



Ders Bilgi Formu

| Ders Adı | Kodu | Yerel Kredi | AKTS | Ders (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (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 | Final | |
| 16 | | |

Deęerlendirme 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 İşyüğü Tablosu

| Etkinlikler | Sayı | Süresi (Saat) | Toplam İşyüğü |
|---------------------------|------|---------------|---------------|
| 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 |
|--------------|-----|