

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	STEP-AEROBICS / STEP-AEROBICS	
Ders Kodu / Course Code	STA101	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, toplum sağlığını korumak adına özel fiziksel aktiviteler için, bilimsel kanıtlara dayalı metotları ve teknikleri öğretmek ve geliştirmek, duyarlı sağlık profesyonellerini yaratmaktır	The purpose of the course is to introduce and improve specific-evidence-based methods and techniques for physical activity interventions in public health and to create sensitive health professionals
İçeriği / Content	Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı bir duygusal çevre yaratabilme, toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensiplerini, fitnessin sağlıkla ilgili bileşenleri tanıma, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları, fiziksel aktivitenin etkili bir şekilde ölçümü, değerlendirme prensipleri, sedanter yaşam ve kronik hastalıkları, fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama, egzersiz programı hazırlayabilme, sağlık ve fitness'e ilişkin normları takip edebilme ve değerlendirme	Enhancing quality of life, creating a healthy emotional environment, Introduction of several basic principles for increasing physical activity in any population, health related components of fitness, health screening and risk classification, principles of assessment, effectively measuring physical activity, sedanter life and chronic diseases, planning and evaluating physical activity programs, designing exercise programs, following and assessing of health and fitness appraisal methods and norms
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None

<p>Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading</p>	<p>1.Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics  2.Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics  3.Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics  4.Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics  5.ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual, Third Edition</p> <p>Müzik seti, step bordu, stability topu, soft top, sabit bisiklet, bosu, elastik bant ve lastikler, minder, bar, gliding, foam roller, ip, su egzersizleri için değişik tipte araçlar, polar</p>	<p>1.Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics  2.Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics  3.Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics  4.Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics  5.ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual, Third Edition</p> <p>CD/DVD player, step, stability balls, soft ball, stationary indoor cycle bisiklet, bosu, elastik bants and tubes, mats, body bar, gliding, foam roller, rope, different kind of material for water exercises, polar</p>
<p>Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)</p>	<p>Dr.Öğr.Üyesi Emine Kutlay</p>	

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Yaşam kalitesini arttırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrar	1.Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment, thinking about the foundations of physical activity
2	2.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirir.	2.Developing of concept about fitness in all populations,
3	3.Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit eder.	3.Establishing of every age properties and its' needs on sports performance
4	4.Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlar.	4.Conceiving of different fitness methods practices at before, during and after various exercises and its' applications
5	5.Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip eder.	5.Following of courses/seminar International health organizations and its' advance information
6	6.Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanır.	6.Following and to benefit from all approach, high-technology

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Yaşam kalitesi artırma. Fiziksel aktivite temelleri/ilkeleri kavrama. Sağlıklı bir duygusal/fiziksel çevre oluşturma. Fiziksel aktiviteye yönlendiren tanıtıcı materyalleri oluşturma, fiziksel aktivite önerileri, terimlerin tanımı	Ritmi ve müziği kullanma, temel koreografi, hareketler, temel kombinasyonlar,			
	Enhancing quality of life, thinking about the foundations of physical activity, creating a healthy emotional/physical environment, building on introductory material by addressing physical activity recommendations, definition of terms	Using the rhythm&music. Fundamental choreography, basic moves, building basic combinations			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensipleri tanıma, sağlıklı ilişkilendirilmiş fitnessin bileşenleri, sınıf hazırlığı, kas dengesi, kuvvet ve esneklik dengesi, eklem hareket genişliği	Güvenli ve etkili egzersiz, egzersizde solunum			
	Introduction of several basic principles for increasing physical activity in any population, health related components of fitness, pre-class preparation, muscle balance, balancing strength and flexibility, range of motion,	Safe and effective exercise, breath in exercises			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Geçmiş sorgulama ile elde edilen bilgilerle, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Health screening and risk classification taking background information	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite, sağlık ve kronik hastalıklar Düşük ve yüksek etkili egzersizler, aerobik dans, step antrenmanları	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Physical activity, health and chronic disease, Low high impact exercises Aerobic -Dance, Step training	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktiviteyi etkili bir şekilde ölçme ve değerlendirme ilkeleri Kas yapılandırma ve esneklik antrenmanı, elastik direnç egzersizleri (Stabilite topu)	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Principles of assessment, effectively measuring physical activity. Muscular conditioning and flexibility training, elastic resistance (stability ball exercises)	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama Soft-Over Ball egzersizleri	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Planning and evaluating physical activity programs Soft-over ball exercises	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp-solunum sistemini geliştirici egzersiz programlarını düzenleme, aerobik antrenmanın yöntemleri ve seviyeleri/çeşitleri, bireysel egzersiz programları, materyalleri gözden geçirme, sabit bisiklet kullanma	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Designing cardiorespiratory exercise programs, aerobic training methods and modes, personalized exercises programs, review material, Stationary indoor cycling	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kassal uygunluğu değerlendirme, araçlar için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme Bosu Elastik direnç egzersizleri	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Assessing muscular fitness, sources for equipment and review material, Elastic resistance exercises (Bosu)	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav	Teorik-Uygulama			
	Midterm Exam	Theoretical-practice			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Direnç antrenman modellerini düzenleme, kassal yorgunluk ve materyalleri gözden geçirme Elastik bantlar ve lastikler	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Designing resistance training programs, muscular soreness, review material, Elastic bands and tubes	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut kompozisyonunu değerlendirme, araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme Minder çalışması	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Assessing body composition, sources for equipment and review material, Mat works	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Vücut ağırlığını sürdürme, dengeleme düzenleme ve vücut kompozisyonu programları, materyalleri gözden geçirme Suda yapılan egzersizler	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Designing weight management and body composition programs, review material, Water exercises	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
13	Esnekliği değerlendirme, esneklik için program tasarlama araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme Bar çalışmaları, Gliding	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Assessing flexibility, sources for equipment and review material, Body bar, Gliding	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
14	Vücut dengesi, bel sağlığını koruma, materyalleri gözden geçirme, Yoga, Thi chi, Foam Roller çalışmaları	Isınma ve gerdirmeler eşli veya grup egzersizleri, soğuma			
	Designing programs for flexibility and body balance, low back care, review material, Yoga, Thi chi	Warm-up and stretching, Partner or Group exercises Cooling			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
15	Final Sınavı	Uygulama			
	Final Exam	Practical			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Performans / Performance	14	1.00	14.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	2	10.00	20.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	1.00	14.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	14	1.00	14.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	10.00	10.00
Gözlem / Observation	14	2.00	28.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	10.00	10.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>77</b>	<b>40.00</b>	<b>141.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 141.00/30.00 = 4.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 141.00 / 30.00 = 4.70 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
1.1.Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrar / 1. Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment, thinking about the foundations of physical activity	3	1	3	5	2	1	1	3	5	1	1
2.2.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirir. / 2. Developing of concept about fitness in all populations,	3	1	3	5	4	1	2	3	5	1	1
3.3.Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit eder. / 3.Establishing of every age properties and its' needs on sports performance	3	3	3	5	3	5	5	3	5	1	1
4.4.Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlar. / 4.Conceiving of different fitness methods practices at before, during and after various exercises and its' applications	4	4	3	5	4	3	4	3	5	1	1
5.5.Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/seminerlerini ve güncel bilgilerini takip eder. / 5. Following of courses/seminar International health organizations and its' advance information	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	3
6.6.Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanır. / 6. Following and to benefit from all approach, high-technology	3	3	3	4	2	2	5	3	2	1	5

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high