

| Dersin Tanımı   |   |   |                           |                         |      |
|---|---|---|---------------------------|-------------------------|------|
| Adı   | Kodu  | Yarıyıl   | T+U Saat                  | Kredi                   | AKTS |
| YOGA-PİLATES  | YFTR4156280   | Güz Dönemi  | 1+2                       | 2                       | 3    |
| <b>Ön Koşul Dersleri</b>  |   |   |                           |                         |      |
| <b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>   |   |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Dili</b>  | Türkçe  |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Seviyesi</b>  | Lisans  |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Türü</b>  | Programa Bağlı Seçmeli  |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Koordinatörü</b>  | Doç.Dr. Esra ATILGAN  |   |                           |                         |      |
| <b>Dersi Verenler</b>   | Öğr.Gör. Zeynep SEYRAN  |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Yardımcıları</b>  |   |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Amacı</b>   | Klinik pilates tekniklerinin tanımını, Yoga felsefesini, temel prensiplerini ve uygulamalarını değerlendirmektir.   |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin İçeriği</b>   | 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. |   |                           |                         |      |
| <b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>   |   |   | <b>Öğretim Yöntemleri</b> | <b>Ölçme Yöntemleri</b> |      |
| Klinik Pilates tekniklerini tanımlayabilmesi  |   |   | 1, 12, 14, 5, 8           | A, B                    |      |
| Klinik Pilatesin skolyoz, postür bozukluğu, kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında ve gebelik alanında kullanımını tartışabilmesi                     |   |   | 1, 12, 14, 5, 8           | A, B                    |      |
| Skolyoz, postür bozukluğu, kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında ve gebelik alanında kullanılan Klinik Pilates tekniklerini tanımlayabilmesi         |   |   | 1, 12, 14, 5, 8           | A, B                    |      |
| Yoga felsefesini tartışabilmesi   |   |   | 1, 12, 14, 5, 8           | A, B                    |      |
| Fizyoterapide Yoga farklılıklarını tanımlayabilmesi   |   |   | 1, 12, 14, 5, 8           | A, B                    |      |
| <b>Öğretim Yöntemleri</b>   | 1: Anlatım, 12: Örnek Olay, 14: Bireysel Çalışma, 5: Gösteri, 8: Grup Çalışması   |   |                           |                         |      |
| <b>Ölçme Yöntemleri</b>   | A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav   |   |                           |                         |      |
| <b>Ders Akışı</b>   |   |   |                           |                         |      |
| <b>Sıra</b>   | <b>Konular</b>  | <b>Ön Hazırlık</b>  |                           |                         |      |
| 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> |                           |                         |      |
| <b>Kaynaklar</b>  |   |   |                           |                         |      |
| ders notu verilecektir.1- 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 Terapies, 2004.  |   |   |                           |                         |      |
| 3. Fizyoterapi ve rehabilitasyon A. Karaduman,Ö. Tunca, Pelikan 2016  |   |   |                           |                         |      |