

PİLATES- REFORMER PİLATES UZMANLIĞI I

1	Ders Adı:	PİLATES- REFORMER PİLATES UZMANLIĞI I
2	Ders Kodu:	AE039
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	4
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	7
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
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:	seçmeli
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:	Pilatesin (vücut kontrolü sistemi), tanımı , prensipleri, pilates anatomisi, pilates ve reformer level 1 tekniklerinin modifikasyonlarının öğretim uygulamaları öğretilmesi.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Pilates antrenörlüğüyle ilgili temel teorik ve uygulamada ki teknikleri kavrayarak beden farkındalığına varma.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Omurga, iskelet ve vücut hizasını kavrayabilmek.
	2	Tüm vücudun hiza temelini anlayabilmek.
	3	Solunum sistemi anatomisini kavrayabilmek.
	4	Omurganın ana kaslarını kavrayabilmek.
	5	Hareket analizleri ve mat çalışması mantığını kavrayabilmek
	6	Anatomik pozisyon ve hareket terminolojisini kavrayabilmek.
	7	Teknikleri öğretme becerisini kazanmak
	8	Tüm teknikleri içeren birim seans hazırlayabilmek.
	9	Teknikler sırasında çalışan kasları kavrayabilmek
	10	Bedensel farkındalık kazanmak
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Pilates hareket ilkeleri,	Pilates ekipmanlarının tanıtımı
2	Postür bozuklukları	Postür analizi
3	Kas sistemi	Postür analizi

4	Pilates eğitmeninin öğretme hedefleri, ve eğitmen standartları	Temel Hareketler
5	Egzersizleri kişiye göre ayarlama	Level 1 Mat egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
6	Gurup dersinde nasıl öğretilsin?	Level 1 Mat egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
7	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Mat egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
8	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Mat egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
9	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Mat egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
10	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Reformer egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
11	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Reformer egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
12	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Reformer egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
13	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Level 1 Reformer egzersizlerini öğretmeyi öğrenme
14	İlgili teknikleri öğretme yöntemleri ve kontrol noktaları	Mat ve Reformer Egzersizlerini kişiye göre ayarlama

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 Eğitmenlik Sertifika Manueli 1. 4- 2-Uluslararası Pilates Federasyonu (IPF) Pilates Eğitmenlik Sertifika Manueli 2. 5-Uluslararası Pilates Federasyonu (IPF) Pilates Eğitmenlik 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 ÇALIŞMALAR	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	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	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	10	6.00	60.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	2.00	2.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yüğü			120.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			4.00
Dersin AKTS Kredisi			4.00

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