

## LİSANS PROGRAMI DERS TANITIM FORMU

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|--|
| <b>Dersin Adı : YOGA</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     | <b>Kodu :</b>                           |                                         | <b>Fakülte/Y.Of: Mimarlık</b> |                                                    | <b>Program Adı : Mimarlık</b> |  |
| <b>Eğitim ve Öğretim İş Yükü</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     |                                         |                                         |                               | <b>Krediler</b>                                    |                               |  |
| <b>Teori</b>                              | <b>Uygulama.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Laboratuvar</b> | <b>Proje/Alan Çalışması</b>         | <b>Ödev</b>                             | <b>Diğer</b>                            | <b>Toplam</b>                 | <b>T+U+L= Kredi</b>                                | <b>AKTS Kredisi</b>           |  |
| 2                                         | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                  | -                                   | -                                       | -                                       | -                             | 2+0+0=2                                            | 3                             |  |
| <b>Yarıyılı</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | <b>5</b>                            | <b>Dili</b>                             |                                         |                               | <b>Türkçe</b>                                      |                               |  |
| <b>Dersin Türü</b>                        | Temel Alan Dersi <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | Alan Dersi <input type="checkbox"/> | Teknik Seçmeli <input type="checkbox"/> |                                         |                               | Sosyal Seçmeli <input checked="" type="checkbox"/> |                               |  |
| <b>Dersin Amacı</b>                       | Geleneksel yoga kültürü konusunda öğrencileri bilgilendirmek temel hedeftir. Geleneksel yoga teknikleri ile öğrencilere nefes alıp vermelerinin fizyolojileri ve psikolojileri üzerindeki tesirleri anlatılacak ve bu sayede duygu ve düşüncelerinin farkındalığı artan öğrencilerin, beden ve zihinleri üzerindeki kontrollerini de artacak, odaklanma yetileri ve yaratıcılıklarının gelişimine destek olunacak. |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Öğrenme Çıktıları ve Yeterlilikler</b> | Geleneksel Yoganın tarihçesi, 5 adımı, Astanga, Hatha ve Raja yoganın içeriklerini tanımak, nefes ve temel beden exersizleri yapmak.                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar</b>      | Bhagavad Gita'nın Öğretisi, Swami Dayananda, Okyanus Yayınları, 2018, cev. Damla Dönmez; Bir Yoginin Otobiografisi, Paramahansa Yogananda, Klan Yayıncılık, Yeni Başlayanlar için yoga ve Meditasyon, Lutfu Bozurt ve Esra Bilal, Okyanus Yayıncılık                                                                                                                                                               |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Teorik Dersler</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     |                                         | <b>Proje Dersi ve Bitirme Çalışması</b> |                               |                                                    |                               |  |
|                                           | Varsa (X) olarak işaretleyiniz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | Yüzde (%)                           |                                         | Varsa (X) olarak işaretleyiniz          |                               | Yüzde (%)                                          |                               |  |
| Yarıyıl İçi Sınavlar                      | x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | 40-                                 | Yarıyıl İçi Sınavlar                    |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| Kısa Sınavlar                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                     | Dönem İçi Kontroller                    |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| Ödevler                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | -                                   | Ara Teslim                              |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| Dönem Ödevi (proje, rapor, vb)            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                     | Sözlü Sınav                             |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| Laboratuvar                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                     | Yarıyıl Sonu Sınavı                     |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                       | x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | 60-                                 | Diğer                                   |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| Diğer                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | -                                   |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Hafta</b>                              | <b>Konular</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 1                                         | Yoga ile Tanışma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 2                                         | Tarihçe: Yoga Sutralar, Swami Sivananda ve Vishnudevananda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 3                                         | Yoganın 5 Adımı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 4                                         | Ashtanga Yoga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 5                                         | Hatha Yoga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 6                                         | Raja Yoga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 7                                         | Çakralar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 8                                         | Ara Sınav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 9                                         | Nefes Teknikleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 10                                        | Eklem Yogası                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 11                                        | Gevşeme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 12                                        | Meditasyon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 13                                        | Yoga Asanalar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| 14                                        | Denge ve Estetik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Sorumlu Öğretim Elemanları</b>         | Assoc. Prof. Dr. Yasemin Ince Guney                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Elektronik Posta</b>                   | yasemin@balikesir.edu.tr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |
| <b>Web Adresi</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                     |                                         |                                         |                               |                                                    |                               |  |