

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Pilates / Pilates                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT318B2.46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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,<br>22. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme,<br>33. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme,<br>44. Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme,<br>55. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme,<br>66. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme,<br>77. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme | 1 1. Increasing the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,<br>2 2. To be able to comprehend the basics/principles of physical activity,<br>3 3. To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society,<br>4 4. To be able to determine the characteristics of all ages and the needs of sports performances,<br>5 5. Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to different exercise types and their applications,<br>6 6. To be able to follow the courses/seminars and updated information of international health organizations,<br>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 /<br>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 |
| <p>1.11. Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme,</p> <p>22. Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme,</p> <p>33. Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme,</p> <p>44. Her yaştan özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme,</p> <p>55. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme,</p> <p>66. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme,</p> <p>77. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme / 1 1. Increasing the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment,</p> <p>2 2. To be able to comprehend the basics/principles of physical activity,</p> <p>3 3. To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society,</p> <p>4 4. To be able to determine the characteristics of all ages and the needs of sports performances,</p> <p>5 5. Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to different exercise types and their applications,</p> <p>6 6. To be able to follow the courses/seminars and updated information of international health organizations,</p> <p>7 7. To be able to benefit from all approaches of high technology</p> |                                      |       |       |       |       |       |       |

