

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

**SPOR ALANI
PİLATES EĞİTİMİ
1.SEVİYE
KURS PROGRAMI**

2017
ANKARA

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI:	1
PROGRAMIN DAYANAĞI:	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	1-2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3-4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	4
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	4
BELGELENDİRME	4

PROGRAMIN ADI:

Pilates 1.Seviye

PROGRAMIN DAYANAĞI:

1. 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okur-yazar olmak,
2. 13 yaşını tamamlamış olmak,
3. Pilates yapmasına engel sağlık problemi olmadığını beyan etmek.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okuma Esasları kapsamında bu alanda eğitim aldığını belgelendiren öğretmenler, (Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından onaylanmış belgeler dikkate alınır.)
2. Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanlığından eğitimlik belgesi almış ve o yıla ait vizesini yaptırmış olan en az birinci kademe eğitimciler, görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Pilates Eğitimi kursunu bitiren bireyin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Pilates ile ilgili temel tanımları ve kavramları tanımaları,
3. Pilates mat egzersizlerine yönelik öğrenme yöntem ve tekniklerini kavramaları ve süreç içinde kullanmaları,
4. Dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
5. Pilates sporunun önemini kavraması,
6. Pilates sporunun saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
7. Pilates sporunun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
8. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
9. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanması,
10. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
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.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programda yer alan konuların öğretiminde gerektiğinde bilgisayar ortamında powerpoint sunumlarından faydalanılabilir.
2. Kursiyerler gruplara ayrılarak; soru-cevap, beyin fırtınası gibi öğrenci katılımını esas alan aktif öğretim yöntem ve teknikleri kullanılacak ve kursiyerlerin konuları grupları ile analiz ederek bu analiz sonuçlarını sınıf ortamında sözlü olarak paylaşmaları sağlanacaktır.
3. Konularla ilgili örnek olaylar sınıfta tartışılarak kursiyerlerin edindikleri bilgileri kullanma ve yorumlama yeteneklerinin gelişmesine fırsat verilecektir.
4. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
5. Programın uygulanabilmesi için gerekli materyaller sağlanmalıdır.
6. Pilates kurs programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Hayata Bağlılık
Özgüven
Hoşgörü
Sorumluluk
Gelişimin Sürekliliğine İnanma

7. Eğitmciler, bireylere rehberlik eder, bireyler kendi kendine öğrenmeye teşvik edilir ve bireylerin aktif olması sağlanmalıdır.
8. Çalışmalar geniş, havadar ve temiz bir ortamda yapılacaktır.
9. Kurs programı sonunda kursiyerler teorik ve/veya uygulamalı sınava tabi tutulacaktır.
10. Program, yaygın eğitim kurumlarında veya kurumlarca uygun görülen diğer yerlerde uygulanır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 144 ders saatidir.

Konular	Süre (Ders Saati)
Pilates İle İlgili Temel Tanımlar ve Kavramlar	44
Pilates Temel Hareketleri	50
Pilates Mat Egzersizleri	50
TOPLAM	144

1. Pilates İle İlgili Temel Tanımlar Ve Kavramlar

1.1. Pilatesin Tanımı ve Temelleri

- 1.1.1. Pilates Tarihi
- 1.1.2. Pilates ve Kültür
- 1.1.3. Pilates ve Omurga Sağlığı
- 1.1.4. Pilates Kaynakları
- 1.1.5. Pilates Akımları ve Kolları

1.2. Postür

1.3. Nefes Çalışmaları

1.4. Dokunma Teknikleri

2. Pilates Temel Hareketleri

- 2.1. Imprinting
- 2.2. Coccyx Curl
- 2.3. Hip Escalator
- 2.4. Toe Touches from Chair Position
- 2.5. Upper Body Curl
- 2.6. Progressive Breathing
- 2.7. Pregnant Cat
- 2.8. Slide to Sphinx Position
- 2.9. Side Imprinting
- 2.10. Banana

3. Pilates Mat Egzersizleri

- 3.1. Hundred
- 3.2. Roll Up
- 3.3. Roll-Over With Legs Spread
- 3.4. One Leg Circle
- 3.5. Rolling Back
- 3.6. One Leg Stretch
- 3.7. Double Leg Stretch
- 3.8. Spine Stretch
- 3.9. Saw
- 3.10. One Leg Kick
- 3.11. Double Kick
- 3.12. Side Kick
- 3.13. Seal

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği kapsamında, katılım belgesi verilecek kurslarda başarı değerlendirilmesi yapılmayacaktır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının veya Türkiye Cimnastik Federasyonunun yayınlamış olduğu yazılı materyaller,
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için; projeksiyon, bilgisayar, yazı tahtası, eğitim notları, mat, (şartlara göre gymball, mini ball, lastik, çember vb.) kullanılacaktır.

BELGELENDİRME

Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği kapsamında kursu tamamlayanlara, katılım belgesi düzenlenir.