

DERS ÖĞRETİM PLANI

TÜRKÇE		
1	Dersin Adı:	PİLATES
2	Dersin Kodu:	BEB4003
3	Dersin Türü:	Seçmeli
4	Dersin Seviyesi:	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2020-2021 4YIL 8 YARI YIL
6	Dersin Verildiği Yarıyıl:	
7	Dersin AKTS Kredisi:	3
8	Teorik Ders Saati (saat/hafta):	2
9	Uygulama Ders Saati (saat/hafta) :	0
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	ÖGR.GÖR:BİLAL ÇELEBİ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	ÖGR.GÖR:BİLAL ÇELEBİ
16	Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri:	BİLAL ÇELEBİ bilalc@uludag.edu.tr 0 2242940243 Rektörlük Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı
17	Dersin WEB adresi:	

18	Dersin Amacı:	Sağlıklı yaşam ile ilgili egzersizlerin vücuda uygulanması.	
19	Dersin Öğrenme Kazanımları:	1	Pilatesin tanımını bilir, tarihçesi ile ilgili açıklamalar yapar.
		2	Pilatesin temel teknik becerilerini uygulayabilir.
		3	Pilatese başlamadan ısınma uygulamasını yapar.
		4	Estetik, denge gibi bireysel kazanımlar.
		5	Nefes egzersizlerini öğrenir.
		6	Toplu uyuma ve konsantrasyonun geliştirilmesine yönelik hizmet edecek egzersizler
		7	Vücut koordinasyonu gelişir.
		8	İyi bir pilates izleyicisi olarak olumlu eleştiriler yapmasını sağlamak.
20	Dersin İçeriği:		
	Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
Ayrıntılı Ders içeriği		Teorik	Uygulama
	1	Pilatesin tarihçesi	
	2	Pilatesin temel teknikleri	
	3	Karın kası egzersizleri	
	4	Alt ve üst karın kası egzersizleri	
	5	Kol kası ve omuz başı egzersizleri	
	6	Göğüs, kanat egzersizleri	
	7	Genel değerlendirmeye hazırlık	

	8	Genel Değerlendirme (Ara Sınav)	
	9	Sırt kası egzersizleri	
	10	Kalça kası egzersizleri	
	11	Bacak kası egzersizleri	
	12	Yan bacak kası egzersizleri	
	13	Kol sarkmaları için egzersizler	
	14	Dönem içi çalışmaların tekrarı	

21	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	<ul style="list-style-type: none"> Josef Pilates Postür Bozukluklarının Düzeltilmesi
-----------	---	---

22	Değerlendirme
-----------	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40
Kısa Sınav	-	-
Ödev	-	-
Yıl Sonu Sınavı	1	60
Toplam	2	100
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40
Finalin Başarıya Oranı		60
Toplam		100

23	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU
-----------	-------------------------------

Etkinlik	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	2	28
Uygulamalı Dersler	-	-	-

Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	7	5	35
Ödevler	-	-	-
Projeler	-	-	-
Arazi Çalışmaları	4	5	20
Arasınavlار	1	1	1
Diğer	-	-	-
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1	1
Toplam İş Yüğü			85
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3
Dersin AKTS Kredisi			3

24	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12
ÖK1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri												
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek							