

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																	
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ																	
DERS İZLENESİ																	
Ders Kodu: ANT211	Ders Adı: PİLATES									Dersin Statüsü: Seçmeli				Kredi:2		AKTS:3	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK		Yıl:2025-2026			Dönem: GÜZ			Devam: %70			
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati				Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	1						2		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
									0		0		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																
	► ÖK1	Pilatesin temel ilkelerini ve antrenörlükteki kullanım alanlarını açıklar.															
	► ÖK2	Pilates egzersizlerinde nefes, duruş ve merkez bölge kontrolünün önemini açıklar.															
	► ÖK3	Temel Pilates araçlarını tanıır ve kullanım amaçlarını açıklar.															
	► ÖK4	Temel mat Pilates hareketlerini uygun duruş, nefes ve hareket kontrolüyle uygular.															
	► ÖK5	Temel Pilates hareketlerini başlangıç düzeyindeki katılımcılara anlaşılır yönergelerle gösterir.															
	► ÖK6	Başlangıç düzeyine uygun, temel egzersizlerden oluşan örnek bir Pilates oturumu planlar.															
	► ÖK7																
	► ÖK8																
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15	
	ÖK 1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	
	ÖK 2	4	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	4	
	ÖK 3	4	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	
	ÖK 4	5	3	1	1	3	3	1	1	5	1	1	1	3	1	5	
	ÖK 5	5	3	1	1	3	4	1	1	5	1	1	1	4	1	5	
	ÖK 6	5	4	1	1	3	3	1	1	4	1	1	1	3	1	4	
	ÖK 7																
	ÖK 8																
	Katkı Düzeyi		1: Yok				2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi			
Ders Tanımı	Bu ders, Pilatesin temel ilkelerini, nefes ve duruş kontrolünü, merkez bölge çalışmalarını, temel mat egzersizlerini ve başlangıç düzeyinde örnek oturum planlamayı kapsar.																
Dersin Amaçları	Öğrencilerin temel Pilates egzersizlerini güvenli ve uygun teknikle uygulaması, egzersizleri anlaşılır biçimde göstermesi ve başlangıç düzeyinde örnek bir oturum planlaması amaçlanır.																
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Ellsworth, A. (2015). Pilates Anatomisi, Akılçelen yayıncılık, Ankara.															
	2	Yazıcı, Z., Üzel, M. (2016). Sağlıklı Stretching, Deomed yayıncılık, İstanbul.															
	3	Patel, K. (2020). Corrective Exercise: Practical Approach, Routledge Taylor & Francis Group, İstanbul.															
	4																
	5																
Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, gösterip yaptırma, uygulama ve soru-cevap.																
Ders İçeriği	Pilatesin temel ilkeleri; nefes, duruş ve merkez bölge kontrolü; temel araçlar ve mat egzersizleri; hareketlerin uygun teknikle gösterilmesi ve başlangıç düzeyinde örnek oturum planlama. Egzersizler kişinin düzeyine göre uyarlanır.																
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak		
	1	Pilatesin Temelleri										Anlatım, soru-cevap			1&2		
	2	Pilateste Nefes, Duruş ve Pozisyon alma										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	3	Pilateste kullanılan araçlar ve kullanımları										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	4	Pilates ve Güç evi (Power House) 1										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	5	Pilates ve Güç evi (Power House) 2										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	6	İdeal Postür ve Postür bozuklukları										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	7	Pilates Egzersiz Hareketleri										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	8	Vize sınavı															
	9	Pilates Egzersiz Hareketleri										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	10	Pilates Egzersiz Hareketleri										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	11	Pilates Egzersiz Hareketleri										Anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	12	Örnek Program Yapma										anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	13	Örnek Program Yapma										anlatım, uygulama, soru-cevap			1&2		
	14	Örnek Program Yapma										nlatım, uygulama, soru-ceva			1&2		
	15	Örnek Program Yapma										nlatım, uygulama, soru-ceva			1&2		
	16	Final Sınavı															
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)					
	1	Uygulamalı Vize Sınavı							40%			ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4					
	2	Uygulamalı Final Sınavı							60%			ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6					
	3																
	4																
	5																
	6																
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*																
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.															
	*																
	*																
	*																
Öğrenme Programı																	
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yüğü (Saat)				
Ders saati (teori ve ders içi uygulama):						14	3	42									
Derse hazırlık:						14	1	14									
Vize ve final sınavlarına hazırlık:						2	5.5	11									
Vize sınavı:						1	1	1									
Final sınavı:						1	1	1									
Ders dışı bireysel uygulama:						14	1.5	21									
Toplam İş Yüğü:						90			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 30) :			3	Yaklaşık:3				
*Etkinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																	