Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuar (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	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

Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım	13	20
Laboratuar		
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
Laboratuar			
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 İşyükü			69

Toplam İşyükü / 30(s)	2.30
AKTS Kredisi	2

Diğer Notlar	Yok