Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuar (saat/hafta)
Pilates Temel Eğitimi	BED1013	3	3	3	0	0

Önkoşullar	Yok

Yarıyıl	Güz, Bahar

Dersin Dili	Türkçe
Dersin Seviyesi	Lisans Seviyesi
Ders Kategorisi	Genel Kültür Dersleri
Dersin Veriliş Şekli	Yüz yüze

Dersi Sunan Akademik Birim	Beden Eğitimi Bölümü
Dersin Koordinatörü	Çetin Erdem Sonal
Dersi Veren(ler)	
Asistan(lar)ı	

Dersin Amacı	Dersin amacı; öğrenci gruplarına Pilates egzersizlerini temel düzeyde uygulama becerisini kazandırmaktır.
Dersin İçeriği	Dersin içeriği; pilates tarihçesi, pilates egzersizleri ile ilgili kavramlar, pilates çalışma prensipleri, yardımcı materyallerin tanıtımı, kullanım şekilleri, pilates egzersizlerinin ve aşamalarının tanıtılması ve kullanım alanlarının pilates egzersiz uygulamaları konularını kapsamaktadır.
Opsiyonel Program Bileşenleri	Yok

Ders Öğrenim Çıktıları

1	Learns the stages of Pilates exercises.
2	Explain the basic concepts of Pilates exercises.
3	Explains the application principles of Pilates support materials.
4	Uses materials related to Pilates exercise practices.
5	Implements Pilates exercises at a basic level.

Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Dersin amacı, içeriği ve işleyişi hakkında bilgilendirme, Pilates'in tarihsel gelişimi, Pilates branşına özgü temel kavramlar tanımlanması, sınıflaması ve temel prensiplerinin öğretimi	
2	Pilates çalışmalarına giriş, Pilatese hazırlık egzersizleri	
3	Pilatese hazırlık egzersizleri uygulama çalışmaları	
4	Temel seviye Pilates egzersizlerinin uygulama çalışmaları	
5	Temel seviye Pilates mat egzersizlerinin uygulaması	
6	Pilates mat ile pelvik taban egzersizleri ve uygulama çalışmaları	

7	Pilates mat ile alt ekstremite egzersizleri ve bacak egzersizleri uygulama çalışmaları	
8	Midterm 1 / Practice or Review	
9	Pilates mat ile üst ekstremite egzersizleri ve uygulama çalışmaları	
10	Temel ve Orta seviye Pilates mat egzersizlerinin uygulaması	
11	Temel seviye Pilates topu ile yapılan egzersizler uygulama çalışmaları	
12	Temel seviye Pilates thera band ile yapılan egzersizler uygulama çalışmaları	
13	Temel seviye Pilates çemberi ile yapılan egzersizler uygulama çalışmaları	
14	Temel düzey destek malzeme kullanımlı ders çalışmaları	
15		
16	Final	

Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım		
Laboratuar		
Uygulama	1	10
Arazi Çalışması		
Derse Özgü Staj		
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği		
Ödev	1	10
Sunum/Jüri		
Projeler		
Seminer/Workshop		
Ara Sınavlar	1	40
Final	1	40
Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı		60
Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı		40
TOPLAM		100

AKTS İşyükü Tablosu

Etkinlikler	Sayı	Süresi (Saat)	Toplam İşyükü
Ders Saati	13	3	39
Laboratuar			
Uygulama			
Arazi Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışması	13	3	39
Derse Özgü Staj			

Ödev	7	2	14
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği			
Projeler			
Sunum / Seminer			
Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	2	2
Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	2	2
		Toplam İşyükü	96
		Toplam İşyükü / 30(s)	3.20
		AKTS Kredisi	3

Diğer Notlar	Yok