tekniklerini yapmak için yeterlilik kazanacaklardır.						
<b>Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri:</b> , Ara sınav %40, ödevi %20, yarıyıl sonu sınavı %40						
<b>Ders Kitabı:</b> 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 Araştırılması Muğla.Yüksek Lisans Tezi.						
<b>Önerilen Kaynaklar</b> DoğanF-AltayF.Sportif Ritmik CimnastikAnkara						
<b>Ön/Yan Koşulları:</b> Aerobik Salonu, Aerobik Minderleri, Ses Düzeni						

Ders Bilgi Formu (İngilizce)						
<b>Course Name:</b> Aerobic Instruction and Theory			<b>Program:</b> Physical Education And Sports			
<b>Credit:</b> 3	<b>Year-Semester:</b> Fall / Spring	<b>Course Code:</b> BSD 2940	<b>Level of Course:</b> Two year degree- Undergraduate	<b>Required/Elective:</b> Elective	<b>Language:</b> Turkish	
<b>Hours/Credit:</b>		<b>Instructor(s):</b>				
T	3	U	0	L	0	C
<b>Teaching Methods:</b> Theoric-Practice						
<b>Course Objectives:</b> Providing skills for aerobic exercise techniques and apply it on muscle groups or each muscles.						
<b>Course Content:</b>						
<b>I. Week</b>	Introduction about aerobic, scope and effects on the human body					
<b>II. Week</b>	General directives of aerobic. Body position and start position					
<b>III. Week</b>	Warm-up in aerobic.					
<b>IV. Week</b>	High-tempo movements and calm down					
<b>V. Week</b>	Strength exercises for arms and legs					
<b>VI. Week</b>	Abdominal,legs and hips workouts					
<b>VII. Week</b>	Stretching and Calm down exercises					
<b>VIII. Week</b>	Breathing,rate and density in aerobics workout.					
<b>IX. Week</b>	Importance of the commands.					
<b>X. Week</b>	Choreography and the preparation process.					
<b>XI. Week</b>	Music selection according to levels.					
<b>XII. Week</b>	Planning of step aerobic class.					
<b>XIII. Week</b>	Important rules for low-tempo exercises.					
<b>XIV. Week</b>	Behavior of step aerobic Instructor in class.					
<b>Anticipated Learning Outcomes:</b> The students will gain competences to practise aerobik exercise techniques.						
<b>Assessment Method(s):</b> Exam (40%) - Homework (20%) - Compherensive Exam (40%)						
<b>Textbook:</b> 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.						
<b>Recommended Reading:</b> DoğanF-AltayF.Sportif Ritmik Cimnastik, Ankara						
<b>Pre/Co-requisites:</b>						