

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ
PROJESİ)

EĞLENCE HİZMETLERİ

STEP-AEROBİK

ANKARA 2007

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. AEROBİK	3
1.1. Tanım	4
1.1.1. Aerobik Kuralları	4
1.1.2. Aerobik Çalışmalarında Kullanılan Malzemeler ve Özellikleri	5
1.1.3. Aerobik Çalışmalarında Temel Beceriler	5
1.2. Step Jimnastiği	6
1.2.1. Tanım	6
1.2.2. Step Jimnastiği Uygulama Kuralları	7
1.2.3. Step Jimnastiğinde Kullanılan Malzemeler ve Özellikleri	8
1.2.4. Step Jimnastiğinde Temel Beceriler	8
UYGULAMA FAALİYETİ.....	13
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	14
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	15
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	16
UYGULAMA FAALİYETİ.....	19
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	20
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	21
MODÜL DEĞERLENDİRME	22
CEVAP ANAHTARLARI	23
KAYNAKÇA	24

AÇIKLAMALAR

KOD	813S00005
ALAN	Eğlence Hizmetleri
DAL/MESLEK	Animatörlük
MODÜLÜN ADI	Step-Aerobik
MODÜLÜN TANIMI	Öğrenciye step ve aerobik hareketlerini tanıtmaya ve uygulama becerisini kazandıracak konuların verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	Bu modülde ön koşul yoktur.
YETERLİK	Step ve aerobik aktivitelerini uygulamak.
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Bu modül ile eğlence hizmetleri departmanında konuklarla step ve aerobik aktivitelerini kurallarına uygun olarak uygulanabileceksiniz. Amaçlar 1.Eğlence hizmetleri departmanında konuklara step-aerobik aktivitelerini, kurallarına uygun olarak aktarabilecektir. 2.Eğlence hizmetleri departmanında konuklarla step-aerobik aktivitelerini kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Aerobik minder, step tahtası, değişik ritimlerde hareketli müzik CD'leri, CD çalar, ayna, ağırlıklar.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan herhangi bir öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçları ile kendi kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda, öğretmeniniz çeşitli ölçme araçları uygulayarak, modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Egzersiz sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır. Düzenli egzersiz insanın formunu ve sağlığını korumasına yardımcı olur. Egzersiz enerji seviyelerini artırmakla kalmaz ayrıca genel sağlık, kan dolaşımı ve bedenin genel duruşunun iyileşmesine de yardımcı olur.

Genç ve sağlıklı kalmak insanların en büyük ve en eski arzusudur. Bu amaç için sarf edilen gayret daima fazla olmuştur. Gençlik doğal olarak sağlıklı harekettir.

Egzersiz vücut kaslarının güç harcamasıdır. Egzersizin amacı, fiziksel ve zihinsel olarak faydalı bir zindelik ve sağlık seviyesine erişmektir.

Birçok farklı egzersiz şekilleri vardır. Zindeliği artırırken bir yandan da kilo vermek isteyenler, muhtemelen tur idmanı, step-aerobik veya dans dersleri gibi düzenli aerobik egzersizi yapacaktır. Aerobik egzersize kardiyovasküler egzersiz denir. Bu egzersiz, kanın vücutta daha hızlı dolaşması ve kaslara daha çok oksijen yollamasını sağlar, kalp atışını hızlandırır.

Isınma; eklem ve kasların esnek kalmasına yardımcı olarak, egzersiz sırasında yaralanma riskini büyük ölçüde azaltabilir. Esneme; ayrıca başlı başına bir egzersiz programıdır. Yoga, zihin, vücut ve ruhu bütünleştirmeyi hedef alan eski bir Hint sistemidir. Modern, batılaştırılmış yoga; fiziksel nefes alma ve duruş egzersizleri bir araya getirilerek uygulanır.

İşletmelere gelen konuklar sportif faaliyetlerle ve oyunlarla enerjilerini boşaltıp, gerginliklerini azaltmak ve yoğun iş temposunun getirdiği sıkıntılardan kurtulmak isterler. Bunun için işletmelerde uygulatılan sportif etkinliklere katılırlar. Katıldıkları bu etkinliklerde yeni dostluklar kurma imkânı da bulurlar.

Bu modülde de sportif etkinliklerden step-aerobik jimnastiğinin temelinde hangi prensiplere dayandığını bulacak, sizin için gerekli olan bilgilere ulaşacaksınız.

Başarılı olmanız temennisiyle.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Bu modül ile, eğlence hizmetleri departmanında konuklarla step aerobik aktivitelerini, kurallarına uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Eğlence hizmetleri departmanında step ve aerobik hareketlerini eğlence amaçlı olarak nasıl uygulandığını araştırınız.
- Çevrenizdeki jimnastik salonlarında uygulatılan step ve aerobik programlarını inceleyiniz.
- Step ve aerobik çalışmalarında kullanılan malzemeleri ve müzikleri araştırınız.

1. AEROBİK



Resim 1: Genç ve sağlıklı olmak tüm insanların en büyük arzudur

1.1. Tanım

Mecazi anlamda aerobik; bilinen olduğu kadar yeni türde hareketlerden de oluşan özel bir jimnastiktir. Kalp-akciğer antrenmanlarından ve konvensiyonel beden hareketlerinden oluşan bir karışımdır.

Temelde iki ana egzersiz vardır: Aerobik ve anaerobik. Her ikisi de yararlıdır, enerji kullanır ve yağ yakar. Aerobik egzersiz aktivite için gerekli olan yeterli enerjiyi sağlamakta yüksek miktarda oksijen ihtiyacı duyar. Buna karşın anaerobik egzersiz, sadece hücrelerde ve organlarda olan oksijenden faydalanır. Diğer bir değişle aerobik egzersiz yapılırken, kalbiniz ve ciğerleriniz çok daha hızlı çalışır. Fakat anaerobik çalışma yapılırken nefes nefese kalmazsınız.

Aerobik, psikolojik ve bedensel olarak daha büyük bir mükemmelliği olabilir kılan bir aktivitedir. Bütün düzenli sportif aktiviteler gibi aerobik jimnastiği de vücutta bir tür zincirleme reaksiyon oluşturur. Derinlemesine çalıştırılmış iskelet kaslarından başlayarak yavaş yavaş kas hücrelerinin içinde metabolizma değişiklikleri oluşur. Bu değişiklikler ise teker teker hücrelerin ve damarların içine giren oksijenin bütün vücutta daha iyi kullanılmasını sağlar.

Düzenli bir şekilde yapılan aerobik idmanları sonunda kalp daha ekonomik çalışmayı öğrenecektir. Bu aktiviteler daha uzun süre düşünüldüğünde, bir anlamda da kalp rahatsızlıklarına bir koruma olarak görülebilir. Hatta kalp krizi tehlikesini de azaltacak, diğer iç organlar da bu durumdan paylarını alacaktır. Bunun doğrutusunda da vücut kuvvetlenip hız ve sürat kazanacak, ruhsal bir ferahlama sağlanacaktır.

Aerobik programı yaklaşık olarak bir saat kadar sürmelidir. Zayıflamak isteyenler için mükemmel bir faaliyettir.

1.1.1. Aerobik Kuralları

- Öncelikle aktiviteye uygun kıyafetler ve ayakkabı giyilmelidir.
- Hareketler kolaydan zora doğru yapılmalıdır.
- Aerobik aktivitelerinin yapıldığı ortam havadar ve temiz hava ile dolu olmalıdır. Bunun için en iyi ortam açık havanın bulunduğu ortamdır. Böyle bir ortam yerine, aktivite duvarları aynalarla kaplanmış bir salonda da yapılabilir.
- Kullanılan malzemeler sağlam ve temiz olmalıdır.
- Aktivitenin neşeli ve zevkli olmasını sağlamak için canlı müzikler kullanılmalıdır. Dinlenme bölümünde ise çok daha yavaş müzikler tercih edilmelidir.
- Aerobik jimnastiğinin başlangıcında her zaman ısınma hareketleri yapılmalıdır. Isınma hareketleri de mutlaka müzik eşliğinde yapılmalıdır.
- Aerobik çalışmaları sırasında nefes alıp verme doğru olarak yapılmalı, nabız iyi ölçülmelidir.
- Kol ve bacak hareketleri yeterli derecede yapılmalı, vücut iyi ısıtıldıktan sonra yer hareketlerine geçilmelidir.
- Yer hareketleri tamamlandıktan sonra dinlenme bölümüne geçilmelidir. Dinlenme bölümünde yoga hareketlerinden yararlanabilirsiniz.
- Yaptıracağınız aktivitede çalışma süresi bir saati geçmemelidir.
- Aerobik çalışması tamamlandıktan sonra nabız normale dönmesini mutlaka beklemeliyiz. Nabız normale döndükten sonra duş alınmalıdır.

1.1.2. Aerobik Çalışmalarında Kullanılan Malzemeler ve Özellikleri



Resim 2: Aerobik çalışmalar ,eğlenceli ve zevklidir

- Aerobik çalışmaları sırasında hareketlerin çok rahat yapılabilmesi için rahat kıyafetler kullanılmalıdır. Rahat giysiler ter çekebilen, tayt, şort, jimnastik mayosu, pamuklu çoraplar, tozluklar, pamuklu tişörtler vb. gibi.
- Ayakkabı, ayaklara yeterince destek vermelidir ve darbelerden ayağınızı korumalıdır. Ayak bileklerini iyi destekleyen ayakkabılar buralardaki olası sakatlıkların da engellenmesine yardımcı olacaktır.
- Sevilen, güncel, canlı, hareketli ve disko türünde müzikler kullanılmalıdır.
- Dinlenme bölümünde ise çok daha yavaş dinlendirici, rahatlatıcı müzikler tercih edilmelidir.
- Yer minderinin yüksekliği en fazla 5cm olmalıdır. Minderin içinde sünger ya da kalın elyaf olmalı, dış kaplaması da yumuşak deriden veya brandadan kaplanmalı ve kolay taşınabilir olmalıdır. Minderin yüzeyi en fazla 80 cm genişliğinde, boyu da 110 cm olmalıdır.
- 500 gramı geçmeyen kolay taşınabilen ağırlıklar kullanılmalıdır. Bunlar neopen maddeden yapılmış dumbeller olmalıdır.
- Aktivitenin performansını artırabilmek için müziğin iyi duyulması ve ses düzeninin yerinde olması gerekir. Bunun için piyasada bulunan iyi markalardan birinin ürünü kullanılabilir.

1.1.3. Aerobik Çalışmalarında Temel Beceriler

Aerobik çalışmalarında vücudun hasar görmemesi için kalp atışları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Azami kalp atış frekansını bulmak için 220'den yaş çıkartılır. Nabızı ölçmek zor bir şey değildir. Nabız atışları el bileğinden, boyundan, şakaklardan veya doğrudan kalbin üzerinden parmaklarla hissedilebilir. En kolayı, nabzın bilekten duyulmasıdır. Sağ elin üç parmağı, sol bileğin iç tarafına koyulur, ana atar damar bulunur. 15 saniye boyunca nabız sayılır, bulunan sayı dinlenme durumuna geçince dört ile çarpılır.

Aerobik jimnastiğinin başında her zaman ısınma hareketleri vardır. Isınma hareketleri müziğin ritmiyle yapılır, boyundan başlanarak eklemlerin çevrilmesiyle devam eder ve diğer eklemler de vücut sırasına göre ısıtılır. Tüm alıştırmalar sırasında karın kasları içeri çekik olmalıdır. Isınma hareketlerinin kapsamında vücudun kas gruplarına hitap eden esnetme hareketlerine de yer verilir.

Isınma hareketlerinin tamamlanmasından sonra müziğin ritmiyle birlikte koşu başlar. Değişik şekillerde yapılan koşulardan sonra sıra kol hareketlerine gelir. Bu bölümde istenirse ağırlıklar da kullanılabilir.

Sırt kaslarının çalışmasından sonra bel bölgesini çalıştırıcı hareketlere geçilir. Bu alıştırmalarda da kalça kaslarının gergin tutulmasına dikkat edilmelidir.

Yerde yapılan esnetme hareketlerinde kas gruplarına çok fazla baskı yapılmamalıdır. Aksi takdirde istenmeyen sakatlıklara yol açılabilir. Yer hareketlerinde dikkat edilecek noktalardan biri de bacakların mümkün mertebe yukarı kaldırılması, gergin tutulması ve vücudun bir çizgi üzerinde şeklini bozmadan tutulmasıdır.

Karın bölgesindeki kas gruplarını çalıştırırken doğru ve iyi bir şekilde nefes alıp vermeye dikkat edilmelidir.

Gevşeme bölümünde de çok derin nefes alınıp verilmelidir. Gevşeme bölümünde yapılan hareketler, yoga hareketleridir.

1.2. Step Jimnastiği



Resim 3:Step çalışması vücudu şekillendiren egzersizlerdir

1.2.1.Tanım

Step antrenmanı, yüksek yoğunluklu, düşük şiddetli, artan yüklemeli aerobik vücut kondisyon programıdır. Sabit bir platform üzerine ritmik olarak inip çıkılırken aynı zamanda vücudunuzun üst ve alt kısmı için kas şekillendirici hareketler yapılır. Böylece bütün vücudunuz ve büyük kas grupları aynı anda kombine bir etkiyi gerçekleştirir.

Step düşük şiddette ve yüksek yoğunlukta antrenmana iyi bir örnektir. Her zaman yüksek oranda aerobik etki meydana getirir. Kalbinize ciğerlerinize kondisyon sağlar.

Step değişik seviyedeki kişilerin; yeni başlayanların, ilerlemiş olanların, elit düzeyde spor yapabilenlerin bir arada çalışmasına izin veren bir programdır.

Step antrenmanının amacı, belirli bir zamanda, yararlı kalp atım sayısı aralığında vücudu antrene etmektir. Step antrenmanına başlar başlamaz kalp atımı hızla artar, durduğunuzda ise hızla düşer.

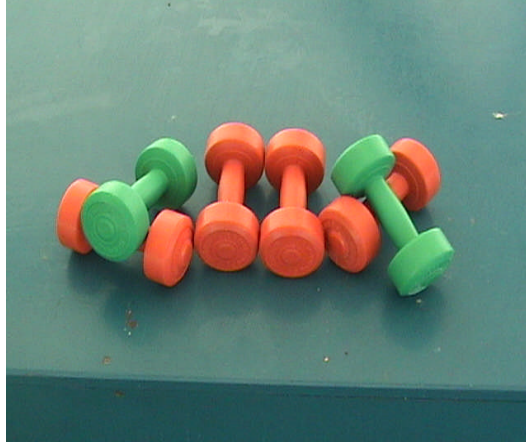
Spor tıbbı, aerobik egzersizler için 20 ile 50 dakikalık programları maksimum kalp atımının %55 ile % 90 arasındaki zorluk derecesinde, haftada iki ila beş gün arasında tekrarlanmasını önermektedir. Bütün step antrenmanları üç parçayı içerir. Bunlar:

- Isınma ve esneme: Bu kalp atımını artırır, aktif egzersizler için vücudu hazırlar.
- Step antrenmanı: Vücudu şekillendiren egzersizler ve step kombine edilir.
- Gevşeme ve esneme: Kalp atımını yavaşça indirir ve vücudunuzun normal hale dönmesini sağlar.

1.2.2. Step Jimnastiği Uygulama Kuralları

- Step jimnastiğine başlamadan önce mutlaka ısınma jimnastiği ve esnetme hareketleri yapılmalıdır.
- Sakatlık olasılıklarını ortadan kaldırmak için düzgün vücut duruşunu kurmak önemlidir. Vücudun düzgün bir pozisyonda olduğunu kontrol etmek için antrenmanın başlangıcında buna zaman ayırıp konsantre olunmalıdır.
- Hiçbir zaman dizlerin kilitlenip bacakların düz hale gelmesine izin verilmemelidir.
- Step hareketleri uygulanırken her zaman hafiften öne doğru eğilmek gerekir.
- Step antrenmanında ayaklar ve bilekler bütün vücudu destekleyip taşır. Bu yüzden ayakların yere düzgün basılması konusunda hassas davranılmalıdır. Her zaman ayak ucundan topuğa doğru basılmalıdır.
- Step yürümek kadar doğaldır ve bu yüzden kol hareketleri yürürken yapılan yolu izleyecektir.
- Step hareketleri uygulanırken nabız mutlaka kontrol edilmeli, doğru olarak nefes alınıp verilmelidir.
- Isınma periyodu 5 ile 8 dakika arasında yapılmalı ve içinde esneme hareketlerine de yer verilmelidir. Hareketler tam olarak ritmik bir şekilde yapılmalıdır.
- Step antrenmanının sonunda gevşeme zamanı gelmiş demektir. Esneme hareketleri 30 sn. süre ile yapılır.
- Step serileri, basitten karmaşığa doğru 3 kez tekrarlanabilir.

1.2.3. Step Jimnastiğinde Kullanılan Malzemeler ve Özellikleri



Resim 4: Dumbell

- Giysiler: Antrenman giysisinin seçiminde dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi ısı çarpmasıdır. Eğer giysiler vücudun ürettiği ısıyı dışa vermesini engelliyorsa bunun devamında vücut ısı mekanizmaları bozulabilir, kramplar ve ısı çarpması meydana gelebilir. Bu yüzden giysi seçiminde vücudun ürettiği fazla ısının dışarı atılmasını engelleyecek giysilerden kaçınılmalıdır.
- Step tahtası: Step tahtası ayarlanabilir olmalıdır. Yeni başlayanlar için step tahtasının yüksekliği 10–15 cm arasında olmalıdır. İlerlemiş gruplar için bu yükseklik zamanla yükseltilmelidir. Step tahtasının üst yüzeyi, her iki ayağın üzerine basabileceği kadar geniş olmalıdır. Dayanıklı maddeden yapılmalıdır, eğilip bükülmemelidir.
- Ayakkabılar: Step için özel olarak üretilmiş ayakkabıların yanı sıra, ayakkabının kaygan olmaması, yandan ve arkadan ayak bileklerine destek olması gerekir. Ayakkabıların içine, her zaman ter emici özelliği yüksek olan pamuklu çoraplar giyilmelidir.
- Müzik: Step antrenmanı, hareketleri koordine eden ritmik egzersizlerden oluştuğu için, en iyisi bu hareketler sabit ritimli müziklerle yapılmalıdır. Ayrıca müzik seçiminde dikkat edilmesi gereken bir diğer husus; step kalp atımı hızını yükselip nefes alma sayısını artırarak aerobik etkinliğini düzeltmeyi amaçladığından, seçilecek müziğin bunu sağlayacak kadar hızlı bir ritme sahip olması gerekir.
- En iyi tempo her saniye iki ritim vuran veya dakikada 120 ritim vuran tempodur. Acid ve techno müzik, ritim olarak tavsiye edilebilen bir tarzdır.

1.2.4. Step Jimnastiğinde Temel Beceriler

- Aerobik çalışmasında olduğu gibi step de nabız atımı çok önemlidir. Çünkü step üst ve alt vücudun beraberce kondisyonun geliştirildiği komple bir programdır.
- Isınma periyodu vücudun tepeden turnağa bütün organlarını çalışmaya hazırlamalıdır.
- Antrenman esnasında dikkat dağılmamalıdır.
- Step tahtasına çıkarken tahtanın ortasına tam olarak basılmalıdır.
- Sık sık ayakların doğru basıp basmadığı kontrol edilmelidir.
- Step antrenmanı sırasında nabız kontrol edilmeli, düzenli olarak nefes alınıp verilmelidir.

- Step aktivitesi uygulanırken ısınma hareketleri ve çalıştırılacak olan kas gruplarına hitap eden hareketler hakkında bilgi sahibi olunması gerekir.
- Her ısınma hareketi sekiz kez tekrar edilir.
- Bütün egzersizler tamamlandığında step serisi üç kez tekrar edilir.
- Esnetme hareketleri yapılırken sert ve aşırı güç uygulanmamalıdır. yavaş ve derinden nefes alınmalıdır.
- Step antrenman programları basitten karmaşığa doğru sıralanmalıdır.
- Step antrenmanında; herhangi bir başlangıç pozisyonunda ayaklar hafifçe aralıklı olmalı, yüz karşıya bakmalı ve ayak uçları topuklarla aynı hizada olmalıdır.
- Her stebin bir adımından, serilerin ise adımlardan oluştuğunu unutmamak gerekir.

Step Temel Becerileri



Resim 5: Step çalışmasından bir örnek

- **Temel Sağ:** Bu en temel step hareketidir. Her antrenmanda kullanılabilir. Her zaman sağ ayağınızla başlamak ve sağ ayağınızla bitirmeyi unutmayınız. Step tahtasına önce sağ ayağınızı basınız ve yukarı çıkınız, tekrar sağ ayağınızı önce basarak yere ininiz.
- **Temel Sol:** Bu tamamen temel sağ ile aynıdır. Yalnızca sol ayağınızla başlayınız. Sol ayağınızla adım atınız ve sol ayağınızla tekrar yere ininiz.
- **Geniş Adım:** Geniş adım temel sağ hareketine çok benzer fakat bu seride step tahtasının üzerine biraz geniş basarsınız. Yalnız çok geniş basmamaya özen gösteriniz.
- **Sıralı Yere Ayak Vuruşu:** Bu seri, sekiz adımlı içeren serilerdendir. Bu seride sol ve sağ ayağınızın parmak uçlarını yere sırayla dokunup kaldıracaksınız.
- **Sıralı Yukarı Ayak Vuruşu:** Bu seride sıralı yere ayak dokunmayla aynıdır. Burada yere dokunmak yerine, ayaklarınızı sırasıyla değiştirerek step tahtasının üzerine dokundurmalısınız.
- **Sıralı Geniş Adım Yere Ayak Vuruşu:** Bu seri geniş adımla sıralı ayak vuruşunu kombine eder. Her iki bacağınızı sıralı bir şekilde değiştirerek geniş adım step yaparken yere vurursunuz.



Resim 6: Step hareketleri uygulanırken, nabız mutlaka kontrol edilmelidir

- Sıralı Diz Çekişi: Bu step tahtasının üzerindeyken dizlerinizi kaldırdığınız ilk step serisidir. Diz çekiş hareketi üst bacak adalelerini güçlendiren bir egzersizdir. Her iki bacakta bu seride sırayla kaldırılacaktır.
- Sıralı Bacak Çekişi: Bu seri sıralı diz çekişi ile hemen hemen aynıdır. Farkı bacakların yan tarafa doğru sırayla açılmasıdır.
- Sıralı Topuk Çekişi: Sıralı diz çekişi ve sıralı bacak yana açışta olduğu gibi bunda da bacaklarınızı sırayla değiştireceksiniz. Fakat bu seride topuklarınızı arka arkaya, kalçanıza doğru arka bacak adalelerinizi çalıştırmak üzere kaldıracaksınız.
- Dönüş: Bu seri gezererek yapılan geniş adım yere vuruştur. Yüzünüz bir yöne bakarken vücudunuz diğer tarafa bakacak şekilde hareket edersiniz. Dönüş hareketlerinde bacağın bütün adaleleri çalışır.
- Tahta Üzerinde: Bu seri step tahtasının üzerinde başlanılan basit bir seridir. Bacaklarınızın arka adalelerini, alt baldır adalelerini ve bacak üst adalelerini çalıştırır, tahtanın bir yanından diğer yanına geçilen etkili bir seridir.
- Aşağı ve Yukarı Ayak Vurmak: Aşağı ve yukarı ayak vurmak stepin temel dört tempolu, ayağın yukarı ve step tahtasından aşağı, yere vurularak yapılan serilerindedir. Bu seriler genellikle bacaklarınızın iç ve dış kısmı ile aynı zamanda büyük kalça adalelerini çalıştıracak şekilde girmesine yardımcı olur.
- Arka Arkaya Tekrarlama: Aynı seride üç kez arka arkaya aynı bacağı kaldırmak tekrarlarma diye adlandırılır. Tekrarlama hareketi vuruşlu, bacak çekiş, diz çekiş gibi hareketlerde uygulanabilir. Örnek olarak diz çekiş tekrarlarma serisini verebiliriz. Bu seri, arka bacak adalelerini, bacak adalelerini ve kalçayı çalıştıran güçlendirici egzersizdir.
- Sıralı Lunge: Bu seri step tahtasının üzerinde başlayan serilerdendir. Bu seride bacak adaleleri ve baldırlar çalıştırılarak kalp atım oranınız, bacaklarınız esnedikçe yüklemeli bir hareket olduğu için kolayca yükselecektir. Bacaklarınızı esnetirken ayak ucunuzu yere hafifçe dokundurmayı ihmal etmeyiniz.
- Straddle: Ata binme pozisyonu diyebiliriz. Temelde sağ ve geniş stepe benzemektedir, fakat straddle de step tahtası bacak arasındadır, bacağın iç ve dış kısımlarını daha iyi çalıştırabilmek için step tahtasının hem sağ hem de solu kullanılmaktadır.

- Sıralı Straddle İniş/Çıkış: Bu seri straddle iniş ve sıralı parmak ucu vurma serisinin kombinasyonudur. Step tahtasının üzerinde başlıyorsunuz ve bacaklarınızı değiştirerek straddle yapıyorsunuz. Yalnız bir farkla; yere basmak yerine parmak ucu vuruşu yapıyoruz. Bu seri ayrıca ayak vuruş yerine diz çekiş, bacak çekiş ve topuk çekiş serileriyle de kombine edilebilir.
- Bu yürüyüş şekillerine step çalışması sırasında kolları da ilave ederek iyi bir egzersiz programı hazırlamış olursunuz.

Aktif hareketlerden sonra sıra dinlenmededir. Dinlenme sırasında hafif müzik kullanılarak, nabız atışlarının normale dönmesi sağlanır. Dinlenme sırasında yoga hareketlerinden faydalanabilirsiniz.

➤ YOGA



Resim 7: Yoga zihni dinginleştirmeyi amaçlar

Step ve aerobik çalışmalarının gevşeme bölümünde kullanabileceğiniz bir aktivitedir.

Yoga, kökeni Hindistan'a dayanan ve bedeni güçlendirip yola sokan, zihni ise dinginleştirip odaklayarak meditasyona hazırlayan kadim bir sanat ve bilim dalıdır. Yoga, fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan bir öğretilerdir. Dünyaya ilişkin deneyiminiz büyük ölçüde, içinde bulunduğunuz ortam, kalıtsal özellikleriniz ve yediğiniz besinlerden etkilenen sinir sisteminizin sağlığına bağlıdır. Yoga alıştırmaları sinir sisteminizi güçlendirip arındırır; böylece dünyayı bilinçli ve olumlu bir tutum içinde ve net olarak algılayarak etkileşime geçmemiz mümkün olur.

Hem zihin hem de beden üzerinde yoğunlaşan yoga, var olan en eski bütünsel sağlık sistemlerinden biridir. Yoga bir din değildir. Gerçek benliği keşfetmeyi amaçlayan bir sistemdir. Çok eski bir psikoterapi yöntemidir ve kişisel ve gelişim için çok güçlü bir araçtır.

Yoga aynı zamanda bir sağaltım aracıdır. Birçok rahatsızlık ve bozukluğun belirli duruşlar ve nefes alıp verme egzersizleri yardımıyla iyileştirilmesi mümkündür.

İnsanlar genellikle çektikleri sırt, baş ve eklem ağrılarının düzenli egzersiz sonucunda ortadan kalkmasını şaşkınlıkla karşılarlar. Kanseri ve kalp hastaları, bazı hastalık belirtilerinin yok olması sayesinde biraz rahatlar, gevşeme ve stresle baş etme yeteneklerini geliştirebilirler.

Yoga forma girmek için harika bir yoldur. Duruşlar organlara esneklik kazandırır ve uzun, yağ içermeyen kaslar geliştirmeyi sağlar. Öne ve arkaya eğilme hareketlerini, yan pozisyonları, döndürme ve bükülmeleri ters uygulamak bedendeki bütün kas, kemik, eklem ve organları çalıştırır. Ağırlık kaldırmayı içeren ve sağlıklı kemikler için mutlaka gerekli olan yoga hareketleri; insanoğlunun bilip bileceği en iyi egzersiz sistemlerindedir. Kas gücü ve esnekliği ile eklemlerin hareket alanı kayda değer şekilde artar. Ayrıca dayanıklılık ve dayanma gücü de artar.

Yoga gevşemeyi sağlar. Beden kendini serbest bıraktığında, nefes alma hızı azalır ve derinleşir, böylece solunum sistemi dinlenme fırsatı bulur. Hızlı, yüzeysel nefes nasıl endişe ve hareketi tetikliyorsa, yavaş ve derin nefes almada gevşemeyi kolaylaştırır.

Nefes alma hızı azaldıkça kalp atışları, buna yavaşlayarak karşılık verir. Bu durum bütün dolaşım sistemini olumlu etkiler. Kalbi hem canlandırır hem de dinlendirir.

Derin gevşeme durumu, yorgunluğu tam anlamıyla azaltır ve adeta dolaşım karma karışık olmuş bir yumak halinden, insanı içten dışa doğru çözer. Bu deneyimin ardından stresli bir ortamdan sonra çıkılan tatil dönüşü etkisine sahip olunur.

UYGULAMA FAALİYETİ

Eğlence hizmetleri departmanında konuklarla uygulayabileceğiniz bir step, aerobik aktivitesi hazırlayarak proje dosyası oluşturunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Yapılacak olan step-aerobik etkinliği için kullanacağınız hareketleri belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Aktivitede yaptıracağınız hareketlerin basit olmasına dikkat ediniz.➤ Step ve aerobik ile ilgili temel becerilere sahip olunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Kullanılacak araç gereçleri belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Aktiviteyi gerçekleştirmeden önce kullanacağınız araç gereçleri belirleyiniz, alanın temizlik ve hijyen kurallarına uygun olmasına dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Katılımcılara aktaracağınız aktivitenin kurallarını belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Gerekli hazırlıklarınızı zamanında yapınız.➤ Uygulatacağınız aktivitelerin çok uzun olmamasına dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Aktivitede kullanacağınız müzikleri belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kullanılacak müziklerin hareketlere uyum göstermesine dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Aktivitede yaptıracağınız hareketlerin çizimlerini ya da fotoğraflarını hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yaptığınız çizimlerin veya fotoğrafların düzgün, anlaşılır biçimde olmasına özen gösteriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Hareketlerin çizimlerini ve kurallarını düzenleyerek bir dosya haline getiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Her zaman planlı bir şekilde çalışınız.➤ İş disiplini elden bırakmayınız.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “Evet / Hayır” seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Yapılacak olan step-aerobik etkinliği için kullanacağınız hareketleri belirlediniz mi?		
2	Kullanılacak araç gereçleri belirlediniz mi?		
3	Katılımcılara aktaracağınız aktivitenin kurallarını belirlediniz mi?		
4	Aktivitede kullanacağınız müzikleri belirlediniz mi?		
5	Aktivitede yaptıracağınız hareketlerin çizimlerini ya da fotoğraflarını hazırladınız mı?		
6	Hareketlerin çizimlerini ve kurallarını düzenleyerek bir dosya haline getirdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yapılan değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın tamamı evet ise bir sonraki faaliyete geçebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri doğru veya yanlış olarak değerlendiriniz.

1. () Bilinen olduğu kadar yeni türde hareketlerden de oluşan özel jimnastiğe aerobik denir.
2. () Aerobik çalışma sırasında hareketli müzikler kullanılır.
3. () Step aerobik çalışmalarında aktiviteye başlamadan önce ısınma hareketlerinin yapılmasına gerek yoktur.
4. () Düzenli olarak yapılan step ve aerobik çalışmaları sayesinde fazla kilolardan kurtulunur.
5. () Step ve aerobik çalışmalarının iskelet ve kas yapısının güçlenmesine karşı fazla yardımcı bir fonksiyonu yoktur.
6. () Isınma hareketlerini 15-20 dakika arasında yaparsak daha iyi olur.
7. () Step ve aerobik çalışmaları sırasında, ısınma bölümünde esnetme hareketlerine de yer verilmelidir.
8. () Step sabit bir platform üzerine ritmik olarak inilip çıkılırken aynı zamanda vücudunuzun alt ve üst kısmı için adale şekillendirici hareketler bütünüdür.
9. () Aerobik ve step çalışmaları her gün üç dört saat yapılabilir.
10. () Kullanılan malzemeler sağlam, dayanıklı maddelerden yapılmış ve kolay taşınabilir olmalıdır.
11. () Step ve aerobik çalışmalarında giyilen kalın giysiler daha sağlıklıdır.
12. () Step ve aerobik çalışmalarında istediğimiz ayakkabıları giyebiliriz.

DEĞERLENDİRME

Sorulara verdiğiniz cevaplar ile cevap anahtarınızı karşılaştırınız. Cevaplarınız doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevap verdiyseniz öğrenme faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Eğlence hizmetleri departmanında step ve aerobik ile ilgili aktiviteleri gelen konukların özelliklerine, tesis ve malzeme durumuna göre hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Step çalışmalarında ayak hareketlerini inceleyiniz. Sınıfta arkadaşlarınızla birlikte uygulayınız.
- Step ve aerobik aktivitelerinde kullanılan malzemelerin özelliklerini inceleyiniz.
- Step ve aerobik çalışmalarının gevşeme bölümünde kullanabileceğiniz yoga hareketlerini araştırıp sınıfta arkadaşlarınızla beraber uygulayınız.

UYGULAMA ÖRNEĞİ

Yapılacak olan aktivitede step, aerobik ve yoga egzersizlerinden oluşan bir gösteri hazırlandı. Bu aktivitede ısınma, step ve gevşeme bölümlerini bulacaksınız. Step- aerobik jimnastiğinin başlangıcında her zaman ısınma hareketleri vardır ve hareketler her zaman müzik eşliğinde yapılır.

- Boynunuzu sağa, sola, öne ve arkaya doğru eğiniz.
- Başınızı 2 kez sola, 2 kez sağa, 2 kez öne ve 2 kez arkaya doğru eğiniz.
- Sonra iki tam daire şeklinde 2 kez soldan 2 kez sağdan çeviriniz.
- Başınızı 2 kez sağdan sola doğru, 2 kez soldan sağa doğru yarım daire şeklinde çeviriniz.
- Ayaklar bitişik, omuzlar aşağıda, boynunuzu dik ama gevşek tutunuz. Müziğin ritmiyle sağ omzunuzu sağ kulağa, sonra sol omzunuzu sol kulağa doğru çekiniz ve 8 kez tekrar ediniz.
- Şimdi iki omzunuzu da yukarı kaldırıp geriye doğru çekiniz. 8 kez yukarı ve aşağıya doğru çekiniz.
- Ara vermeksizin ve aynı tempoyla müziğe uyarak sol kolu baş üzerinden diğer yana doğru uzatınız, çekiniz ve sonra sağ kolunuzla aynı hareketi tekrarlayınız.
 - 8 kez sağa
 - 4 kez sola
 - 4 kez sağa
 - 8 kez sola
- Bacaklarınızı ayırıp vücudunuzu öne doğru bükünüz, kollarınızı iki yana açınız, sırtınızı düz tutunuz, dizlerinizi bükmeyiniz. Dizlerinizi bükmeden her iki elinizi ayaklarınızın yanına değdirip sonra ortada ellerinizi ayaklarınızın dış yanlarına değdiriniz ve ortada çırpınız. Toplam 16 kez yapınız.
- Şimdi üst gövdenizi öne eğiniz dizlerinizi bükünüz ve ellerinizi bacaklarınızın arasından geçirip arkaya uzatınız. 16 kez vücudunuzu esnetiniz. Öne doğru ve ellerinizi bacaklarınızın arasından geçirerek sonra arkaya doğru yapınız.
- Elleri yere koyunuz, dizleri bükmeden ellerle öne doğru koşunuz. Ayaklar birbirine paralel veya ayak uçları biraz içeriye dönük durumdadır. Şimdi dizlerin

bükülmemesine dikkat ederek topukları aynı anda yukarı çekiniz. 16 kez tekrar ediniz.

Tüm alıştırmalar sırasında karnınızı içeri çekiniz ve başınızı dik tutunuz!

- Platformun karşısına geçiniz, önce sol ayağınızı platformun üstüne basınız, sonra sağ ayağınızla üzerine çıkınız, inerken önce sol sonra sağ bacağınızla ininiz. Bu hareketleri 8 kez tekrarlayınız.
- Sağ ayağınızla platformun üstüne çıkınız, sol ayağınızı yanına alınız ve platformun üzerinde kalınız. İnerken önce sağ ayağınızla yere basınız sonra sol ayağı yanına alınız. 8 kez tekrarlayınız.
- Platformun üzerindeyken sol dizinizi bükerek sağ ayağınızı yere vurunuz, geriye alınız. Aynı hareketi diğer bacağınızla tekrarlayınız. Bu hareketi 16 kez tekrarlayınız.
- Platformun karşısına geçip biraz sağa dönünüz. Sol ayağınızla platformun sağ ucuna çıkınız, sağ ayağınızı geriye alırken sol ayağınızı yanına alınız. Aynı hareketi platformun diğer köşesinden sağ ayakla başlayarak tekrarlayınız. Bu hareketi 8 kez tekrarlayınız.
- Step tahtasının sağında kalacak şekilde sol ayağınızı üzerine koyunuz, hızlıca step tahtasının üzerine çıkarak, tahtanın sol köşesinden sol ayağınızla ininiz. Aynı hareketi tersten başlayarak 8 kez tekrar ediniz.
- Step tahtasına paralel şekilde, sol yanınız platforma bakacak şekilde durunuz. Sol bacağınızla çıkınız, sağ bacağınızı yanına alınız. Sol bacak ile inin ve sağ bacağınızı yanına alınız. Hareketi 8 kez tekrarlayınız.
- Step tahtasına paralel şekilde, sağ yanınız platforma bakacak şekilde durunuz. Sağ bacağınızla çıkınız, sol bacağınızı yanına alınız. Sağ bacak ile ininiz ve sağ bacağınızı yanına alınız. Hareketi 8 kez tekrarlayınız.
- Mekik çeker gibi yere yatınız, yalnız ayağınızın birini, dizinizin üzerine bileğiniz gelecek şekilde yaslayınız. Diğer ayağınızı step tahtasının üzerine koyunuz. Dizinizi kaldırdığımız tarafın tersindeki kolunuzu kafanızın arkasına koyunuz, diğer kolunuzu yerde ve gergin olmalıdır. Kafanızı kolunuzun yardımıyla kaldırarak dizinize değmeye çalışınız. Başlangıç pozisyonuna geri dönünüz. Bu hareketi 12 kez tekrarladıktan sonra kol ve bacakların duruş şeklini değiştirerek tersten 12 kez daha tekrar ediniz.

Step tahtası ile yaptığımız hareketleri 3 kez tekrarlayabilirsiniz.

Hareketlerin serisini tamamladınız. Şimdi dinlenme ve gevşeme bölümüne geçiniz. Gevşeme bölümü en az ısınma kadar önemlidir. Çünkü vücudun yavaşça normal hale dönmesini sağlar. Yoğun bir antrenmandan aniden çıkmak, vücudunuzun gereksiz bir şoka girmesine neden olabilir. Bu şok dinlenme ve gevşeme hareketleriyle kolayca önlenabilir. Gevşeme periyodunun hemen arkasından çok farklı bir rahatlık ve huzur hissedersiniz.

Dinlenme bölümünün mutlaka yapılması gerektiğini unutmayınız!

- Dizlerinizi kıvrarak ve ayak tabanlarımız yerde olacak biçimde sırt üstü uzanınız. Derin bir nefes alınız. Nefesinizi veriniz ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekiniz. Dizlerinizi kollarınızla sarınız ve sırtınızın alt bölümündeki kasların esnemesinin tadını çıkartınız. Duruşunuzu bozmadan birkaç defa daha nefes alıp veriniz. Sonra,

- çenenizi dizlerinize doğru çekiniz ve nefesinizi bir süre daha tutunuz.
- Bacaklarımız arkaya uzatılmış şekilde yüz üstü uzanın. Kendinizi ellerinizle destekleyiniz. Kollarınızı gergin ve birbirine paralel bir şekilde uzatınız. Başınızı da geriye doğru sarkıtarak bekleyiniz.
 - Bağdaş kurarak kollarınız yanlarda duracak biçimde oturunuz. Sol avuç, sol kalçanın yanında duracak şekilde yerde dursun. Sağ kolu, avuç yukarı doğru bakacak şekilde yandan dışa doğru esnetiniz. Vücudunuzun ortasından parmak uçlarınıza kadar tamamen uzayınız. Nefes alınız ve sağ kolu yukarı doğru esnetiniz. Kalça kemiklerini aşağı doğru bastırınız ve vücudun sağ yanını parmak uçlarına doğru esnetiniz. Nefesinizi veriniz ve sol yana doğru bükülünüz. Sağ kolu başın yukarısına doğru, sağ kulakla aynı hizada olacak biçimde esnetiniz. Her nefesle birlikte kalça kemiklerinin yeniden yere değmesini sağlayınız ve her nefes verişte kendinizi biraz daha esnetiniz. Sağ kolu aşağı yana doğru serbest bırakınız. Ardından hareketi diğer yana doğru tekrarlayınız.
 - Yere oturunuz. Bacaklarınızı açabildiğiniz kadar açınız. Gövdeyi kaldırıp uzatmak için parmak uçlarını vücudunuzun yanında yere bastırınız. Kaburga kafesini kalçalardan yukarıya doğru kaldırınız. Topuklarınızın arka tarafının orta noktası ile bacaklarınızı yere iyice dayayınız. Ayak parmaklarınız yukarı dönük olmalıdır. Bacaklarınızı zıt yönde, yani hem ayaklarınıza hem de kalçalarınıza doğru aktif şekilde gerip uzatınız.
 - Bu duruşu bir adım daha ileri götürmek için öne doğru eğiliniz, vücudunuzu öne ve dışarı doğru eğiniz ve vücudunuzu öne ve dışarı doğru uzatınız. Vücudunuzun ön, yan ve arka taraflarının iyice esnemesini sağlayınız. Ayak başparmaklarını ya da baldırlarınızı tutunuz. Baş yere iyice yakın olmalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Eğlence hizmetleri departmanında konuklara step, aerobik gösterisi hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Step ve aerobik aktiviteleri için planlama yapınız.➤ Aktiviteyle ilgili olan kıyafetleri kullanınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli ve titiz çalışınız.➤ Enerjik olunuz.➤ İş disiplinine sahip olunuz.➤ Planlı ve sistemli çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Step ve aerobik için zaman ve yer çizelgesi hazırlayınız.➤ Step ve aerobik çalışmasında kullanacağınız malzemeleri hazırlayınız.➤ Step ve aerobik alanlarının temizliğine dikkat edilmelisiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kazalara karşı uyanık olunuz. Gerekli güvenlik önlemlerini alınız.➤ Her zaman güler yüzlü olunuz.➤ Sorumluluk sahibi olunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Konuklara step aerobik hareketlerini gösteriniz.➤ Konuklara step aerobik hareketlerini uygulatınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Aktivitelerde kullanacağınız değişik materyallerin, sportif faaliyetlerin çekiciliğini artırabileceğini unutmayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Yapıtacağınız aktivitenin zevkli ve eğlenceli geçmesini sağlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Uygulatacağınız aktivitelerin neşe içerisinde geçmesi için esprili olmaya özen gösteriniz.➤ Kırıcı davranışlardan kaçınınız.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Uygulama faaliyetinde işlem basamaklarını takip ederek aşağıdaki değerlendirme kriterlerine göre “Evet/Hayır” şeklinde seçeneklerden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Step ve aerobik aktiviteleri için planlama yaptınız mı?		
2	Aktiviteyle ilgili olan kıyafetleri kullandınız mı?		
3	Step ve aerobik için zaman ve yer çizelgesi hazırladınız mı?		
4	Step ve aerobik çalışmasında kullanacağınız malzemeleri hazırladınız mı?		
5	Step ve aerobik alanlarının temizliğine dikkat ettiniz mi?		
6	Konuklara step ve aerobik hareketlerini gösterdiniz mi? Konuklara step ve aerobik hareketlerini uygulattınız mı?		
7	Aktivitelerin eğlenceli ve zevkli geçmesini sağladınız mı?		

Yapılan değerlendirme sonunda “Hayır” şeklinde verdiğiniz cevaplarınızı gözden geçiriniz. Kendinizi verdiğiniz cevaplardan dolayı yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınız tamamı “Evet” ise bir sonraki faaliyete geçebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri doğru veya yanlış olarak değerlendiriniz.

1. () Step ve aerobik çalışmalarını canımız istediği saatte yapabiliriz.
2. () Step ve aerobik uygulamalarını yaptıracak olan animatörlerin temel beceriler hakkında bilgi sahibi olması gerekir.
3. () Konuklara aktivitelerin temel becerilerini göstermeye gerek yoktur.
4. () Step ve aerobik aktivitelerinin açık havada yapılması daha sağlıklı olur.
5. () Yapılacak olan step ve aerobik çalışmalarına herkes katılabilir.
6. () Step ve aerobik çalışmalarında kullanılan malzemelerin dayanıklı malzemeden yapılması gerekir.
7. () Step ve aerobik çalışmalarında kullanılacak malzemelerin ve alanların temiz ve hijyen kurallarına uygun olması gerekir.

DEĞERLENDİRME

Sorulara verdiğiniz cevaplar ile cevap anahtarınızı karşılaştırınız. Cevaplarınız doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevap verdiyseniz öğrenme faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki değerlendirme kriterlerini boşlukları doldurma yöntemiyle cevaplayınız.

1.egzersiz aktivitesi için gerekli olan yeterli enerjiyi sağlamak için vücut yüksek miktarda oksijen ihtiyacı duyar.
2. Aerobik program yaklaşık..... saat kadar sürmelidir.
3. başlangıcında her zaman ısınma hareketleri yapılmalıdır.
4. hareketleri yaptırılırken esnetme hareketlerine de yer verilmelidir.
5. Her antrenmandan önce tahtası kontrol edilmelidir.
6. Step ve aerobik çalışmalarında ve alıp vermeye dikkat edilmelidir.
7. ve kalp atımını artırır, aktif egzersizler için vücudu hazırlar.
8. Aerobik ve step jimnastiğinin sonunda mutlakaveya yapılmalıdır.
9. Aerobik ve step jimnastiğinde kaliteli ve müzikler kullanılmalıdır.
10. Step ve aerobik aktivitelerinin yapılacağı alanlar yönünden zengin, ve havadar olmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Sorulara verdiğiniz cevaplar ile cevap anahtarını karşılaştırınız. Cevaplar doğru ise bir sonraki modüle geçmek için ilgili kişilerle iletişim kurunuz. Yanlış cevap verdiyseniz modülün ilgili faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ -1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	Y
4	D
5	Y
6	Y
7	D
8	D
9	Y
10	D
11	Y
12	Y

ÖĞRENME FAALİYETİ -2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Y
2	D
3	Y
4	D
5	Y
6	D
7	D

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

Sorular	Cevaplar
1	Aerobik
2	Bir
3	Aerobik ve step jimnastiğinin
4	Isınma
5	Step
6	Nabız, nefes
7	Isınma, esnetme hareketleri
8	Dinlenme jimnastiği, yoga
9	Hareketli
10	Oksijen, temiz

KAYNAKÇA

- AKANDERE Mehibe, **Bayanlar İçin Sabah Jimnastiği AEROBIC** , Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 1998.
- ENGİN Nihal, **Beden Eğitimi Öğretmeni Ders Notları**, Antalya, 2006.
- HAZAR Atilla, **Rekreasyon ve Animasyon**, Detay Yayıncılık, Ankara, Eylül, 2003.
- KURTARAL Müjde, **Adım Adım Step, İlpres Basım ve Yayın**, İstanbul, Nisan, 2003.
- ÖZER Kamil, **Fiziksel Uygunluk Nobel**, Yayın Dağıtım, Ankara, Ekim, 2001.
- ROME Sydne, **AEROBIC Neşe Veren Hareketler**, İnkılap ve Aka Kitapevleri A.Ş., Çeviri İnci TÜRKMEN, İstanbul.
- WORBY Cyntla, **Her Yönüyle Yoga**, Çeviren Çiğdem A.FROMM, Arkadaş Yayınları, Ankara, 2005.
- www.afiyetolsun.net./spor.asp
- www.nhsdirect.nhs.uk
- www.gym.center.com./egzersiz
- www.penti.com.tr./arşiv-detay.asp