

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	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Dersi ve branş sporunu sevdirep, çeşitli metotlarla nasıl uygulayacağını ve öğreteceğini aktarmak.	To make the course and branch sports popular and to convey how to apply and teach them with various methods.
İçeriği / Content	Alana ait sporun başlangıcı ve günümüze kadar olan bölümde meydana gelen değişimlerin ayrıntılı olarak ele alınarak uygulamalı bir şekilde öğretilmesi. Temel tekniklerin, pozisyonların, oyun kurallarının öğretilmesi.	
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Federasyon oyun kuralları	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1 Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme 2 Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme 3 Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme 4 Sağlıkla ilişkilendirilmiş fitnessin bileşenlerini (kas dengesi, kuvvet ve esneklik dengesi, eklem hareket genişliğini gibi) sağlayabilme 5 Değişik materyal kullanımları ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme	1 Improving the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment 2 To be able to comprehend the basics/principles of physical activity 3 To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society 4 To be able to provide the components of fitness associated with health (such as muscle balance, strength and flexibility balance, joint range of motion) 5 Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to the use of different materials and their applications. 1 Improving the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment 2 To be able to comprehend the basics/principles of physical activity 3 To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society 4 To be able to provide the components of fitness associated with health (such as muscle balance, strength and flexibility balance, joint range of motion) 5 Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to the use of different materials and their applications.
---	--	---

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pilates nedir, tarihçesi Pilates prensipleri: nefes, konsantrasyon, kontrol, merkezleme, kusursuzluk, dengeli kas gelişimi, ritim, bedenin bütün halinde hareketi, gevşeme				
	What is Pilates, its history Pilates principles: breathing, concentration, control, centering, perfection, balanced muscle development, rhythm, movement of the body as a whole, relaxation				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pilates hareket ilkeleri: nefes, core aktivasyonu, natural spine, abdominal güçlenme, lumbopelvik stabilizasyonu, omurganın güçlendirilmesi ve mobilize edilmesi, scapular stabilizasyon ve mobilizasyon, hizalanmanın düzeltilmesi, gevşetici çalışma, esneme.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pilates eğitiminde dikkat edilmesi gereken durumlar, risk faktörleri				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Core aktivasyon egzersizleri Pelvic taban çalışması (Kegels)				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nötr pelvis egzersizleri Abdominal gücü geliştiren egzersizler				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pelvik stabilizasyonu Omurganın mobilitesi ve gücü Scapular stabilizasyon ve mobilizasyon				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hizalanma ideal duruş hizası Ortak hizalanma anormalleri				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gevşeme egzersizleri Gerdirme				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pilates ve hamilelik, yol gösterici ilkeler Pilates grup dersleri ve dikkat edilecek hususlar				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Reformer a giriş Çalışma prensipleri ve önem verilmesi gereken hareket ilkeleri				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Reformer Yer hareketlerinin hazırlanması Çeşitli pilates materyallerinin kullanılması (mini ball, pilates topu)				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Reformer Basic ve orta seviye yer egzersizlerinin hazırlanması Çeşitli pilates materyallerinin kullanılması (çember, theraband) Reformer İleri seviye yer egzersizlerinin hazırlanması				

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

1.1 Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme 2 Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme 3 Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme 4 Sağlıkla ilişkilendirilmiş fitnessin bileşenlerini (kas dengesi, kuvvet ve esneklik dengesi, eklem hareket genişliğini gibi) sağlayabilme 5 Değişik materyal kullanımları ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme / 1 Improving the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment 2 To be able to comprehend the basics/principles of physical activity 3 To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society 4 To be able to provide the components of fitness associated with health (such as muscle balance, strength and flexibility balance, joint range of motion) 5 Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to the use of different materials and their applications. 1 Improving the quality of life, creating a healthy emotional/physical environment 2 To be able to comprehend the basics/principles of physical activity 3 To be able to develop an understanding of physical fitness in all segments of society 4 To be able to provide the components of fitness associated with health (such as muscle balance, strength and							
---	--	--	--	--	--	--	--

flexibility balance, joint range of motion)
5 Being able to design different physical fitness methods before, during and after exercise related to the use of different materials and their applications.

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