

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Pilates / Pilates	
Ders Kodu / Course Code	ANT315B2.46	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
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	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, toplum sağlığını korumak adına özel fiziksel aktiviteler için, bilimsel kanıtlara dayalı metotları ve teknikleri öğretmek ve geliştirmek, toplumun her kesimi için etkili ve güvenli fiziksel aktivitenin gerekliliklerini kavratmak ve duyarlı sağlık profesyonellerini yaratmaktır	The aim of this course is to teach and develop scientific evidence-based methods and techniques for special physical activities in order to protect public health, to comprehend the requirements of effective and safe physical activity for all segments of the society, and to create sensitive health professionals.
İçeriği / Content	Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı bir duygusal çevre yaratabilme, toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensiplerini, fitnessin sağlıkla ilgili bileşenleri tanıma, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları, fiziksel aktivitenin etkili bir şekilde ölçümü, değerlendirme prensipleri, sedanter yaşam ve kronik hastalıkları, fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama, egzersiz programı hazırlayabilme, sağlık ve fitness'e ilişkin normları takip edebilme ve değerlendirme	Increasing the quality of life, creating a healthy emotional environment, recognizing many basic principles for increasing physical activity in all parts of the society, health-related components of fitness, health screenings and risk classifications, effective measurement of physical activity, evaluation principles, sedentary life and chronic diseases, physical evaluating and planning activity programs, preparing exercise programs, following and evaluating health and fitness norms
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	11. Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, 22. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme, 33. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme, 44. Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme, 55. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme, 66. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme, 77. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme	1 1. Increasing the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment, 2 2. To be able to comprehend the basics/principles of physical activity, 3 3. To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society, 4 4. To be able to determine the characteristics of all ages and the needs of sports performances, 5 5. Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to different exercise types and their applications, 6 6. To be able to follow the courses/seminars and updated information of international health organizations, 7 7. To be able to benefit from all approaches of high technology
---	--	---

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam kalitesi artırma. Fiziksel aktivite temelleri/ilkeleri kavrama. Sağlıklı bir duygusal/fiziksel çevre oluşturma. Fiziksel aktiviteye yönlendiren tanıtıcı materyalleri oluşturma, fiziksel aktivite önerileri, terimlerin tanımı				
	Improving quality of life. Comprehending physical activity basics/principles. Creating a healthy emotional/physical environment. Creating promotional materials leading to physical activity, physical activity suggestions, definition of terms				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toplumsal her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensipleri tanıma, sağlıklı ilişkilendirilmiş fitnessin bileşenleri, sınıf hazırlığı, kas dengesi, kuvvet ve esneklik dengesi, eklem hareket genişliği				
	Recognition of many basic principles for increasing physical activity in all parts of society, components of health-related fitness, class preparation, muscle balance, strength and flexibility balance, joint range of motion				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Geçmiş sorgulama ile elde edilen bilgilerle, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları				
	Health screenings and risk classifications with information obtained by questioning the past				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite, sağlık ve kronik hastalıklar				
	Physical activity, health and chronic diseases				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktiviteyi etkili bir şekilde ölçme ve değerlendirme ilkeleri				
	Principles of effectively measuring and evaluating physical activity				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama				
	Evaluating and planning physical activity programs				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp-solunum sistemini geliştirici egzersiz programlarını düzenleme, aerobik antrenmanın yöntemleri ve seviyeleri/çeşitleri, bireysel egzersiz programları, materyalleri gözden geçirme				
	Organizing cardio-respiratory system improving exercise programs, methods and levels/types of aerobic training, individual exercise programs, reviewing materials				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kassal uygunluğu değerlendirme, araçlar için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme				
	Assessing muscular fitness, reviewing resources and materials for tools				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Direnç antrenman modellerini düzenleme, kassal yorgunluk ve materyalleri gözden geçirme				
	Editing resistance training models, muscular fatigue and reviewing materials				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut kompozisyonunu değerlendirme, araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme				
	Evaluating body composition, reviewing resources and materials for tools				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut ağırlığını sürdürme, dengeleme düzenleme ve vücut kompozisyonu programları, materyalleri gözden geçirme				
	Body weight maintenance, balancing regulation and body composition programs, reviewing materials				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esnekliği değerlendirme, esneklik için program tasarlama araçları için kaynaklar ve materyalleri gözden geçirme				
	Reviewing resources and materials for evaluating flexibility, program design tools for flexibility				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut dengesi, bel sağlığını koruma, materyalleri gözden geçirme				
	Body balance, maintaining low back health, reviewing materials				

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)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	75.00	75.00
Final Sınavı / Final Examination	1	75.00	75.00
Toplam / Total:	2	150.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.11. Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, 22. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme, 33. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme, 44. Her yaştan özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme, 55. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme, 66. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme, 77. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme / 1 1. Increasing the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment, 2 2. To be able to comprehend the basics/principles of physical activity, 3 3. To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society, 4 4. To be able to determine the characteristics of all ages and the needs of sports performances, 5 5. Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to different exercise types and their applications, 6 6. To be able to follow the courses/seminars and updated information of international health organizations, 7 7. To be able to benefit from all approaches of high technology							

