

PİLATES UZMANLIK II

1	Ders Adı:	PİLATES UZMANLIK II
2	Ders Kodu:	AEB3132
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	6
7	Dersin AKTS Kredisi:	6.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	pilates uzmanlık 1
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr.Gör. AYŞEGÜL DOĞAN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	05303267817/ayseguld@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	uludag.edu.tr
18	Dersin Amacı:	Kapsamlı pilates anatomisi, pilates ve reformer level 2 tekniklerinin modifiikasyonlarının öğretim uygulamaları öğretilmesi.Posturel bozuklukların kavranması..tekniklerin modifikasyonlarının öğretilmesi.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Level 2 mat ve reformer egzersizlerini,uygulama ve öğretebilme becerisi kazanır. Postür analizi yapabilme becerisi edinir.Omurga deformasyonları hakkında bilgi sahibi olur.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Pilates tarihi ve pilates prensiplerini kavrar
	2	Solunum kasları,iskelet sistemini kavrar
	3	Derin core ve stabilizasyonu kavrar
	4	Pelvic taban kaslarını kavrar
	5	Abdominal kas sistemini kavrar
	6	Level 2 Mat egzersizlerinin yapılış amaçlarını kavrar
	7	Level 2 Mat egzersizlerini uygular
	8	Level 2 Reformer egzersizlerinin yapılış amaçlarını kavrar
	9	Level 2 Reformer egzersizlerini uygular
	10	Level 2 mat ve reformer egzersizlerini öğretme becerisi kazanır.Postür analizi yapabilme becerisi edinir.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Pilates tarihi ve pilates prensipleri	Level 1 pilates seansı
2	Solunum kasları,iskelet sistemi	Yatay costal nefes çalışmaları
3	Derin core ve stabilizasyonu	Core stabilizasyonu uygulamaları
4	Pelvic taban kasları	Level 2 Mat egzersizleri

5	Abdominal kas sistemi	Level 2 Mat egzersizleri
6	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Mat egzersizleri
7	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Mat egzersizleri
8	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Mat egzersizleri
9	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Reformer egzersizleri
10	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Reformer egzersizleri
11	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Reformer egzersizleri
12	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Reformer egzersizleri
13	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Reformer egzersizleri
14	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 2 Reformer egzersizleri
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1-Türkiye Cimnastik federasyonu1. kademe pilates eğitim kitapçığı 2-Türkiye Cimnastik federasyonu1. kademe pilates eğitim kitapçığı 3-Uluslararası Pilates Federasyonu (IPF) Pilates Eğitimlik Sertifika Manueli 1. 4- 2-Uluslararası Pilates Federasyonu (IPF) Pilates Eğitimlik Sertifika Manueli 2. 5-Uluslararası Pilates Federasyonu (IPF) Pilates Eğitimlik Sertifika Manueli 3 6- Isacowitz, R. (2006). Pilates. Alpers, T. A., Segel, R. T. (2011). Her Yönüyle Pilates. Arkadaş Yayınları. Ankara. RKR114 Modern Dans 7-Pilates – Kontrol Sizde.Burçin Ünlü, Volkan Atmaca, Nil Yüzbaşıoğlu.Yayınevi: Boyut 8-Pilates - Aletli Egzersizler.Burçin Ünlü, Volkan Atmaca, Nil Yüzbaşıoğlu.Yayınevi: Boyut 9-"Postür analizi"Klinik pilates eğitimi notları.İstanbulmayıs 2012 10- 2. Klasik pilates festivali reformer notları. 11- Pilates Anatomisi, Uluslararası Pilates Federasyonu Mat Pilates Eğitim Manueli
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		40.00
Kısa Sınav		0.00
Ödev		0.00
Yıl Sonu Sınavı		60.00
Toplam		100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		klasik sınav, uygulamalı sınav
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	5.00	70.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	10	1.00	10.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	1.00	1.00
Diğer	10	4.00	40.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			179.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.93
Dersin AKTS Kredisi			6.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3
ÖK2	3	3	4	4	3	4	5	2	3	5	2	2	3	4	3	3
ÖK3	4	4	4	3	3	5	3	3	4	5	3	3	3	4	4	3
ÖK4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3
ÖK5	3	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3
ÖK6	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	3	5	2	3	3
ÖK7	4	3	3	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3
ÖK8	2	4	3	5	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4
ÖK9	3	3	5	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
ÖK10	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			