



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 | Midterm 1 / Practice or Review | 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 |
| 16 | | |

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 |
| Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı | | 60 |
| Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı | | 40 |
| TOPLAM | | 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 |

| | |
|------------------------------|------|
| Toplam İşyüğü | 69 |
| Toplam İşyüğü / 30(s) | 2.30 |
| AKTS Kredisi | 2 |

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