

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR ALANI
STEP- AEROBİK EĞİTİMİ
AEROBİK
KURS PROGRAMI**

ANKARA, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI:.....	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	1
PROGRAMIN KREDİSİ.....	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR.....	3
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	4
BELGELENDİRME	4

PROGRAMIN ADI

Aerobik

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,

2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,

3. 21.05.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,

4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,

5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı,

6. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı.

7. Talim Terbiye Kurulunun 29.06.2016 tarihli ve 50 sayılı kararı ile kabul ettiği "Spor Lisesi Temel Spor Eğitimi Dersi, Spor Anatomisi ve Fizyolojisi Dersi, Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi, Antrenman Bilgisi Dersi, Sporcu Sağlığı Dersi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu Dersi, Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi Dersi, Spor ve Beslenme Dersi, Eğitsel Oyunlar Dersi, Genel Cimnastik Dersi, Ritim Eğitimi ve Halk Dansları Dersi, Atletizm Dersi (11 ve 12. Sınıflar), Artistik Jimnastik Dersi, Takım Sporları Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) ile Bireysel Sporlar (Halter, Yüzme, Güreş, Kayak, Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Oryantring, Eskrim, Bisiklet, Okçuluk, Judo, Karate, Boks, Taekwondo) Dersi Öğretim Programları"

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okur-yazar olmak,
2. 13 yaşını tamamlamış olmak,
3. Step – Aerobik yapmasına sağlık açısından bir engeli olmamak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel

- Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
 3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları, öğretmen/eğitimcilerden Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar,
 4. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar,
 5. En az lise mezunu olanlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar,
- öğretmen/eğitici olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Aerobik Eğitimi kursunu bitiren bireyin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
3. Aerobik sporunun önemini kavraması,
4. Aerobik sporunun saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
5. Aerobik sporunun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
6. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
7. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanması,
8. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
9. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
10. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
11. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek

davranışlarını kontrol etmesi,
12. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
amaçlanmıştır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Bölümlere ayrılarak süreler bölümlerin işleniş sırası; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre belirlenebilir.
2. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf Ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
3. Kursiyerlerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
4. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan konular başlıklarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler
Hayata Bağlılık
Özgüven
Hoşgörü
Sorumluluk
Gelişimin Sürekliliğine İnanma

5. Eğitimciler, bireylere rehberlik eder, bireyleri kendi kendine öğrenmeye teşvik eder ve bireylerin aktif olmasını sağlar.
6. Çalışmalar geniş, havadar ve temiz bir ortamda yapılacaktır.
7. Kurs programı sonunda kursiyerler uygulamalı ve/veya teorik sınava tabi tutulacaktır.
8. Program, yaygın eğitim kurumlarında veya kurumlarca uygun görülen diğer yerlerde uygulanır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla **4** ders saati uygulanacak şekilde toplam **144** ders saati olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Temel Bilgiler, Ritim Çalışmaları	10
Temel Aerobik Adımlamaları	20
Aerobik Koreografisi Oluşturma ve Öğretim Basamaklamaları	30
Step – Aerobik Seans Uygulamaları - AEROBİK	60
Bölgesel Çalışma Teknikleri	14
Soğuma, esneme ve bitiş	10
TOPLAM	144 Saat

İÇERİK

1. TEMEL BİLGİLER VE RİTİM ÇALIŞMASI

- 1.1. Step – Aerobik ile ilgili Genel Bilgiler,
 - 1.1.1. Tanım,
 - 1.1.2. Önemi,
 - 1.1.3. Faydaları,
 - 1.1.4. Stepte Kullan Materyalin Özellikleri,
 - 1.1.5. Enerji tüketimi,
- 1.2. Ritim Eğitimi,
 - 1.2.1. Ritim Bilgisi,
 - 1.2.2. Müzik Seçimi,

2. Temel Aerobik Adımları,

- 2.1. Isınma,
- 2.2. Marş,
- 2.3. Step Touch,
- 2.4. Toe Touch,
- 2.5. Step Heel,
- 2.6. Grapevine,
- 2.7. Heel Jack,
- 2.8. Toe Jack,
- 2.9. Knee Up / Knee Lift,
- 2.10. Leg Curl / Heel Lift,
- 2.11. Leg Lift,
- 2.12. Kick,

- 2.13. Lunge,
- 2.14. Squat,
- 2.15. Jumping Jacks,
- 2.16. Sıçrama (Diz Çekerek, Tekme Atarak, Dönerek vs.),
- 2.17. Koşma,
- 2.18. Hi Impact - Low Impact - Hi-Low Uygulamalar,
3. Aerobik Koreografisi oluşturma Öğretim Basamaklamaları,
 - 3.1. Aerobik Koreografisi Oluşturma,
 - 3.1.1. Dikkat Edilecek Hususlar,
 - 3.1.2. 4-8 sayılı hareketler oluşturma,
 - 3.1.3. Hareketlerde Formasyon Değişiklikleri,
4. Aerobik Seans Uygulamaları,
 - 4.1. Seans Bölümleri,
 - 4.1.1. Isınma,
 - 4.1.2. Ana Bölüm,
 - 4.1.3. Bölgesel Çalışma,
5. Bölgesel Çalışma Teknikleri,
 - 5.1. Karın ve Bel Bölgesi Hareketleri,
 - 5.2. Sırt Hareketleri,
 - 5.3. Kalça, Basen Hareketleri,
 - 5.4. Kol ve Üst Gövde Hareketleri,
 - 5.5. Bacak Hareketleri,
 - 5.6. Nefes Tekniği,
6. Soğuma, Esneme ve Bitiriş

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği kapsamında, katılım belgesi verilecek kurslarda başarı değerlendirme yapılmayacaktır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu yazılı materyaller,
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için; projeksiyon, bilgisayar, yazı tahtası, eğitim notları, step tahtası, aerobik minderi,

kullanılacaktır.

BELGELENDİRME

Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği kapsamında kursu tamamlayanlara, katılım belgesi düzenlenir.