

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM

PİLATES EĞİTİMİ

**MODÜLER PROGRAMI
(YETERLİĞE DAYALI)**

2015
ANKARA

ÖN SÖZ

Günümüzde mesleklerin değişim ile karşı karşıya olması ve daha karmaşık bir yapıda bulunmaya başlaması nedeniyle, mesleki yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hâle getirmektedir.

Program geliştirme sürecinin her aşamasında üniversitelerin ve ülkemizin önde gelen sektör temsilcileri ile iş birliği yapılmış kişi ve kurumların program çalışmalarına doğrudan katkıları sağlanmıştır. Sektör ve yükseköğretim kurumlarının beklentileri programa yansıtılarak, mesleklere ait belirlenen yeterlikler öğretim programları ve modüllerin temel dayanağını ve içeriğini oluşturmuştur.

Pilates; Kendini daha iyi hissetme, doğru nefes, sağlığını güçlendirip yaşam kalitesini yükseltmek. Özellikle düzenli egzersiz ve doğru beslenme alışkanlıkları ile birlikte edinilen fiziksel, zihinsel güç, sağlıklı kaliteli yaşam tarzı ve egzersizleridir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	1
PİLATES EĞİTİMİ PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	3
MESLEK ELEMANI TANIMI	3
GİRİŞ KOŞULLARI	3
İSTİHDAM ALANLARI	3
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI.....	3
EĞİTİMCİLER	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	3
BELGELENDİRME	3
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER.....	4
EĞİTİM SÜRESİ.....	4
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	4
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR.....	4
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
MODÜL VE İÇERİKLERİ	5
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU	5

PİLATES EĞİTİMİ PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
TANIMI

Pilatesin basamaklarını, strech ve özel teknikleri ile IPF pilates mat egzersizlerini kurallarına uygun olarak yapabilen kişidir.

GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya ilkokul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

İSTİHDAM ALANLARI

Programın gerektirdiği yeterlikleri kazanan bireyler,
Kişisel gelişim alanı altında Pilates eğitimi alanlar için bir meslek kazandırmaya yönelik değildir.

EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

1. Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Pilates Mat ve destekleyici egzersiz branşları ile ilgili standart donanımlar ve ekipmanlar sağlanmalıdır.

EĞİTİMCİLER

Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları kapsamında aylık karşılığı okutacakları derslere ilişkin çizelgede yer alan, alan öğretmenleri esas alınarak, sırasıyla;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları kapsamında bu alanda eğitim aldığını belgelendiren öğretmenler görev almalıdır.
2. Programın uygulanmasında ilgili federasyondan eğitimlik belgesini almış, o yıla ait vizesini yaptırmış eğitimlikler görev almalıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Modüllerin sonunda kazandığı yeterlikler ölçülecektir.
2. Modüller ile kazandıkları bilgi, beceri ve tavırları ölçülecektir.
3. Ölçme sonuçları program sonunda değerlendirilecektir.
4. Eğitim kurumunda, işletmede ve kendi kendilerine yaptıkları tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

BELGELENDİRME

- Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladığı modüller, aldığı eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.
- Öğretim programının sonunda mesleğin yeterliklerini kazanan bireylerin aldığı belgeler mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir. Bireyler mesleğin düzeyine göre mesleğinde sertifika alabilir.

YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER

1. Eğitimin sonunda, sertifika alan birey gerektirdiğinde fark eğitimi olarak üst programını tamamlayabilir.

EĞİTİM SÜRESİ

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 80/56 saat olarak planlanmıştır.
2. Eğitim süresinin okul, işletme ve bireysel öğrenme için ayrılmış dağılımı, modüller ile ilgili açıklamalarda belirtildiği gibi uygulanır.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

1. Eğitimciler bireylere rehberlik eder.
2. Bireyler kendi kendine öğrenmeye teşvik edilir.
3. Bireylerin aktif olması sağlanır.
4. Bireyler araştırmaya yönlendirilir.
5. Bireyler kendi kendilerini değerlendirebilir.
6. Bireylere mesleki yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci/kursiyer;

1. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanabilecektir.
2. Alanın gerektirdiği temel yeterliklere sahip olabilecektir.
3. Mesleğin gerektirdiği işleri yapabilecektir.
4. Mesleğin gerektirdiği özel mesleki yeterlikleri kazanabilecektir.
5. Öğrenci/Kursiyer merkezli daha aktif ve kendi hızına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabilecektir.

EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim- öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

1. Öğrenci/kursiyerin yaşam boyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, iyi ilişkiler kurabilme, öğrenmeyi öğrenme, bilgiye ulaşma, girişimcilik ve iş fikirleri üretme, işe uyum sağlama, kendini geliştirme ve problem çözme gibi bilgi ve becerilerin kazandırıldığı modüllerdir.
2. Bu modüller ile öğrenci/kursiyerlere ulusal ve uluslararası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.
3. Mesleki gelişim modül tablosundan, çevrenin istihdam durumu, öğrenci/kursiyerlerin hazır bulunuşluk düzeyi göz önüne alınarak modüller seçilecek ve yeterlik tablosunda yer alan süreye ilave edilecektir.
4. Dördüncü seviye meslek elemanları, bütün mesleki gelişim modüllerini tamamlamış olacaklardır.

5. Mesleki gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

KAZANDIRILAN YETERLİKLER		DERSİN MODÜLLERİ	SÜRE
1	Sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İletişim	40/8
2	Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplamak	Bilgiye Ulaşma ve Veri Toplama	40/8
3	Uygulanabilir girişimci (iş) fikirler üretmek	Girişimci Fikirler Üretme	40/8
4	Girişimci (iş)fikri geliştirmek ve planlamak	Girişimci Fikri Geliştirme	40/8
5	İşletme kurma ve geliştirme ile ilgili faaliyetleri yürütmek	İş Kurma ve Geliştirme	40/16
6	İşçi sağlığı mevzuatına uymak ve iş güvenliği önlemlerini almak	İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı	40/24
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/8
8	Kendini geliştirerek karşılaştığı problemleri çözmek	Problem Çözme	40/8

MODÜL VE İÇERİKLERİ

- Öğrenme süresi her modül için toplam 40 saattir.
- Kazandırılacak yeterliğe bağlı olarak her modül 40/8, 40/16, 40/24, 40/32 ve 40/40 olabilir.
- Modüllerde önerilen bu süreler öğrenme faaliyetlerindeki teorik ve uygulamalı tüm içeriği kapsar.
- Modül içeriğindeki öğrenme faaliyetinin uygulanması imkânı olmadığında, diğer okullarla ve işletmelerle iş birliği çerçevesinde uygulamalar yapılabilir.
- Kursiyer/öğrencinin önceden kazandığı yeterlikleri tekrar alma zorunluluğu yoktur.
- Modül ve yeterlikler programdaki uygulama sırasına göre alınacaktır.
- Programda yer alan modül ve yeterliklerin uygulama sırası zümre kararı ile belirlenir.

NOT: Pilates Eğitimi Programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Pilates, Strech ve Özel Tekniklerini Uygulamak	Pilates, Strech ve Özel Teknikler	40/32
2	Pilates Mat Egzersizlerini Uygulamak	Pilates Mat Egzersizleri	40/24
TOPLAM			80/56

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN : KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM
MODÜL : PİLATES, STRECH VE ÖZEL TEKNİKLER
MODÜLÜN KODU :
SÜRE : 40/32
ÖN KOŞUL :
AÇIKLAMA :
ÖĞRETİM YÖNTEM

VE TEKNİKLERİ : Anlatım, Soru-Cevap, Uygulama, Grup çalışmaları, Örneklendirmeler yaparak öğrenme.

GENEL AMAÇ : Öğrenci/Kursiyer uygun ortam sağlandığında, pilatesin basamakları, strech ve özel teknikleri konusunda uygulamalar yapabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer;

1. Pilates kültürüne sahip olup ve pilates çalışmalarını yapabilecektir.
2. Pilatesin basamakları konusunda uygulama yapabilecektir.
3. Strech ve özel teknikleri konusunda uygulama yapabilecektir.

İÇERİK:

A. PİLATES KÜLTÜRÜ VE ÇALIŞMALARI

1. Pilates tanımı ve temelleri
 - a. Pilates tarihi
 - b. Pilates ve kültür
 - c. Pilates ve omurga sağlığı
 - d. Pilates kaynakları
 - e. Pilates akımları ve kolları
2. Doğal pozisyon
3. Nefes çalışmaları
4. Vücut temizleme çalışmaları
5. Pilatesin sağlığımıza çok yönlü katkıları
6. Pilates terapisi
7. Pilates ve stres
8. Pilates ve beslenme
9. Pilates ve beden imgesi

B. PİLATESİN BASAMAKLARI

1. Kontrol
 - a. Zihin Kontrolü
 - b. Beden Kontrolü
2. Nefes
 - a. Doğru nefes almak

- b. Diyafram nefesi kullanmak
- c. Nefesin önemi
3. Postural Analiz Teknikleri
 - a. Servikal Bölge
 - b. Torasik Bölge
 - c. Lumbal Bölge
 - d. Sakral Bölge
 - e. Koksigeal Bölge
4. Doğal duruşun tespiti
5. Kafes-Pelvis Bağlantısı
6. Kişisel hareket açılarının bulunması
7. Kişisel Omurga ve Kas Problemlerinin bulunması
8. Kişisel Egzersiz Planlamasının Yapılması

C. STRECH VE ÖZEL TEKNİKLER

1. Balistik stretching
2. Statik stretching
3. Skolyoz için Pilates
4. Kifoz için Pilates
5. Lordos için Pilates
6. Bel ve Boyun Fıtığı için Pilates
7. Bel ve Boyun Düzleşmesi için Pilates

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME:

Eğitimi alanlar, aşağıda belirtilen kriterleri yerine getirecektir.

1. Pilates temel tekniklerini öğrenip uygulayacaktır
2. Pilatesin basamaklarını öğrenip uygulayacaktır.
3. Stretch ve özel teknikler öğrenip uygulayacaktır.

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN : KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM

MODÜL : PİLATES MAT EGZERSİZLERİ

MODÜLÜN KODU :

SÜRE : 40/24

ÖN KOŞUL :

AÇIKLAMA :

ÖĞRETİM YÖNTEM

VE TEKNİKLERİ : Anlatım, soru-cevap, uygulama, grup çalışmaları, aletli uygulama, örnek, yaparak öğrenme.

GENEL AMAÇ : Kursiyer uygun ortam sağlandığında, IPF pilates mat egzersizlerini ve yöntemlerini öğrenip uygulayacaktır.

AMAÇLAR :

Kursiyer:

1. IPF pilates mat egzersizlerini öğrenip uygulayacaktır.
2. Hangi egzersizin hangi kası çalıştırdığını öğrenip uygulayacaktır.

İÇERİK

A. IPF PİLATES MAT EGZERSİZLERİ

1. Hamilelere yönelik egzersiz
2. Çocuklara yönelik egzersiz
3. Kişisel egzersiz
4. Pasif egzersiz
5. Isınma ve soğuma egzersizleri
6. Aletli egzersiz

B. KONTROL EGZERSİZLERİ

1. Zihin Kontrolü
2. Beden kontrolü
3. Hareket Kontrolü

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME:

Eğitimi alanlar, aşağıda belirtilen kriterleri yerine getirecektir.

1. IPF Pilates mat egzersizlerini öğrenip uygulayacaktır.
2. IPF Kişiye özel pilates yöntemlerini öğrenip uygulayacaktır.