



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	Midterm 1 / Practice or Review	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
16		

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
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	5	5

Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	10	10
Toplam İşyükü			64
Toplam İşyükü / 30(s)			2.13
AKTS Kredisi			2

Diğer Notlar	Yok
--------------	-----