

الف) عنوان درس به فارسی: پيلاتس

عنوان درس به انگليسي: Pilates

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پيلاتس

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و موارد کاربرد پيلاتس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های پيلاتس

پ) سرفصل:

۱. مبانی، تاریخچه و اهمیت پيلاتس
۲. موارد کاربرد پيلاتس در سلامتی، آمادگی و بیماری
۳. اجرا و آموزش حرکات انعطاف پذیری مورد نیاز پيلاتس
۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی و کنترلی مورد نیاز پيلاتس
۵. اجرا و آموزش حرکات قدرتی مورد نیاز پيلاتس
۶. اجرا و آموزش کنترولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
۷. طراحی برنامه‌های پيلاتس با اهداف مختلف



ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های پيلاتس

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- دنیل، لیون، مجموعه تمرینات ورزشی پيلاتس، ترجمه: عطری، بهاره، شفيعی، مرتضی (۱۳۹۵). چاپ چهارم، انتشارات حتمی، تهران.