



## Ders Bilgi Formu

| Ders Adı           | Kodu    | Yerel Kredi | AKTS | Ders (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (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 ekstremitte açıcı asanalar. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları.                                                                                                                                                                                                   |  |
| 7  | Üst ekstremitte açıcı asanalar. Bu asanaların metodolojik serilemeleri. Temel pratik uygulamaları.                                                                                                                                                                                                   |  |
| 8  | Ara Sınav 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                                |      |            |
| Laboratuvar                                  |      |            |
| 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    |
| <b>Toplam İşyükü</b>                                |    |   | 96   |
| <b>Toplam İşyükü / 30(s)</b>                        |    |   | 3.20 |
| <b>AKTS Kredisi</b>                                 |    |   | 3    |

|              |     |
|--------------|-----|
| Diğer Notlar | Yok |
|--------------|-----|