



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
REKREASYON BÖLÜMÜ
REKREASYON PROGRAMI
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Pilates								
Ders Kodu	REKB258			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	48 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
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 Kitağıçığı
---	---

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 Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	4	0	3	12
Uygulamalı Ders	8	0	4	32
Ara Sınav	1	0	2	2
Dönem Sonu Sınavı	1	0	2	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				48
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Pilates hakkında abilgi sahibi olmak
2	Temel pilates elementlerini uygulamak



Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır

