

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	BASIC YOGA PRACTICE / BASIC YOGA PRACTICE	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-100	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilerin yoga tarihi, felsefesi, yoga asanalar ve yoga çeşitleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve yoga pratiği yapmalarını sağlamak.	To enable students to learn about yoga history, philosophy, yoga asanas and types of yoga and to practice yoga.
İçeriği / Content	Yoga tarihi, felsefesi, yoga asanalar ve yoga çeşitleri, güneşe selam ve meditasyon uygulamaları	Yoga history, philosophy, yoga asanas and yoga types, sun salutations and meditation practices
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Kaminoff L, MATTHEWS A (2014). Yoga Anatomi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.	Kaminoff L, MATTHEWS A (2014). Yoga Anatomy. İstanbul: Sistem Publishing.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Gülçin URUŞ	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yoganın tarihçesini, felsefesini ve çeşitlerini söyleyebilir	Can tell the history, philosophy and types of yoga
2	Yoganın temel prensiplerini, yoga asamalarını keşfeder	Explores the basic principles of yoga and its stages
3	Yoga pratiği yaparak deneyimler.	Experiences by practicing yoga.
4	Suryanamaskara serisinin adımlarını sayabilir	Can count the steps of the Suryanamaskara series
5	Pranayama tekniklerini ve vücuda faydalarını kavrar.	Understands pranayama techniques and their benefits to the body.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin tanımı, felsefesi, tekniğinin temel prensipleri				
	Course description, philosophy, basic principles of technique				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bedeni tanıma ve ısınma egzersizleri				
	Body recognition and warm-up exercises				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duruşlarla tanışma				
	Getting acquainted with the postures				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Surya Namaskara hareket serisiyle tanışma				
	Introducing the Surya Namaskara movement series				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Surya Namaskara hareket serisi akışı				
	Surya Namaskara movement series flow				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nefes egzersizleri ile tanışma				
	Getting acquainted with breathing exercises				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Nefes egzersizleri ile uygulaması				
	Practice with breathing exercises				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pranayamalar ile tanışma				
	Introducing Pranayamas				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Meditasyon ile zihni ve bedeni rahatlatma tekniği ile tanışma				
	Getting acquainted with the technique of relaxing the mind and body with meditation				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Meditasyon ile zihni ve bedeni rahatlatma tekniği uygulaması				
	Meditation to relax the mind and body technique application				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ayakta yapılan bedensel duruşlar				
	Standing bodily postures				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Oturarak yapılan bedensel duruşlar				
	Sitting bodily postures				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yatarak yapılan bedensel duruşlar				
	Bodily postures while lying down				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gevşeme teknikleri				
	Relaxation techniques				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	2	100
Toplam / Total:	2	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Bireysel Çalışma / Self Study	7	1.00	7.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	4.00	4.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	2	1.00	2.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	2	4.00	8.00
Toplam / Total:	27	13.00	50.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 50.00/25.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 50.00 / 25.00 = 2.00 ~ 2.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
1.Yoganın tarihçesini, felsefesini ve çeşitlerini söyleyebilir / Can tell the history, philosophy and types of yoga												
2.Yoganın temel prensiplerini, yoga asamalarını keşfeder / Explores the basic principles of yoga and its stages												
3.Yoga pratiği yaparak deneyimler. / Experiences by practicing yoga.												
4.Suryanamaskara serisinin adımlarını sayabilir / Can count the steps of the Suryanamaskara series												
5.Pranayama tekniklerini ve vücuda faydalarını kavrar. / Understands pranayama techniques and their benefits to the body.												

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high