AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Pilates							
Ders Kodu		AEB229		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yükü	70 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Pilates egzersiz sisteminin ve çalışma prensiplerinin öğretilmesi, bedensel aktivitenin sağlık açısından öneminin kavratılarak, yaşam boyu spor yapma alışkanlığının kazandırılması							
Özet İçeriği		Pilatesin; egzersiz sistemi ve çalışma prensipleri ile çalışmalarda kullanılan yardımcı materyallerin tanıtımı, kullanım şekilleri ve kullanım şekillerine bağlı olarak bedensel aktivite (egzersiz) örnekleri ile öğretilmesi							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Türkiye Cimnastik Federasyonu Pilates Eğitim Kitağçığı

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Pilatesin tanıtılması ve tarihçesi
2	Teorik	Pilates ile ilgili temel tanımlar ve kavramlar
3	Teorik	Pilates felsefesi, amaç ve yararları, postür
4	Uygulama	Hundred, roll up, roll over with legs spread hareketlerinin öğrenilmesi
5	Uygulama	One leg circle, rolling back, one leg stretch hareketlerinin öğrenilmesi
6	Uygulama	Spine stretch, rocker with open legs, cork-screw, saw hareketlerinin öğrenilmesi
7	Uygulama	Swan, bicycle, kick, teaser, seal, push up hareketlerinin öğrenilmesi
8	Ara Sınav (Vize)	Vize
9	Uygulama	Mat 1 serisinin tekrarı
10	Uygulama	Swiss ball ile elementler
11	Uygulama	Pilates bandı ile egzersizler
12	Teorik	Pilates Dili
13	Uygulama	Tüm hareketlerin tekrarı
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	1	28
Uygulamalı Ders	14	1	2	42
			Toplam İş Yükü (Saat)	70
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Pilates hakkınd abilgi sahibi olmak
2	Temel pilates elementlerini uygulamak
3	Pilates felsefesi, amaç ve yararları, postür

4	Pilates Dili
5	Pilates bandı ile egzersizler

Program Çıktıları *(Antrenörlük Eğitimi Programı)*	
1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği iç inde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirisel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülmeyen ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur