Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuar (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 ekstrimite açıcı asanalar. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları.	
7	Üst ekstrimite açıcı asanalar. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları.	
8	Midterm 1	
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	

Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım		
Laboratuar		
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
Laboratuar			
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