

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

SPOR ALANI
PİLATES EĞİTİMİ (1. SEVİYE)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2024

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME

PROGRAMIN ADI

Pilates Eğitimi (1. Seviye)

PROGRAMIN DAYANAğI

1. 10.07.2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1).
2. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği.
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 6 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı.
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı.
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 29.06.2016 tarihli ve 50 sayılı kararı ile kabul edilen öğretim programları.
8. 14 Aralık 2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak.
2. 14 yaş ve üzerinde olmak.
3. 18 yaşından küçük kursiyerler için "Veli/Vasi İzin Belgesi"ne sahip olmak.
4. Sağlık durumu beyanına sahip olmak. (Bk. Ek-1 Örnek Sağlık Durumu Beyanı)

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler aşığıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge"ye göre Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atanarlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında jimnastik dersi aldığını belgeleyenler,

2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyeleri / öğretim görevlilerinden jimnastik dersi verdiğini belgeleyenler,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunlarından lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında jimnastik dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Pilates Eğitmenliği Belgesi'ne sahip olanlar.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs programını tamamlayan bireyin;

1. Millî, ahlakî, insanî, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlâklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Pilates ile ilgili kavramları tanınması,
3. Pilates mat egzersizlerine yönelik öğrenme yöntem ve tekniklerini kavraması ve süreç içinde kullanması,
4. Pilatesin 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. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanınması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
12. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
13. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
14. Spor ahlakını kavraması

amaçlanmıştır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Bu kurs programının amacı millî, ahlakî, kültürel ve sportif değerleri içselleştirmiş ve davranışlarına yansıtılmış; sporun ve bedensel hareketlerin sağlık, meslek ve akademik gelişimdeki önemini fark etmiş bireyler yetiştirmektir.
2. Hafif düzeyde zihin yetersizliği, hafif düzeyde otizm spektrum bozukluğu ve bedensel engelli olan bireyler için eğitim öğretim ortamında gerekli önlemler alınmalıdır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Program, Millî Eğitim Bakanlığında görevli öğretmenler ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
5. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
6. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere kurallara uyma, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, adalet, alçak gönüllülük, dürüstlük, dostluk, yardımseverlik ve vatanseverlik başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
7. Çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.
8. Öğrenme ve öğretme etkinliklerinde kursiyerlerin hazırbulunuşluk düzeyleri, algı ve bireysel özellikleri dikkate alınarak kursa katılımları desteklenmelidir.
9. Eğitimci, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında uygun fırsatlar sağlayarak kursiyerleri güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştiriciler kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve kursiyerlere dönüt sağlamalıdır.
10. Kursun amacına ulaşp ulaşmadığını ölçmek için bireyin süreç içinde yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilmelidir. Bu amaçla gözlem formları kullanılabilir. (Bk. Ek-2 Örnek Gözlem Formu) Kursiyerin etkili ve verimli öğrenmesini sağlamak, öğrenme sürecine ilişkin geri bildirim vermek, teşvik ve motive etmek amacıyla öz değerlendirme, akran değerlendirmesi, eğiticinin gözlem ve kontrol listeleriyle elde ettiği veriler öğretim sürecinde ve kursun sonunda kursiyer ile paylaşılmalıdır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde 4, haftada 12 ders saatini aşmayacak şekilde planlanmalıdır.

Konular	Süre
PİLATES İLE İLGİLİ TEMEL TANIMLAR VE KAVRAMLAR	44
PİLATES TEMEL HAREKETLERİ	50
PİLATES MAT EGZERSİZLERİ	50
SPOR AHLAKI	4
Toplam (Ders Saati)	148

İÇERİK

1.PİLATES İLE İLGİLİ TEMEL TANIMLAR 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.PİLATES TEMEL HAREKETLERİ

- 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.PİLATES MAT EGZERSİZLERİ

- 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

4. SPOR AHLAKI

- 4.1. Sportmenlik (Fair Play)
 - 4.1.1. Hoşgörü
 - 4.1.2. Tarafsızlık
 - 4.1.3. Adalet
 - 4.1.4. Dürüstlük
 - 4.1.5. Kurallara Uyma
 - 4.1.6. Saygı
- 4.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar
 - 4.2.1. Şiddet (Holiganlık)
 - 4.2.2. Şovenizm
 - 4.2.3. Şike
 - 4.2.4. Doping

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Değerlendirme, “Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği” esaslarına göre yapılmalıdır.

1. Kurslarda başarı, programın özelliğine göre ders öğretmeni tarafından değerlendirilir.
2. Değerlendirme, uygulamalı sınavlar veya ödev ve projelere göre yapılır.

3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
4. Programların özelliğine göre uygulamalı sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.
6. Kursiyerlerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenme faaliyetleri ile kursiyere kurs sonunda yapılan sözlü ve performansa dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar, 100 puan üzerinden değerlendirilir.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının veya Türkiye Cimnastik Federasyonunun yayımlamış olduğu yazılı materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri kullanılmalı; kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte ve öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları sağlanmalıdır.
5. Yararlanılacak kaynak araç gereçler:
 - Bilgisayar
 - Eğitim notları
 - Mat
 - Gymball, mini ball, lastik, çember vb.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.

EK-1

SAĞLIK DURUMU BEYANI

Programın gerektirdiği uygulamaları yapmaya engel olacak bir sağlık sorunu / sorunum olmadığını beyan ederim. .../.../20..

BEYANDA BULUNAN KİŐİ:

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Dođum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

18 YAŞINDAN KÜÇÜK İŐE VELİ / VASİNİN:

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Dođum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

EK-2

Yönerge: Kursun başından sonuna kadar kursiyerlerin davranışlarındaki değişimi görmek, kazandırılmayan davranışları tespit etmek, zamanında ve yerinde geri bildirim vererek kursiyer başarısını ölçmek amacıyla gözlem formlarını kullanabilirsiniz.

Kursiyer Gözlem Formu'nu her bir kursiyer için çoğaltarak formda yer alan davranışları, kursiyerde gerçekleşme düzeyine göre işaretleyiniz.

KURSIYER GÖZLEM FORMU

Kursiyerin Adı Soyadı					
Gözlem Süresi					
	Davranışlar	Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf
1	Sporu / oyunu kurallarına göre oynar.				
2	Spora / oyuna ait terimleri ve kavramları söyler.				
3	Spora / oyuna ait teknik ve taktikleri doğru uygular.				
4	Spora / oyuna ait malzemelerini yerinde ve zamanında kullanır.				
5	Spora / oyuna ait yarışma kurallarını uygular.				
6	Sporu yaparken güvenlik kurallarına uyar.				
7	Kursa zamanında gelir.				
8	Çalışmalara aktif katılır.				
9	Ulusal ve uluslararası spor müsabakalarını takip eder.				
10	Temel ısınma soğuma hareketlerini yapar.				
11	Esneklik hareketlerini yapar.				
12	Koordinasyon hareketlerini yapar.				
13	Kondisyon hareketlerini yapar.				
14	Arkadaşlarıyla iş birliği yapar.				
15	Arkadaşlarıyla sağlıklı ve etkili iletişim kurar.				
16	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı hoşgörülüdür.				
17	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı saygılıdır.				
18	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı dürüsttür.				
19	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı adildir.				
20	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı tarafsızdır.				
21	İçsel motivasyona sahiptir.				
22	Kendisi için ulaşılabilir hedefler belirler.				