

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                               | Pilates / Pilates                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Kodu / Course Code                                              | ESPR227.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Türü / Course Type                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Seviyesi / Course Level                                         | Bachelor / Bachelor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                               | 5.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical) | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)           | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)       | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                    | Daytime Class / Daytime Class                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Eğitim Dili / Education Language                                     | English / Turkish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                      | Ön koşul yok.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | No precondition.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Amacı / Purpose                                                      | <p>1. Spor ahlakı öğretimi,</p> <p>2.Dünya'daki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,</p> <p>3.Eğitim Programı; PMA (Pilates Method Alliance) standartlarında, Pilates eğitmenlerinin ihtiyaçları göz önünde bulundurup orijinale bağlı kalınarak hazırlanmış olması hakkında bilgilendirilmesi.</p> <p>4.Program, geliştirme aşamasında Joseph Pilates'in halka mal olmuş "Return to Life Through Contrology (1945) Çevirmen: Öğr.Gör. Barış Çunguroğlu ve Health Studios (1934) adlı kitaplarında yararlanılacak olması.</p> <p>5.Pilates ile ilgili temel tanımlar ve kavramlar hakkında genel bilgi sahibi olması</p> <p>6.Pre-Pilates, Mat, Endings, Reformer ve Cadillac egzersizlerine yönelik öğrenme yöntem ve tekniklerini kavramaları ve süreç içinde kullanmaları,</p> <p>7.Pilates egzersizinin anatomik olarak önemini kavraması,</p> <p>8.Pilates egzersizleri saha ve ekipmanları hakkında bilgi sahibi olması,</p> <p>9.Pilates egzersizinin temel tekniklerini mantık olarak kavraması ve uygulaması,</p> <p>10.Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,</p> <p>11.Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,</p> <p>12.Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,</p> <p>13.Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,</p> <p>14.Zararlı alışkanlıklardan korunması, amaçlanmıştır.</p> | <p>1. Teaching sports ethics,</p> <p>2. Having knowledge about the historical development in the world and in Turkey,</p> <p>3. The Training Program; Informing Pilates instructors that they should be prepared in accordance with the original in accordance with the PMA (Pilates Method Alliance) standards.</p> <p>4. The program will be utilized in development by Joseph Pilates in the publicly available books "Return to Life Through Contrology (1945) Interpreter: Lecturer. Barış Çunguroğlu and Health Studios (1934)."</p> <p>5. Having general knowledge about the basic definitions and concepts of Pilates</p> <p>6. To comprehend learning methods and techniques for Pre-Pilates, Mat, Endings, Reformer and Cadillac exercises and to use them in the process,</p> <p>7. Understanding the anatomical importance of the Pilates exercise,</p> <p>8. Having knowledge about the Pilates exercises field and equipment,</p> <p>9. Understanding and applying the basic techniques of Pilates exercise logically,</p> <p>10. Expressing himself / herself verbally and physically with the movement skills he / she has acquired,</p> <p>11. Recognizing their abilities and strengths, using the skills acquired at the highest level,</p> <p>12. To maximize his capacity through physical activities,</p> <p>13. Self-actualization, recognizing strengths and weaknesses and controlling their behaviors, knowing their limitations,</p> <p>14. Protection from harmful habits is aimed.</p> |
| İçeriği / Content                                                    | Pre-Pilates, Mat-1, Endings-1, Reformer-1 & Cadillac-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pre-Pilates, Mat-1, Endings-1, Reformer-1 & Cadillac-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Dersin uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanacaktır.<br>Ayrıca dersin, uygulanabilmesi için gerekli materyaller sağlanacaktır.    | In the implementation of the course, methods and techniques that support individual learning will be mainly used.<br>In addition, necessary materials will be provided for the implementation of the course. |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Gözetimsiz, kendi başına 100 saatten fazla staj yapılması istenir.                                                                                                                      | An internship of more than 100 hours on its own is required, without supervision.                                                                                                                            |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Pilates Programları ve Çalışma Kitabı 1. kademe, başlangıç seviyesi, Yazar; Öğr. Gör. Barış Çunguroğlu<br>"Return to Life Through Contrology (1945) Çevirmen: Öğr.Gör. Barış Çunguroğlu | Pilates Programs and Workbook 1st stage, beginner level, Author; Lecturer. Barış Çunguroğlu<br>"Return to Life Through Contrology (1945) Interpreter: Lecturer. Barış Çunguroğlu                             |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Öğr. Gör. Barış Çunguroğlu                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pilates alanında edinilmesi gereken temel bilgi ve becerileri, mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.                                                                              | Have the basic knowledge and skills to be acquired in the field of Pilates, professional and scientific ethics.                                                             |
| 2  | Temel seviyede Pilates 'e ait olan, öğretim yöntemleri ve teknik bilgiye sahip olur.                                                                                                       | Have the teaching methods and technical knowledge belonging to Pilates at the basic level.                                                                                  |
| 3  | Temel seviyede Pilates 'e ait olan antrenman bilimi plan ve program yönetimini yapabilir.                                                                                                  | Training science belonging to Pilates can make plan and program management at the basic level.                                                                              |
| 4  | Temel seviyede Pilates ' e ait olan, ulusal ve uluslararası düzeydeki gelişimi takip eder.                                                                                                 | Follows the national and international development of Pilates at the basic level.                                                                                           |
| 5  | Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac, Endings teknik bilgilerine 1. seviyede hakim olur.                                                                                                   | Master the technical knowledge of Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac, Endings at the 1st level.                                                                           |
| 6  | Pilates 'e ait olan anatomik ve fizyolojik bilgiye 1. seviye düzeyinde hakim olur.                                                                                                         | Master the anatomical and physiological knowledge of Pilates at the 1st level.                                                                                              |
| 7  | Eğitmenlik Becerileri, Pilates seanslarına katılımın psiko-sosyal yönleri ve Pilates' te ilerleme prosedürlerini öğrenir.                                                                  | Learn the Instructor Skills, the psycho-social aspects of attending Pilates sessions and the progression procedures in Pilates.                                             |
| 8  | Üye Kaydı ve değerlendirmesi, programlama, sunma ve üye ilişkilerini yönetebilir.                                                                                                          | It can manage member registration and evaluation, programming, presentation and member relationships.                                                                       |
| 9  | Temel tekniğin yapısı ve prensipleri ve Orijinal 34 Pilates egzersizini öğrenir.                                                                                                           | Learns the structure and principles of basic technique, Original 34 Pilates Exercises.                                                                                      |
| 10 | Sedanter bireylerin yaşantılarında uygulanacak Pilates egzersizleri hakkında bilgi sahibi olur. Farklı postürdeki bireyleri analiz edebilir ve onlarla temel seviyede antrenman yapabilir. | Gains knowledge of Pilates exercises to be applied in the lives of sedentary individuals. Can analyze individuals with different postures and train, basic level with them. |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                         |                                                                                         |     |                                                          |                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                            | Uygulama                                                                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 1. Hafta: Pilates 'de Öğretim Yöntemleri, Pilates' in Tarihçesi, İlkeleri ve Uygulaması | 1. Hafta: Pilates 'de Öğretim Yöntemleri, Pilates' in Tarihçesi, İlkeleri ve Uygulaması |     |                                                          |                           |
|              | Week 1: Teaching methods in Pilates, history, principles and practice of Pilates.       | Week 1: Teaching methods in Pilates, history, principles and practice of Pilates.       |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                            | Uygulama                                                                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 2. Hafta: Eğitmenlik Becerileri, Pilates seanslarına katılımın psiko-sosyal yönleri.    | Yok                                                                                     |     |                                                          |                           |
|              | Week 2: Instructor skills, psycho-social aspects of participating in Pilates sessions.  | No practice lesson.                                                                     |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                            | Uygulama                                                                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 3. Hafta: Eğitmenlik Becerileri-2                                                       | 3. Hafta: Eğitmenlik Becerileri-2                                                       |     |                                                          |                           |
|              | Week 3: Instructor skills-2                                                             | Week 3: Instructor skills-2                                                             |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                            | Uygulama                                                                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 4. Hafta: Pilates Reformer, Cadillac ve Yardımcı Ekipman Tanıtımı, Kullanımı.           | 4. Hafta: Pilates Reformer, Cadillac ve Yardımcı Ekipman Tanıtımı, Kullanımı.           |     |                                                          |                           |
|              | Week 4: Introduction and Use of Pilates Reformer, Cadillac and auxiliary equipment.     | Week 4: Introduction and Use of Pilates Reformer, Cadillac and auxiliary equipment.     |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                            | Uygulama                                                                                | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | 5. Hafta: Fonksiyonel Anatomi ve Egzersiz Fizyolojisi.                                  | Yok                                                                                     |     |                                                          |                           |
|              | Week 5: Functional anatomy and exercise physiology.                                     | No practice lesson.                                                                     |     |                                                          |                           |

|    |                                                                         |                                                               |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 6. Hafta: Temel tekniğin yapısı.                                        | Yok                                                           |     |                                                          |                           |
|    | Week 6: The structure of the basic technique.                           | No practice lesson.                                           |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 7. Hafta: Pilates Prensipleri, Orijinal 34 Pilates Egzersizi.           | 7. Hafta: Pilates Prensipleri, Orijinal 34 Pilates Egzersizi. |     |                                                          |                           |
|    | Week 7: Pilates principles, original 34 Pilates exercises.              | Week 7: Pilates principles, original 34 Pilates exercises.    |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 8. Hafta: ARA SINAV                                                     | Yazılı ve Uygulamalı Ara Sınav                                |     |                                                          |                           |
|    | Week 8: MID-TERM EXAM                                                   | Written and applied mid-term exam                             |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 9. Hafta: Omurga anatomisi ve gözlemi.                                  | Yok                                                           |     |                                                          |                           |
|    | Week 9: Spine anatomy and observation.                                  | No practice lesson.                                           |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 10. Hafta: Pelvis'in pozisyonu, Üst Vücut ve Alt Vücut gözlemi.         | Yok                                                           |     |                                                          |                           |
|    | Week 10: Position of the pelvis, upper body and lower body observation. | No practice lesson.                                           |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 11. Hafta: Pilates Egzersizlerinde Ders Planlama İlkeleri.              | Yok                                                           |     |                                                          |                           |
|    | Week 11: Lesson planning principles in Pilates exercises.               | No practice lesson.                                           |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                               |                                                                                               |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                                                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 12. Hafta: Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac ve Endings Serileri ve Teknikleri Uygulaması. | 12. Hafta: Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac ve Endings Serileri ve Teknikleri Uygulaması. |     |                                                          |                           |
|    | Week 12: Practice of Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac and Endings series and techniques.  | Week 12: Practice of Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac and Endings series and techniques.  |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                                                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 13. Hafta: Pilates' te ilerleme prosedürleri.                                                 | 13. Hafta: Pilates' te ilerleme prosedürleri.                                                 |     |                                                          |                           |
|    | Week 13: Advancement procedures in Pilates.                                                   | Week 13: Advancement procedures in Pilates.                                                   |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                                                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 14. Hafta: Üye Kaydı ve Değerlendirmesi, Programlama, Sunma ve Üye İlişkileri.                | Yok                                                                                           |     |                                                          |                           |
|    | Week 14: Member registration and evaluation, programming, presentation and member relations.  | No practice lesson.                                                                           |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                  | Uygulama                                                                                      | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 15. Hafta: FİNAL SINAVI                                                                       | Yazılı ve Uygulamalı Final Sınavı                                                             |     |                                                          |                           |
|    | Week 15: FINAL EXAM                                                                           | Written and applied Final exam                                                                |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                              | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                      | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                     | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 4             | 10.00                            | 40.00                                          |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 5             | 10.00                            | 50.00                                          |
| Gözlem / Observation                                                                                                                                                                 | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 12            | 50.00                            | 120.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 120.00/25.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 25.00 = 4.80 ~ |               |                                  |                                                |

## PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                                                                                                          | Program Çıktıları / Program Outcomes |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                   | 1.1.1                                | 1.1.2 | 1.1.3 | 1.1.4 | 1.1.5 | 1.1.6 | 1.1.7 | 1.1.8 | 1.1.9 | 1.1.10 | 1.1.11 | 1.1.12 |
| 1.Pilates alanında edinilmesi gereken temel bilgi ve becerileri, mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur. / Have the basic knowledge and skills to be acquired in the field of Pilates, professional and scientific ethics. | 5                                    | 5     | 4     | 2     | 4     | 4     | 5     | 2     | 3     | 1      | 1      | 2      |
| 2.Temel seviyede Pilates 'e ait olan, öğretim yöntemleri ve teknik bilgiye sahip olur. / Have the teaching methods and technical knowledge belonging to Pilates at the basic level.                                               | 5                                    | 5     | 4     | 2     | 3     | 4     | 5     | 2     | 2     | 1      | 1      | 2      |
| 3.Temel seviyede Pilates 'e ait olan antrenman bilimi plan ve program yönetimini yapabilir. / Training science belonging to Pilates can make plan and program management at the basic level.                                      | 5                                    | 4     | 5     | 2     | 4     | 5     | 5     | 2     | 2     | 1      | 1      | 2      |
| 4.Temel seviyede Pilates ' e ait olan, ulusal ve uluslararası düzeydeki gelişimi takip eder. / Follows the national and international development of Pilates at the basic level.                                                  | 3                                    | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 1      | 3      | 2      |
| 5.Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac, Endings teknik bilgilerine 1. seviyede hakim olur. / Master the technical knowledge of Pre-Pilates, Mat, Reformer, Cadillac, Endings at the 1st level.                                    | 5                                    | 4     | 3     | 2     | 3     | 4     | 5     | 2     | 2     | 1      | 1      | 2      |
| 6.Pilates 'e ait olan anatomik ve fizyolojik bilgiye 1. seviye düzeyinde hakim olur. / Master the anatomical and physiological knowledge of Pilates at the 1st level.                                                             | 5                                    | 3     | 3     | 2     | 3     | 4     | 5     | 2     | 2     | 1      | 1      | 2      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.Eğitmenlik Becerileri, Pilates seanslarına katılımın psiko-sosyal yönleri ve Pilates' te ilerleme prosedürlerini öğrenir. / Learn the Instructor Skills, the psycho-social aspects of attending Pilates sessions and the progression procedures in Pilates.                                                                                                               | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 8.Üye Kaydı ve değerlendirmesi, programlama, sunma ve üye ilişkilerini yönetebilir. / It can manage member registration and evaluation, programming, presentation and member relationships.                                                                                                                                                                                 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 9.Temel tekniğin yapısı ve prensipleri ve Orijinal 34 Pilates egzersizini öğrenir. / Learns the structure and principles of basic technique, Original 34 Pilates Exercises.                                                                                                                                                                                                 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 10.Sedanter bireylerin yaşantılarında uygulanacak Pilates egzersizleri hakkında bilgi sahibi olur. Farklı postürdeki bireyleri analiz edebilir ve onlarla temel seviyede antrenman yapabilir. / Gains knowledge of Pilates exercises to be applied in the lives of sedentary individuals. Can analyze individuals with different postures and train, basic level with them. | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high