**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 Öğrenir  Ritim Çalışması ve Müzik Seçimini yapar  Temel Aerobik adımlarını öğrenir ve yapar | 1.2. Ritim Eğitimi  1.2.1. Ritim Bilgisi 1.2.2. Müzik Seçimi  2. Temel Aerobik Adımları  2.1. Isınma 2.2. Marş | | | Gösterip-Yaptırma  Uygulama | Step Aerobik Salonu | | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi |
|  | 3 | Temel Adımlamaları öğrenir | 2.3. Step Touch  2.4. Toe Touch  2.5. Step Heel | | | Gösterip-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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 | Gösterip  Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | 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-Yaptırma  Uygulama | Step tahtası, yer minderi | Kursiyerlerin egzersizlerinin gözlenmesi, kursiyerin günlük hayatta ihtiyacını giderecek dereceye gelmesinin gözlenmesi |

…. / ….. / 2018

Kurs Öğretmeni

Kurum Müdürü