

Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu / Spor Yönetimi Programı
2022 - 2023 Eğitim Öğretim Yılı
BİREYSEL SPORLAR-PİLATES
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
BİREYSEL SPORLAR-PİLATES	SY2114288	Güz Dönemi	1+2	2	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Ayten GÜNEŞ ÇELİK				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Ayten GÜNEŞ ÇELİK				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Öğrencilere Pilates matwork egzersizlerini temel düzeyde uygulama becerisini kazandırmak ve pilates çalışma prensipleri, yardımcı materyallerin tanıtımı, kullanım şekilleri hakkında bilgi vermektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Pilates Tarihi,Pilates Temel Prensipleri,Nefes Egzersizleri,Doğru Postür ve Hizalanmalar,Omurganın Fonksiyonları ve Core Stabilizasyonu,Temel Hareketler: Başlangıç Pozisyonları ve Nefes,Temel Hareketler: Kontrol Noktaları ve Modifikasyonları,Level- I Mat Egzersizleri,Level-I Mat Egzersizleri,Egzersiz Bandı Çalışmaları,Pilates Topu Egzersizleri,Çember Egzersizleri,Matwork Seri Çalışması,Matwork Seri Çalışması (bant, top,çember) ; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
				1, 2, 4, 8	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 4: Alıştırma ve Uygulama, 8: Grup Çalışması				
Ölçme Yöntemleri					
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Pilates Tarihi				
2	Pilates Temel Prensipleri				
3	Nefes Egzersizleri				
4	Doğru Postür ve Hizalanmalar				
5	Omurganın Fonksiyonları ve Core Stabilizasyonu				
6	Temel Hareketler: Başlangıç Pozisyonları ve Nefes				
7	Temel Hareketler: Kontrol Noktaları ve Modifikasyonları				
8	Level- I Mat Egzersizleri				
9	Level-I Mat Egzersizleri				
10	Egzersiz Bandı Çalışmaları				
11	Pilates Topu Egzersizleri				
12	Çember Egzersizleri				
13	Matwork Seri Çalışması				
14	Matwork Seri Çalışması (bant, top,çember)				
Değerlendirme Yöntemleri	Sınava Katkısı				
Ara Sınav	40				
Genel Sınav	60				

Kaynaklar
Erpulat T, Pilates Eğitim Kitaplığı- I.Kademe, Türkiye Cimnastik Federasyonu, Merdiven Reklam Tanıtım Lamond P, Pilates- Uyumlu Beden Kontrolü, 1. Basım: Mart 2008, Alfa Yayınları.