



## Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)
Yoga ve Doğru Duruş Teknikleri	DNS2911	2	2	2	0	0

Önkoşullar	Yok
------------	-----

Yarıyıl	Güz
---------	-----

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

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

Ders Kategorisi	Uzmanlık/Alan Dersleri
-----------------	------------------------

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

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

Dersin Koordinatörü	Tan Temel
---------------------	-----------

Dersi Veren(ler)	Tan Temel
------------------	-----------

Asistan(lar)ı	Sernaz Demirel Temel
---------------	----------------------

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.
6	

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Anatomik olarak doğru duruş	NA
2	Anatomik olarak doğru duruş	NA
3	Nefes teknikleri	NA
4	Nefes teknikleri	NA
5	Yoga pozlarının analizi	NA
6	Yoga pozlarının analizi	NA
7	Yoga pozları ve nefes birleştirme	NA
8	Ara Sınav 1	NA

9		NA
10	Yoga pozları uygulamaları	NA
11	Yoga pozları uygulamaları	NA
12	Yoga pozları uygulamaları	NA
13	Yoga pozları uygulamaları	NA
14	Yoga pozları uygulamaları	NA
15	Final	NA

## Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım	1	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	5	5
Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	10	10

<b>Toplam İşyükü</b>	64
<b>Toplam İşyükü / 30(s)</b>	2.13
<b>AKTS Kredisi</b>	2

Diğer Notlar	Yok
--------------	-----