GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Pilates / Pilates	
Ders Kodu / Course Code	EANT227.1	
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	1. Spor ahlakı öğretimi, 2.Dünya'daki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması, 3.Eğitim Programı; PMA (Pilates Method Alliance) standartlarında, Pilates eğitmenlerinin ihtiyaçları göz önünde bulundurup orijinale bağlı kalınarak hazırlanmış olması hakkında bilgilendirilmesi. 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. 5.Pilates ile ilgili temel tanımlar ve kavramlar hakkında genel bilgi sahibi olması 6.Pre-Pilates, Mat, Endings, Reformer ve Cadillac egzersizlerine yönelik öğrenme yöntem ve tekniklerini kavramaları ve süreç içinde kullanmaları, 7.Pilates egzersizinin anatomik olarak önemini kavraması, 8.Pilates egzersizleri saha ve ekipmanları hakkında bilgi sahibi olması, 9.Pilates egzersizinin temel tekniklerini mantık olarak kavraması ve uygulaması, 10.Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi, 11.Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması, 12.Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması, 13.Kendini gerçekleştirmesi, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi, 14.Zararlı alışkanlıklardan korunması, amaçlanmıştır.	1. Teaching sports ethics, 2. Having knowledge about the historical development in the world and in Turkey, 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. 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)." 5. Having general knowledge about the basic definitions and concepts of Pilates 6. To comprehend learning methods and techniques for Pre-Pilates, Mat, Endings, Reformer and Cadillac exercises and to use them in the process, 7. Understanding the anatomical importance of the Pilates exercise, 8. Having knowledge about the Pilates exercises field and equipment, 9. Understanding and applying the basic techniques of Pilates exercise logically, 10. Expressing himself / herself verbally and physically with the movement skills he / she has acquired, 11. Recognizing their abilities and strengths, using the skills acquired at the highest level, 12. To maximize his capacity through physical activities, 13. Self-actualization, recognizing strengths and weaknesses and controlling their behaviors, knowing their limitations, 14. Protection from harmful habits is aimed.
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 uygulanılacaktır. Ayrıca dersin, uygulanabilmesi için gerekli materyaller sağlanacaktır.	In the implementation of the course, methods and techniques that support individual learning will be mainly used. 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 “Return to Life Through Contrology (1945) Çevirmen: Öğr. Gör. Barış Çunguroğlu"	Pilates Programs and Workbook 1st stage, beginner level, Author; Lecturer. Barış Çunguroğlu "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 İlerleme 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 İlişkilerini 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 İlerleme prosedürleri.	13. Hafta: Pilates' te İlerleme 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 Yükü (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 içiin 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 Yükü (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 / 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	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16	1.1.17
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	3	4	3	5	2	2	3	4	5	3	2	5	2	5	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	5	2	3	5	1	2	2	4	5	2	2	4	2	4	1
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	2	5	2	3	5	2	2	2	4	5	5	2	4	2	3	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.	5	2	3	5	3	2	2	2	2	4	5	3	2	4	2	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	3	3	2	3	5	2	2	2	4	5	4	2	4	2	3	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	5	2	2	2	4	5	4	2	4	2	3	2

7.Eğitmenlik Becerileri, Pilates seanslarına katılımın psiko-sosyal yönleri ve Pilates' te İlerleme prosedürlerini öğrenir. / Learn the Instructor Skills, the psycho-social aspects of attending Pilates sessions and the progression procedures in Pilates.	5	5	3	2	3	5	2	2	4	4	5	5	2	4	2	3	2
8.Üye Kaydı ve değerlendirmesi, programlama, sunma ve üye İlişkilerini yönetebilir. / It can manage member registration and evaluation, programming, presentation and member relationships.	5	5	3	2	3	2	2	2	2	4	5	5	2	4	2	4	4
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	5	3	2	3	5	2	2	3	4	5	4	2	4	2	3	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	5	3	2	3	5	2	2	4	4	5	4	2	4	2	4	2

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