



Ders Bilgi Formu

| Ders Adı | Kodu | Yerel Kredi | AKTS | Ders (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (saat/hafta) |
|--------------------|---------|-------------|------|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Yoga Temel Eğitimi | BED1014 | 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 | Beden Eğitimi Bölümü |
|----------------------------|----------------------|

| | |
|---------------------|-------------------|
| Dersin Koordinatörü | Çetin Erdem Sonal |
|---------------------|-------------------|

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

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

| | |
|--------------|--|
| Dersin Amacı | Dersin amacı; Yoganın uygulamaları sayesinde, öğrencilerin bedensel ve duygusal farkındalıklarını geliştirmek. |
|--------------|--|

| | |
|----------------|---|
| Dersin İçeriği | Dersin içeriği; Yoganın tarihçesi, hareket dinamikleri ile ilgili kavramlar, çalışma prensipleri, yardımcı materyallerin tanıtımı ve kullanım şekilleri ve öğrencinin kendi başına uygulama becerisi. |
|----------------|---|

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

Ders Öğrenim Çıktıları

| | |
|---|---|
| 1 | Yoganın hangi gereksinimlerden ortaya çıktığını öğrenir. |
| 2 | Yoga çalışmalarının basamaklamalarını öğrenir. |
| 3 | Yoga uygulamalarının çalışma prensiplerini kurgulamayı öğrenir. |
| 4 | Yoga uygulamalarında kolaylaştırıcı malzeme kullanımlarını öğrenir. |
| 5 | Yoga çalışmalarını temel düzeyde kullanma becerisini kazanır. |

Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

| Hafta | Konular | Ön Hazırlık |
|-------|---|-------------|
| 1 | Yoga nedir? Tarihsel olarak gelişimi nasıldır? Yoganın 8 basamaklı yolu nelerdir? Çeşitleri nelerdir? Yoga sutra, Upanishadlar, Hatha Yoga Pradipika ve Bhagavat Gita kitaplarının incelemeleri. İnsanın 5 katmanının incelenmesi. Temel pratik uygulama. | |
| 2 | Güneşe selam serisinin incelenmesi ve pratik uygulaması. Çakraların incelenmesi. Beslenmenin yogadaki yeri. Savasana'nın incelenmesi. | |
| 3 | Anatomik ve biyomekanik açıdan yoga asanalarının incelenmesi. Asanaların enerjisel ve duygusal sistemler üzerindeki rolü. Temel pratik uygulama. | |

| | | |
|----|--|--|
| 4 | Fasya, kas ve eklem bağlantısının incelenmesi. Derse hazırlanma metodolojisi. Temel pratik uygulamaları. | |
| 5 | Yoga asana uygulamalarındaki risk faktörlerinin incelenmesi. Sakatlıkları olanların(bel fıtığı-boyun fıtığı-yüksek tansiyon-taşikardi-kalp kapakçığı sorunları-diz problemleri-lordoz-kifoz-skolyoz-kalça problemleri vb.) yoga yaparken dikkat etmeleri gereken noktalar. Temel pratik uygulamalar. | |
| 6 | Alt ekstremitte açıcı asanalar. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları. | |
| 7 | Üst ekstremitte açıcı asanalar. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları. | |
| 8 | Midterm 1 / Practice or Review | |
| 9 | Denge duruşlarının fiziksel ve enerjisel incelenmesi. Temel pratik uygulamaları. | |
| 10 | Orta seviye yoga asanalarının incelenmesi. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları. | |
| 11 | Yoga da ekipman kullanım sanatı. Temel pratik uygulamaları. | |
| 12 | Pranayama, konsantrasyon ve meditasyon tekniklerinin incelenmesi ve uygulama. | |
| 13 | Ders verme metodolojisi. Temel pratik uygulamaları. | |
| 14 | Sınav öncesi öğrencilerin ders verme metodolojilerinin incelenmesi. | |
| 15 | Final | |
| 16 | | |

Değerlendirme Sistemi

| Etkinlikler | Sayı | Katkı Payı |
|---|------|------------|
| Devam/Katılım | | |
| Laboratuvar | | |
| Uygulama | 1 | 10 |
| Arazi Çalışması | | |
| Derse Özgü Staj | | |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği | | |
| Ödev | 1 | 10 |
| Sunum/Jüri | | |
| Projeler | | |
| Seminer/Workshop | | |
| Ara Sınavlar | 1 | 40 |
| 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 | 3 | 39 |
| Laboratuvar | | | |
| Uygulama | | | |
| Arazi Çalışması | | | |
| Sınıf Dışı Ders Çalışması | 13 | 3 | 39 |
| Derse Özgü Staj | | | |
| Ödev | 7 | 2 | 14 |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği | | | |
| Projeler | | | |
| Sunum / Seminer | | | |
| Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi) | 1 | 2 | 2 |
| Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi) | 1 | 2 | 2 |
| Toplam İşyükü | | | 96 |
| Toplam İşyükü / 30(s) | | | 3.20 |
| AKTS Kredisi | | | 3 |

| | |
|--------------|-----|
| Diğer Notlar | Yok |
|--------------|-----|