**ARAKLI HALK EĞİTİMİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ**

**2018 - 2019 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI STEP KURSU KURS PLANI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Alan Adı : Step-Aerobik Eğitimi-Step |  | Kurs No :  |  |
| Modül sayısı :  |  | KursTarihleri:  |  |
| Kurs Süresi:144 SAAT |  |  |  |
| SÜRE | MODÜL1: |
| AY | TARİH | DERS SAATİ | HEDEF VE DAVRANIŞLAR | KONULAR | ÖĞRENME-ÖĞRETME YÖNTEM VE TEKNİKLERİ | KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ, ARAÇ VE GEREÇLERİ | DEĞERLENDİRME (Hedef ve Davranışlara Ulaşma Düzeyi) |
| ……………… |  | 3 | Temel Bilgileri Öğrenir | 1. Temel Bilgiler Ve Ritim Çalışması,1.1. Step – Aerobik ile ilgili Genel Bilgiler, | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Bilgileri Öğrenir | 1.1.1. Tanım, 1.1.2. Önemi,1.1.3. Faydaları | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Bilgileri Öğrenir | 1.1.4. Stepte Kullan Materyalin Özellikleri 1.1.5. Enerji tüketimi | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Bilgileri ÖğrenirRitim Çalışması ve Müzik Seçimini yaparTemel Aerobik adımlarını öğrenir ve yapar | 1.2. Ritim Eğitimi1.2.1. Ritim Bilgisi 1.2.2. Müzik Seçimi2. Temel Aerobik Adımları2.1. Isınma 2.2. Marş | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step Aerobik Salonu | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.3. Step Touch2.4. Toe Touch2.5. Step Heel | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step Aerobik Salonu | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |

|  |  |
| --- | --- |
| SÜRE | MODÜL1: |
| AY | TARİH | DERS SAATİ | HEDEF VE DAVRANIŞLAR | KONULAR | ÖĞRENME-ÖĞRETME YÖNTEM VE TEKNİKLERİ | KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ, ARAÇ VE GEREÇLERİ | DEĞERLENDİRME (Hedef ve Davranışlara Ulaşma Düzeyi) |
| OCAK – ŞUBAT |  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.6. Grapevine 2.7. Heel Jack 2.8. Toe Jack  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.9. Knee Up / Knee Lift 2.10. Leg Curl / Heel Lift 2.11. Leg Lift  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.12. Kick 2.13. Lunge 2.14. Squat  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.15. Jumping Jacks 2.16. Sıçrama (Diz Çekerek, Tekme Atarak, Dönerek vs.)  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.17. Koşma 2.18. Hi Impact - Low Impact - Hi-Low Uygulamalar  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step Aerobik Salonu | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel koreografi basamaklarını yapmayı öğrenir | 3. Aerobik Koreografisi oluşturma Öğretim Basamaklamaları | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Temel koreografi basamaklarını yapmayı öğrenir | 3. Aerobik Koreografisi oluşturma Öğretim Basamaklamaları | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |

|  |  |
| --- | --- |
| SÜRE | MODÜL1: |
| AY | TARİH | DERS SAATİ | HEDEF VE DAVRANIŞLAR | KONULAR | ÖĞRENME-ÖĞRETME YÖNTEM VE TEKNİKLERİ | KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ, ARAÇ VE GEREÇLERİ | DEĞERLENDİRME (Hedef ve Davranışlara Ulaşma Düzeyi) |
| ŞUBAT |  | 3 | Koreografi oluşturmayı öğrenir | 3.1. Aerobik Koreografisi Oluşturma  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Koreografi oluşturmayı öğrenir | 3.1. Aerobik Koreografisi Oluşturma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Koreografi oluştururken nelere dikkat etmesi gerektiğini öğrenir | 3.1.1. Dikkat Edilecek Hususlar  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Koreografi oluştururken nelere dikkat etmesi gerektiğini öğrenir | 3.1.1. Dikkat Edilecek Hususlar  | GösteripYaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | 4 ve 8 sayılı hareketleri oluşturmayı öğrenir | 3.1.2. 4-8 sayılı hareketler oluşturma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | 4 ve 8 sayılı hareketleri oluşturmayı öğrenir | 3.1.2. 4-8 sayılı hareketler oluşturma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Hareketler arası geçiş ve düzeni öğrenir | 3.1.3. Hareketlerde Formasyon Değişiklikleri  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  | 3 | Hareketler arası geçiş ve düzeni öğrenir | 3.1.3. Hareketlerde Formasyon Değişiklikleri  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Seans uygulamaları hakkında bilgi edinir | 4. Aerobik Seans Uygulamaları | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4. Aerobik Seans Uygulamaları | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4. Aerobik Seans Uygulamaları | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4. Aerobik Seans Uygulamaları | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4.1. Seans Bölümleri  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4.1. Seans Bölümleri  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4.1. Seans Bölümleri  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Aerobik Seans hazırlamasını öğrenir | 4.1. Seans Bölümleri  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmaya dair teorik bilgileri öğrenir | 4.1.1. Isınma  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmaya dair uygulama yapmayı öğrenir | 4.1.1. Isınma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmaya dair uygulama yapmayı öğrenir | 4.1.1. Isınma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmaya dair uygulama yapmayı öğrenir | 4.1.1. Isınma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmadan sonra step ve aerobik çalışma süresini ve hareketleri öğrenir | 4.1.2. Ana Bölüm  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmadan sonra step ve aerobik çalışma süresini ve hareketleri öğrenir | 4.1.2. Ana Bölüm  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmadan sonra step ve aerobik çalışma süresini ve hareketleri öğrenir | 4.1.2. Ana Bölüm  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Isınmadan sonra step ve aerobik çalışma süresini ve hareketleri öğrenir | 4.1.2. Ana Bölüm  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını öğrenir | 4.1.3. Bölgesel Çalışma  | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 4.1.3. Bölgesel Çalışma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 4.1.3. Bölgesel Çalışma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 4.1.3. Bölgesel Çalışma  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 5. Bölgesel Çalışma Teknikleri | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 5. Bölgesel Çalışma Teknikleri | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 5.1. Karın ve Bel Bölgesi Hareketleri 5.2. Sırt Hareketleri  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar | 5.3. Kalça, Basen Hareketleri 5.4. Kol ve Üst Gövde Hareketleri  | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulama yapar ve soğuma, esneme, bitiriş bölümünü teorik olarak öğrenir | 5.5. Bacak Hareketleri 5.6. Nefes Tekniği 6. Soğuma, Esneme ve Bitiriş | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Soğuma, esneme ve bitiriş bölümlerini uygulamalı olarak yapar | 6. Soğuma, Esneme ve Bitiriş | Anlatım, soru-cevap ve birebir uygulama | Not defteri,kalem | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Soğuma, esneme ve bitiriş bölümlerini uygulamalı olarak yapar | 6. Soğuma, Esneme ve Bitiriş | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |
|  |  | 3 | Soğuma, esneme ve bitiriş bölümlerini uygulamalı olarak yapar | 6. Soğuma, Esneme ve Bitiriş | Gösterip-YaptırmaUygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi  |

 …. / ….. / 2018

 Kurs Öğretmeni

 Kurum Müdürü