

Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu / Spor Yönetimi Programı

2023 - 2024 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 | Pilates matwork egzersizlerini temel düzeyde uygulama ve uygulatma becerisini kazandırmak | | | | |
| 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 Kazanımları | Öğretim Yöntemleri | Ölçme Yöntemleri | | | |
| 1.Pilatesin tanımını ve ilgili temel kavramları açıklayabilecektir. | 5, 6, 9 | D | | | |
| 1.1.Pilates tarihi ve temel prensipleri hakkında bilgi sahibi olur. | | | | | |
| 1.2.Pilates matwork egzersizlerinin temel düzeyde nasıl uygulandığını anlar. | | | | | |
| 1.3.Pilates çalışma prensipleri ve yardımcı materyallerin tanıtım ve kullanımı hakkında bilgi edinir. | | | | | |
| 2.Pilatesin temel prensiplerini, süreçlerini ve işlevlerini anlayabilecektir. | 6, 8 | D | | | |
| 2.1.Pilates matwork egzersizlerinin temel prensiplerini anlar. | | | | | |
| 2.2.Nefes egzersizlerinin ve doğru postürün önemini kavrar. | | | | | |
| 2.3.Omurganın fonksiyonları ve core stabilizasyonu konularını anlama düzeyine ulaşır. | | | | | |
| 3.Pilates uygulamalarını pratik olarak yapabilecektir. | 6, 8 | H | | | |
| 3.1.Temel Pilates hareketlerini başlangıç pozisyonları, kontrol noktaları ve modifikasyonları ile birlikte uygular. | | | | | |
| 3.2.Level-I Mat egzersizlerini yapar ve egzersiz bandı, Pilates topu ve çember gibi yardımcı materyallerle çalışır. | | | | | |
| 3.3.Matwork serisi çalışmalarını gerçekleştirir. | | | | | |
| 4.Pilates alanındaki temel kavramları, teknikleri ve formları değerlendirebilecek ve açıklayabilecektir. | | | | | |
| 4.1.Egzersizlerin doğru form ve teknikle nasıl yapılacağını analiz eder. | | | | | |
| 4.2.Egzersizlerin zorluk seviyelerini değerlendirir ve uygun modifikasyonları seçer. | | | | | |
| 5.Pilates ile ilgili tüm süreçleri ve değişimleri değerlendirebilecektir. | | D | | | |
| 5.1.Pilates matwork egzersizlerini başkalarına öğretme yeteneği kazanır, form ve performans değerlendirmesi yapar. <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 5.2.Pilates pratiği ile ilgili stratejik öneriler geliştirir. | | | | | |
| Öğretim Yöntemleri | 5: İşbirlikli Öğrenme Modeli, 6: Deneyimle Öğrenme Modeli, 8: Ters-yüz Edilmiş Sınıf Modeli, 9: Anlatım Yöntemi | | | | |
| Ölçme Yöntemleri | D: Sözlü Sınav, H: Performans Görevi | | | | |
| 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 Kitapçığı- I.Kademe, Türkiye Cimnastik Federasyonu, Merdiven Reklam Tanıtım
-Lamond P, Pilates- Uyumlu Beden Kontrolü, 1. Basım: Mart 2008, Alfa Yayınları. tcf.gov.tr