



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Pilates	SRS303	5	2	2	4	3	5
GENEL BİLGİLER							
Dersin Dili	Türkçe						
Dersin Türü	Teorik						
Dersin Koordinatörü	Dr. Öğr. Üyesi Yağmur GÜLER						
Dersin Amacı	Öğrencilere pilatesin temel prensiplerini, mat pilates egzersizlerini ve beden farkındalığını geliştirme yollarını öğretmek.						
Dersin İçeriği	Pilatesin tarihçesi ve felsefesi, temel prensipler (nefes, yoğunlaşma, kontrol, merkezleme, akış, hassasiyet), mat pilates egzersizleri, esneklik ve kuvvet geliştirme, beden farkındalığı çalışmaları.						
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Ungaro, A. (2011). Pilates. Dorling Kindersley. Latey, P. (2002). The Pilates method: history and philosophy. Journal of Bodywork and Movement Therapies. Ders materyalleri ve uygulama yönergeleri.						
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	Anlatım, Sınıf tartışmaları, Görsel materyal ve video incelemeleri, Grup çalışmaları, Örnek uygulamalar						
Dersin Verilişi	Yüzyüze						
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Pilatesin temel prensiplerini açıklar. 2. Mat pilates egzersizlerini uygular. 3. Esneklik ve kuvvet geliştirme becerisi kazanır. 4. Beden farkındalığını geliştirir. 5. Pilates seanslarını planlar ve uygular.						

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	Pilatesin tarihçesi ve felsefesi
2	Pilatesin temel prensipleri I
3	Pilatesin temel prensipleri II
4	Mat pilates egzersizleri I
5	Mat pilates egzersizleri II
6	Esneklik geliştirme çalışmaları
7	Kuvvet geliştirme çalışmaları
8	Ara Sınav
9	Merkez bölge güçlendirme
10	Beden farkındalığı çalışmaları
11	Pilates seansı planlama
12	Pilates ve sağlık ilişkisi
13	Uygulamalı pilates seansları
14	Genel tekrar
15	Final Sınavı

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
-------------	--------	-------------------



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		
Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		
Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		
Quiz Hazırlık		
Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)

AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	4	56
Sınıf dışı çalışma	14	3	42
Ödev / proje	2	5	10
Ara sınav hazırlığı	1	5	5
Final sınav hazırlığı	1	8	8
Toplam İş Yüğü			121
AKTS (Toplam/25)			~5

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI	1.	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	2.	0	0	2	0	0	0	0	3	0	2
	3.	0	0	1	0	0	0	0	3	0	2
	4.	0	0	1	0	0	0	0	3	0	2
	5.	0	0	1	0	0	0	0	3	0	3

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

DERS	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
Pilates	X				X					



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlemleri

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafi	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.
ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA		
Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.		