



## Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)
Bedens ve Hareket Farkındalığı	DNS1211	3	4	2	2	0

Önkoşullar	Yok
------------	-----

Yarıyıl	Güz
---------	-----

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

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

Ders Kategorisi	Temel Meslek Dersleri
-----------------	-----------------------

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

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

Dersin Koordinatörü	Ayrin Ersöz
---------------------	-------------

Dersi Veren(ler)	Ayrin Ersöz
------------------	-------------

Asistan(lar)ı	
---------------	--

Dersin Amacı	Bütüncül bir mekanizma olarak bedenin algılanması ve tanınması, uzuvların kas ve kemik yapısının öğrenilmesi. Eklem, kemik ve kasların hareketi nasıl etkiledikleri ve belirledikleri fikrinin gelişmesi ile dansçıların eğitimleri ve profesyonel hayatlarında sakatlanmalardan korunmayı, doğru ve etkili hareket etme becerisini geliştirmeyi hedeflemektedir.
--------------	---

Dersin İçeriği	Bedenin anatomik ve fizyolojik belirlenimleri doğrultusunda geliştirilen, pratiğe ve teoriye dayalı bu ders, dansçıların öznel beden formülasyonlarının araştırılması sonucu bireysel hareket üsluplarını geliştirmeye yöneliktir. Ders somatik teoriler ışığında işlenir
----------------	---

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

### Ders Öğrenim Çıktıları

1	Bedensnin ağırlık, esneklik, koordinasyon temel kavramlarını uygulama ve tanımlama becerisi.
2	Bedensnin hareket içindeki kinestetik kontrolünün başlangıç aşamasını ifade edebilme.
3	Hareket içinde nefes kullanımını ifade edebilme.
4	Dansta somatik teori kavramlarını kategorize edebilme.
5	Bedens ve mekan ilişkisinin ilk kavramlarını tanımlayabilmek.

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Bedens/Soma kavramları	NA
2	Nefes çalışması	NA
3	Nefesnin boşalması, dolması	NA
4	Yerde sırt kaslarının gelişmesi	NA
5	Karın kaslarının çalışması	NA
6	Bacak kaslarının güçlenmesi	NA

7	Beden ve bacakların koordinasyonunu	NA
8	Ara Sınav 1	NA
9	Temel nefes egzersizleri	NA
10	Eklem ve kasların hareketi yönlendirmesine odaklanmak	NA
11	Bacak ve kol koordinasyonu	NA
12	Temel yer hareketleri	NA
13	Beden ve beynin bütünlüğünü, düşünce ve duygular aracılığıyla uygulama	NA
14	Bedenin koordinasyon içinde hareket serisi gerçekleştirebilme	NA
15	Final	NA

## Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım	16	5
Laboratuvar		
Uygulama		
Arazi Çalışması		
Derse Özgü Staj		
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği	1	10
Ödev	1	15
Sunum/Jüri		
Projeler	1	15
Seminer/Workshop		
Ara Sınavlar	1	15
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	16	3	48
Laboratuvar			
Uygulama			
Arazi Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışması	16	1	16
Derse Özgü Staj			
Ödev	1	5	5
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği	1	5	5
Projeler	1	15	15

Sunum / Seminer	1	12	12
Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	15	15
Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	16	16
<b>Toplam İşyükü</b>			132
<b>Toplam İşyükü / 30(s)</b>			4.40
<b>AKTS Kredisi</b>			4
Diğer Notlar	Yok		