

PİLATES

1	Ders Adı:	PİLATES
2	Ders Kodu:	AEB0023
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	1.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	YOK
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr.Gör. AYŞEGÜL DOĞAN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Ayşegül Doğan
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	05303267817/ayseguld@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	uludag.edu.tr
18	Dersin Amacı:	Pilates ve reformer tarihçesi, prensipleri ve level 1 tekniklerinin öğretilmesi.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Beden eğitimi öğretmen adaylarının ve antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin dersle ilgili temel teknikleri öğrenmeleri amaçlanmaktadır.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Pilates ve reformer 1 tekniklerinin amaç ve ilkelerini kavrar.
	2	Doğru nefes almanın önemini kavrar.
	3	Doğru duruş hizalarını kavrar.
	4	Omurga duruş bozukluklarını kavrar.
	5	Postür analizi değerlendirilmesini kavrar.
	6	Pilates ve reformer 1 egzersizlerinin tanımlarını ve içeriğini kavrar.
	7	Teknikleri uygulama becerisini kazanır.
	8	Bedeniyle ilgili farkındalık kazanır.
	9	Tekniklerin uygulanması sırasında çalışan kasları kavrar.
	10	Mat pilates ve reformer egzersizlerinin temellerini kavrar.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Pilatesin tarihçesi	Preplates hazırlık
2	Pilates 3 ana prensip (Tüm vücut sağlığı, tüm vücut birlikteliği, nefes)	Mat 1 uygulama , amaç ve önlemler.Level 1 teknikleri (Hundred,roll up,leg circle,roling like a ball

3	Kontrolöji	Mat 1 teknikler (Single leg stretcht, double leg stretcht,single straight leg stretcht,double leg stretcht,criss cross)
4	Pilates hareket ilkeleri	Mat 1 teknikleri (supine stretcht, saw, swan)
5	Nefes,solunum kasları	Mat 1 teknikleri (Single leg kick,double leg kick, side kick)
6	Omurganın doğal konumu	Mat 1 teknikleri (Seal, push up)
7	İdeal postür ve postür bozuklukları	Reformer anatomisi
8	Omurga anatomisi , fonksiyonları	Reformer 1 uygulama hareket amaç ve önlemler.
9	Derin core, stabilizasyon	Reformer 1 teknikleri (Footwork, supine arm work,Hundred)
10	Derin core, dış core anatomi	Reformer 1 teknikleri (Feet in straps, long box swan)
11	Pilates eğitmeninin öğrenme hedefleri	Reformer 1 teknikleri (Long box pulling straps, elephant)
12	Pilates eğitmen standartları	Reformer 1 teknikleri (Long stretcht,short box abd)
13	Öğretme teknikleri ve becerileri	Reformer 1 teknikleri (Knee stretcht, lounch, side stretcht)
14	Bir egzersizi kişiye göre ayarlama ve temel ilkeler	1 e 1 uygulamalı eğitmenlik
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1-Türkiye Cimnastik federasyonu1. kademe pilates eğitim kitapçığı 2- Uluslararası pilates federasyonu eğitmenlik sertifika programı eğitim manuei 3- Pilates Eğitmenler için El Kitabı - Gül Baltacı, Aydan Aytar 4-Pilates uyumlu beden kontrolü.Patrice Lemond.Alfa yayıncılık. 5- Senin Seçimin Pilates - Yetişkinler İçin Pilates Ve Egzersiz Pilates Günde 10 Dakika-Kolektif Boyut Yayın Grubu
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARİ		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,uygulama sınavı
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	4.00	56.00
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			151.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.00
Dersin AKTS Kredisi			5.00

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	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
ÖK2	1	1	1	1	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0
ÖK3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
ÖK4	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK5	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK6	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK7	2	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
ÖK8	3	4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
ÖK9	5	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
ÖK10	4	4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			