



## Ders Bilgi Formu

| Ders Adı        | Kodu    | Yerel Kredi | AKTS | Ders (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (saat/hafta) |
|-----------------|---------|-------------|------|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Yoga ve Anatomi | DNS1240 | 3           | 3    | 3                 | 0                     | 0                        |

|            |     |
|------------|-----|
| Önkoşullar | Yok |
|------------|-----|

|         |            |
|---------|------------|
| Yarıyıl | Güz, Bahar |
|---------|------------|

|             |        |
|-------------|--------|
| Dersin Dili | Türkçe |
|-------------|--------|

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| Dersin Seviyesi | Lisans Seviyesi |
|-----------------|-----------------|

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Ders Kategorisi | Genel Kültür Dersleri |
|-----------------|-----------------------|

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Dersin Veriliş Şekli | Yüz yüze |
|----------------------|----------|

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Dersi Sunan Akademik Birim | Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü |
|----------------------------|---------------------------------|

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Dersin Koordinatörü | Sernaz Demirel Temel |
|---------------------|----------------------|

|                  |  |
|------------------|--|
| Dersi Veren(ler) |  |
|------------------|--|

|               |  |
|---------------|--|
| Asistan(lar)ı |  |
|---------------|--|

|              |   |
|--------------|---|
| Dersin Amacı | Yoga pozisyonları aracılığıyla vücudumuzun güçlenerek günlük yaşamda ve performans sırasında doğru duruşu bulması ve verimli hareket etmesinin yolu öğretilecektir. |
|--------------|---|

|                |  |
|----------------|--|
| Dersin İçeriği | Hareket alışkanlıklarımızı inceleyerek doğru duruş pozisyonlarını yoga pozları aracılığıyla kendi bedenimize nasıl yerleştirebileceğimiz araştırılacaktır. |
|----------------|--|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Opsiyonel Program Bileşenleri | Yok |
|-------------------------------|-----|

### Ders Öğrenim Çıktıları

|   |   |
|---|---|
| 1 | Beden algısını geliştirme.                    |
| 2 | Vücut kondüsyonunu artırma.                   |
| 3 | Doğru nefes teknikleri kullanma.              |
| 4 | Benden ve zihin birlikteliğini sağlama.       |
| 5 | Doğru duruş tekniklerini kavrama ve uygulama. |

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

| Hafta | Konular                           | Ön Hazırlık |
|-------|-----------------------------------|-------------|
| 1     | Anatomik olarak doğru duruş       | N/A         |
| 2     | Anatomik olarak doğru duruş       | N/A         |
| 3     | Nefes teknikleri                  | N/A         |
| 4     | Nefes teknikleri                  | N/A         |
| 5     | Yoga pozlarının analizi           | N/A         |
| 6     | Yoga pozlarının analizi           | N/A         |
| 7     | Yoga pozları ve nefes birleştirme | N/A         |
| 8     | Ara Sınav 1                       | N/A         |
| 9     | Yoga pozları ve nefes birleştirme | N/A         |

|    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 10 | Yoga pozları uygulamaları | N/A |
| 11 | Yoga pozları uygulamaları | N/A |
| 12 | Yoga pozları uygulamaları | N/A |
| 13 | Yoga pozları uygulamaları | N/A |
| 14 | Yoga pozları uygulamaları | N/A |
| 15 | Final                     | N/A |

## Değerlendirme Sistemi

| Etkinlikler   | Sayı | Katkı Payı |
|---|------|------------|
| Devam/Katılım                                       | 13   | 20         |
| Laboratuvar   |      |            |
| Uygulama  |      |            |
| Arazi Çalışması                                     |      |            |
| Derse Özgü Staj                                     |      |            |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği                       | 1    | 10         |
| Ödev  | 1    | 5          |
| Sunum/Jüri  |      |            |
| Projeler  |      |            |
| Seminer/Workshop                                    |      |            |
| Ara Sınavlar  | 1    | 25         |
| Final   | 1    | 40         |
| <b>Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı</b> |      | 60         |
| <b>Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı</b>        |      | 40         |
| <b>TOPLAM</b>                                       |      | 100        |

## AKTS İşyükü Tablosu

| Etkinlikler   | Sayı | Süresi (Saat) | Toplam İşyükü |
|---|------|---------------|---------------|
| Ders Saati  | 13   | 2             | 26            |
| Laboratuvar   |      |               |               |
| Uygulama  |      |               |               |
| Arazi Çalışması                                     |      |               |               |
| Sınıf Dışı Ders Çalışması                           | 13   | 1             | 13            |
| Derse Özgü Staj                                     |      |               |               |
| Ödev  | 1    | 5             | 5             |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği                       | 1    | 5             | 5             |
| Projeler  |      |               |               |
| Sunum / Seminer                                     |      |               |               |
| Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi) | 1    | 10            | 10            |
| Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)        | 1    | 10            | 10            |
| <b>Toplam İşyükü</b>                                |      |               | 69            |

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>Toplam İşyüğü / 30(s)</b> | 2.30 |
| <b>AKTS Kredisi</b>          | 2    |

|              |     |
|--------------|-----|
| Diđer Notlar | Yok |
|--------------|-----|