

SBF118 - Özel Egzersizler I

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Özel Egzersizler I	SBF118	5.Yarıyıl/ Güz	1	2	0	4
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Seçmeli					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım yöntemi Uygulama					
Dersin sorumlusu(ları)						
Dersin amacı	Pilates egzersizlerinin nerelerde kullanıldığının anlatılması ve uygulamaları öğretmesidir.					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Pilatesin temel kavramlarını açıklar. 2. Pilates egzersizlerinin endikasyonlarını açıklar. 3. Pilates egzersizlerin kontrendikasyonlarını açıklar. 4. Pilates egzersizlerini uygular.					
Kaynaklar	1. E kaynaklar					

Haftalık Ders Konuları:

HAFTALAR	TARTIŞILACAK İŞLENECEK KONULAR
1. Hafta	Pilates tarihçesi ve metodu
2. Hafta	Pilates çeşitleri ve ekipmanları
3. Hafta	Pilates prensipleri
4. Hafta	Pilates elementleri
5. Hafta	Pilates metodunda temel anatomi ve biyomekani
6. Hafta	Matwork 1 Pilates egzersiz uygulaması, endikasyon ve kontraendikasyonları
7. Hafta	Matwork 1 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
8. Hafta	ARA SINAV
9. Hafta	Matwork 1 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
10. Hafta	Matwork 2 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
11. Hafta	Matwork 2 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
12. Hafta	Matwork 2 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
13. Hafta	Matwork 3 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
14. Hafta	Matwork 3 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları
15. Hafta	Matwork 3 Pilates egzersizleri, endikasyon ve kontraendikasyonları

Öğrenci İş Yükü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü
Ders	14	1	14
Laboratuvar			
Uygulama	14	2	28
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	2	28
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)			
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Yarıyıl içi sınavları	2	8	16
Yarıyıl sonu sınavları	1	14	14
Toplam iş yükü (saat) / 25(s)	100/25=4		
Ders AKTS	4		

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%100
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Staj (Varsa)		
Ödevler		
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%50
Ödev		
Uygulama	1	%50
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%60
Başarı notunun toplamı		100

Derslerin Öğrenme Çıktılarının Program Yeterlilikleri İle İlişkilendirilmesi

Bu ders, Sağlık Bilimleri Fakültesi kapsamında tüm programlara uygun bir derstir. Bu nedenle program yeterliliklerine katkı düzeyi belirtilmemiştir.