

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
YOGA-PİLATES	FTR4156280	Güz Dönemi	1+2	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
Dersi Verenler	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Klinik pilates tekniklerinin tanımını, Yoga felsefesini, temel prensiplerini ve uygulamalarını değerlendirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Dersin tanıtımı, amacı, içeriği; Klinik Pilates ve yoga tekniklerinin temel prensipleri, teorik temeli.,Klinik Pilates tekniklerinde beş element, vücut farkındalığı, core stabilizasyon kavramları.,Klinik Pilatesin fizyoterapideki önemi. 1. ve 3. seviye egzersiz uygulamaları.,Klinik pilates 4. ve 5. seviye egzersiz uygulamaları.,Top ve Therabant ile Klinik Pilates uygulamaları,Grup egzersiz eğitimi; pilates sınıfı oluşturma kriterleri, egzersizleri öğretirken dikkat edilecek hususlar.,Genel uygulama: Grup egzersiz yönetimi,Yoga temel uygulaması Yogasana temel tanımı ve seansların uygulamaları.,Yoga uygulamaları öğretilmesi: Nefes egzersizleri, Isınma Egzersizleri ve Suryanamaskar.,Yoga uygulamaları öğretilmesi: Gevşeme egzersizleri.,Yoga uygulamaları öğretilmesi: Asana uygulamaları -I,Yoga uygulamaları öğretilmesi: Asana uygulamaları -II,Genel uygulama: Temel Yoga programı uygulaması.,Klinik ortamda Pilates ve Yoga uygulama örnekleri; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Klinik Pilates tekniklerini tanıtır.			9	A	
Klinik Pilatesin skolyoz, postür bozukluğu, kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında ve gebelik alanında kullanımını tartışır.			9	A	
Skolyoz, postür bozukluğu, kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında ve gebelik alanında kullanılan Klinik Pilates tekniklerini tanımlar.			9	A	
Yoga felsefesini tartışır.			9	A	
Fizyoterapide Yoga farklılıklarını tanımlar.			9	A	
Öğretim Yöntemleri	9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Dersin tanıtımı, amacı, içeriği; Klinik Pilates ve yoga tekniklerinin temel prensipleri, teorik temeli.	3. Kaynak sf 699-7072. kaynak			
2	Klinik Pilates tekniklerinde beş element, vücut farkındalığı, core stabilizasyon kavramları.	3. Kaynak sf 699-7072. kaynak			
3	Klinik Pilatesin fizyoterapideki önemi. 1. ve 3. seviye egzersiz uygulamaları.	3. Kaynak sf 699-707			
4	Klinik pilates 4. ve 5. seviye egzersiz uygulamaları.	3. Kaynak sf 699-707			
5	Top ve Therabant ile Klinik Pilates uygulamaları	3. Kaynak sf 699-707			
6	Grup egzersiz eğitimi; pilates sınıfı oluşturma kriterleri, egzersizleri öğretirken dikkat edilecek hususlar.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2GEjVdP2YGk">https://www.youtube.com/watch?v=2GEjVdP2YGk</a>			
7	Genel uygulama: Grup egzersiz yönetimi	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MpMmslYDbGM">https://www.youtube.com/watch?v=MpMmslYDbGM</a>			
8	Yoga temel uygulaması Yogasana temel tanımı ve seansların uygulamaları.	3. kaynak sf 691-699			
9	Yoga uygulamaları öğretilmesi: Nefes egzersizleri, Isınma Egzersizleri ve Suryanamaskar.	3. kaynak sf 691-699			
10	Yoga uygulamaları öğretilmesi: Gevşeme egzersizleri.	3. kaynak sf 691-699			
11	Yoga uygulamaları öğretilmesi: Asana uygulamaları -I	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GRb6ARDLFR0">https://www.youtube.com/watch?v=GRb6ARDLFR0</a>			
12	Yoga uygulamaları öğretilmesi: Asana uygulamaları -II	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WyHKJF9LDRg">https://www.youtube.com/watch?v=WyHKJF9LDRg</a>			
13	Genel uygulama: Temel Yoga programı uygulaması.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j1jItSg50zU">https://www.youtube.com/watch?v=j1jItSg50zU</a>			
14	Klinik ortamda Pilates ve Yoga uygulama örnekleri	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cFZvgbQoAIw">https://www.youtube.com/watch?v=cFZvgbQoAIw</a>			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar	
1-	Mebis notları- R Nagarathna, HR Nagendra. Integrated Approach of Yoga Therapy fo Positive Health. Swami Vivekananda Yoga Prakashana, 2007.
2-	Muscolino, J.E., Cipriani,S. Pilates and the Powerhouse 1. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2004.
3.	Fizyoterapi ve rehabilitasyon A. Karaduman,Ö. Tunca, Pelikan 2016