

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

**SPOR ALANI
PİLATES EĞİTİMİ
1.SEVİYE**

KURS PROGRAMI
Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning

ANKARA, 2017

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	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	4-4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	4
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	4
BELGELENDİRME	4



Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning

PROGRAMIN ADI:

Pilates 1.Seviye

PROGRAMIN DAYANAĞI:

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
3. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim 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 17.07.2017 tarihli ve 71 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 17.07.2017 tarihli ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı.

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

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

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitmenlik belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitmenlik belgesine sahip olanlar,

3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları, öğretmen/eğitimcilerden Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,
5. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda en az lise mezunu olanlardan Türkiye Cimnastik Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,
Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Pilates Eğitimi Kursu'nu 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 tanıması,
3. Pilates mat egzersizlerine yönelik öğrenme yöntem ve tekniklerini kavramaları ve süreç içinde kullanması,
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 gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,

14. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
amaçlanmıştır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Pilatesi sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
3. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
4. Konularla ilgili örnek olaylar sınıfta tartışılarak kursiyerlerin edindikleri bilgileri kullanma ve yorumlama yeteneklerinin gelişmesine fırsat verilecektir.
5. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
6. Programın uygulanabilmesi için gerekli materyaller sağlanmalıdır.
7. Pilates kurs programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Hayata Bağlılık
Özgüven
Hoşgörü
Sorumluluk

Gelişimin Sürekliliğine İnanma

8. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
9. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
10. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
11. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
12. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
13. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 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

İÇERİK

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/eğitimci 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.



Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning