

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Group Fitness and Rhythm Training / Group Fitness and Rhythm Training	
Ders Kodu / Course Code	EANT321	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
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)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	grup fitness ve ritim eğitimi	group fitness and rhythm training
Amacı / Purpose	öğrencilerin grup derslerinde kullanılan ritim ve bu ritme uygun ders içeriklerini üretip koçluk yapabilmesi.	the rhythm that is used in the group lessons of students and the content of appropriate rhythm for lesson The students should be able to make a group fitness coaching
İçeriği / Content	ritim eğitimi koreografi tasarımı ders planlaması	rhythm training choreographic design lesson planning
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	yok	no
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Eda BAYTAŞ ders notları	Eda BAYTAŞ's work sheets
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğretim Üyesi Eda BAYTAŞ	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Grup fitness ve ritim eğitiminin temel kavramlarına giriş yapma.	Introduction to basic concepts of group fitness and rhythm training.
2	Grup fitness derslerinde kullanılan farklı egzersiz türlerini tanımlama.	Describing different types of exercises used in group fitness classes.
3	Vücut ritmi ve müzikle senkronize olma becerilerini geliştirme.	Developing skills in synchronizing body rhythm with music.
4	Grup fitness derslerinde kullanılan temel ekipmanları öğrenme.	Learning basic equipment used in group fitness classes.
5	Ritim eğitiminde temel dans tekniklerini öğrenme.	Learning basic dance techniques in rhythm training.
6	Grup fitness derslerinde yönetim ve liderlik becerilerini geliştirme.	Developing management and leadership skills in group fitness classes.
7	Grup fitness ve ritim eğitiminde güvenlik önlemlerini öğrenme.	Learning safety measures in group fitness and rhythm training.
8	Müzik seçimi ve kullanımı konusunda bilgi edinme.	Acquiring knowledge about music selection and usage.
9	Grup fitness ve ritim eğitimi programlarının tasarımını öğrenme.	Learning to design group fitness and rhythm training programs.
10	Müzikle senkronize olma ve tempo değişikliklerini takip etme becerilerini geliştirme.	Improving skills in synchronizing with music and following tempo changes.
11	Grup fitness ve ritim eğitiminde çeşitlilik ve motivasyon stratejilerini değerlendirme.	Evaluating diversity and motivation strategies in group fitness and rhythm training.
12	Etkili iletişim ve grup yönetimi becerilerini geliştirme.	Improving effective communication and group management skills.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Group fitness nedir? Group fitness da kullanılan müzik (ritim) ekipman ve koreografi eğitimi				
	What is group fitness? Music (rhythm) equipment and choreography training used in Group fitness				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	grup derslerinde ritim				
	rhythm in group lessons				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	grup derslerinde markalaşma				
	the branding of group fitness				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	grup derslerinde motivasyon ve egzersiz sürekliliği				
	the persistence of motivations and exercises in the group fitness				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	grup derslerinde ekipman kullanımı ve hareket dizilimi				
	the usage of equipment and motion sequence				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	grup derslerinde step eğitimi				
	training of step				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	grup derslerinde cardio kickboks eğitimi ve temel adımlamaları				
	training of cardio kickbox				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kuvvet dersleri ve hareketleri				
	training of strength and movement				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	dans eğitimi				
	training of dance				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	dans eğitimi ve koreografi tasarımı				
	training of dance and design of choreography				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	tüm grup derslerinde koreografi tasarımı				
	the-design of choreography in the all group fitness				

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)
Alan Gezisi / Field Trip	1	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	15.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	2	20.00	40.00
Rapor Sunma / Report Presentation	2	10.00	20.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	2	10.00	20.00
Toplam / Total:	10	74.00	114.00

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	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16
1.Grup fitness ve ritim eğitiminin temel kavramlarına giriş yapma. / Introduction to basic concepts of group fitness and rhythm training.	5	5	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	4	5
2.Grup fitness derslerinde kullanılan farklı egzersiz türlerini tanımlama. / Describing different types of exercises used in group fitness classes.	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
3.Vücut ritmi ve müzikle senkronize olma becerilerini geliştirme. / Developing skills in synchronizing body rhythm with music.	5	5	4	5	4	2	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5
4.Grup fitness derslerinde kullanılan temel ekipmanları öğrenme. / Learning basic equipment used in group fitness classes.	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4
5.Ritim eğitiminde temel dans tekniklerini öğrenme. / Learning basic dance techniques in rhythm training.	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.Grup fitness derslerinde yönetim ve liderlik becerilerini geliştirme. / Developing management and leadership skills in group fitness classes.	5	5	5	3	5	4	4	5	5	4	4	3	5	3	4	4
7.Grup fitness ve ritim eğitiminde güvenlik önlemlerini öğrenme. / Learning safety measures in group fitness and rhythm training.	4	5	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4
8.Müzik seçimi ve kullanımı konusunda bilgi edinme. / Acquiring knowledge about music selection and usage.	4	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5

9.Grup fitness ve ritim eğitimi programlarının tasarımını öğrenme. / Learning to design group fitness and rhythm training programs.	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	5	3	5
10.Müzikle senkronize olma ve tempo değişikliklerini takip etme becerilerini geliştirme. / Improving skills in synchronizing with music and following tempo changes.	4	3	2	5	5	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	3
11.Grup fitness ve ritim eğitiminde çeşitlilik ve motivasyon stratejilerini değerlendirme. / Evaluating diversity and motivation strategies in group fitness and rhythm training.	5	5	5	4	5	5	5	4	5	2	5	4	5	4	4	5
12.Etkili iletişim ve grup yönetimi becerilerini geliştirme. / Improving effective communication and group management skills.	5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	3	5

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