

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
YOGA-PİLATES	PTR4110729	Güz Dönemi	1+2	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Görkem ATA				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Görkem ATA				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Klinik pilates tekniklerinin tanımını, Yoga felsefesini, temel prensiplerini ve uygulamalarını değerlendirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Klinik Pilates ve yoga tekniklerinin temel prensipleri ve teorik temelleri, 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 tanımlar.				16, 9	A
Klinik Pilatesin skolyoz, postür bozukluğu, kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında ve gebelik alanında kullanımını analiz eder ve tartışır.				10, 11, 6, 9	A
Klinik pilateste kullanılan ekipmanlarını tanıır.				16, 9	A
Yoga felsefesini tartışır.				10, 16, 9	A
Fizyoterapide yoga farklılıklarını tanımlar.				9	A
Öğretim Yöntemleri	10: Tartışma Yöntemi, 11: Gösterip Yapma Yöntemi, 16: Soru - Cevap Tekniği , 6: Deneyimle Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Klinik Pilates ve yoga tekniklerinin temel prensipleri ve teorik temelleri	3. Kaynak sf 699-707 2. kaynak			
2	Klinik Pilates tekniklerinde beş element, vücut farkındalığı, core stabilizasyon kavramları.	3. Kaynak sf 699-707 2. 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.	https://www.youtube.com/watch?v=2GEjVdP2YGk			
7	Genel uygulama: Grup egzersiz yönetimi	https://www.youtube.com/watch?v=MpMmslYDbGM			
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	https://www.youtube.com/watch?v=GRb6ARDLFR0			
12	Yoga uygulamaları öğretilmesi: Asana uygulamaları -II	https://www.youtube.com/watch?v=WyHkJF9LDRg			
13	Genel uygulama: Temel Yoga programı uygulaması.	https://www.youtube.com/watch?v=j1jItSg50zU			
14	Klinik ortamda Pilates ve Yoga uygulama örnekleri	https://www.youtube.com/watch?v=cFZvgbQoAIw			
Değerlendirme Yöntemleri			Sınava Katkısı		
Ara Sınav			40		
Genel Sınav			60		

Kaynaklar
Mebis notları1- Integrated Approach of Yoga Therapy fo Positive Health. Swami Vivekananda Yoga Prakashana, 2007. R Nagarathna, HR Nagendra.
2- Pilates and the Powerhouse 1. Journal of Bodywork and Movement Terapies, 2004. Muscolino, J.E., Cipriani, S.
3- Fizyoterapi ve rehabilitasyon A. Karaduman, Ö. Tunca, Pelikan 2016
4- Pilates- Eğitmenler İçin El Kitabı, 2017, G. Baltacı, A. Aytaç.
5- Rehabilitasyon İçin Pilates, 2019, S. Wood.