

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																		
REKREASYON BÖLÜMÜ																		
DERS İZLENESİ																		
Ders Kodu:REK224	Ders Adı: SPORTİF UYGULAMALAR II-YOGA									Dersin Statüsü:SEÇMELİ				Kredi:2		AKTS:4		
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:YÜZYÜZE					Ön Koşul: YOK			Yıl:2			Dönem:4			Devam: %70			
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati				Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları									
	1				0		0		*PÇ			*BP			*D		*Ö	
									0			0			0		0	
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,																	
	►ÖK1	Yoga’nın temel kavramlarını, tarihsel ve felsefi altyapısını açıklar.																
	►ÖK2	Temel asanaları doğru hizalanma ve nefes uyumuyla uygulayabilir.																
	►ÖK3	Pranayama tekniklerini günlük pratikte kullanabilir.																
	►ÖK4	Meditasyon yöntemleriyle odaklanma, gevşeme ve farkındalık geliştirebilir.																
	►ÖK5	Yoga uygulamalarında duruş analizi yapabilir, güvenli uygulama ilkelerini uygular.																
	►ÖK6	Vinyasa ve restoratif yoga serilerini planlayabilir ve uygulayabilir.																
	►ÖK7	Bireysel bir yoga ders planı hazırlayabilir ve sunabilir.																
	►ÖK8																	
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15		
	ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1					
	ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1					
	ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1					
	ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1					
	ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1					
	ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1					
	ÖK 7	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	5	1					
	ÖK 8																	
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta			4: İyi			5: Çok iyi			
Ders Tanımı	Bu ders, yoga’nın tarihsel gelişimini, felsefesini, temel kavramlarını ve modern uygulama biçimlerini akademik ve uygulamalı bir bakış açısıyla ele alarak öğrencilerin yoga pratiğini bilinçli, güvenli ve bilimsel temellere dayalı şekilde gerçekleştirmelerini amaçlar. Ders, temel asana (duruş), pranayama (nefes teknikleri), meditasyon, duruş analizi, beden farkındalığı, akış dizileri ve restoratif uygulamaları kapsayarak öğrencilerin hem teorik hem de pratik düzeyde bütüncül bir yoga deneyimi kazanmasını sağlar.																	
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı; Yoga’nın tarihsel ve felsefi temellerini öğretmek, Temel asana, pranayama ve meditasyon tekniklerini kazandırmak, Yoga uygulamalarında doğru hizalanma, güvenlik ve farkındalığı geliştirmek, Zihin–beden bütünlüğünü destekleyen uygulamaları öğretmek, Yoga akış dizilerini planlama, uygulama ve analiz etme becerisi kazandırmak, Yoga antrenmanının esneklik, denge, nefes kapasitesi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak, Öğrencilerin kendi yoga seanslarını oluşturabilecek düzeye gelmesini sağlamak.																	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Iyengar, B.K.S. (2005). Light on Yoga. Schocken Books.																
	2	Swami Satchidananda (2012). The Yoga Sutras of Patanjali. Integral Yoga Publications.																
	3	Saraswati, S. (2008). Asana Pranayama Mudra Bandha. Yoga Publications Trust.																
	4	Kaminoff, L., & Matthews, A. (2021). Yoga Anatomy. Human Kinetics.																
	5	Farhi, D. (2000). The Breathing Book. Henry Holt & Co.																
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yoluyla öğretim modeli ve uygulamalı öğretim modeli kullanılacaktır.																	
Ders İçeriği	Bu ders, yoga felsefes+B37:Q41inin temel kavramlarını, beden–zihin bütünlüğünü destekleyen nefes tekniklerini (pranayama), meditasyon uygulamalarını ve farklı yoga stillerine ait temel duruşları (asanalar) kapsayarak öğrencilerin fiziksel esneklik, denge, güç, odaklanma ve farkındalık becerilerini geliştirmeyi hedefler; ders süresince öğrenciler anatomi ve biyomekanik açısından güvenli duruş hizalamalarını öğrenir, mindfulness temelli stres yönetimi tekniklerini detaylı şekilde uygular, yoga akış serileri oluşturur ve grup çalışmalarıyla öğretim becerilerini deneyimler; ayrıca modern spor bilimleri ışığında yoganın fizyolojik, psikolojik ve performans artırıcı etkileri incelenerek öğrencilerin yoga pratiğini bilimsel temellere dayalı olarak anlayıp kendi yaşamlarına uyarlayabilmeleri sağlanır.																	
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu											Etkinlikler		Kaynak			
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı											Sözlü Tanıtım, kavramların açıklanması		1&2&3&4&5			
	2	Derse Giriş ve Yoga’nın Temel Kavramları											Teorik Anlatım		1&2&3&4&5			
	3	Yoga’nın Tarihsel ve Felsefi Temelleri											Sözlü Sunum		1&2&3&4&5			
	4	Temel Nefes Teknikleri											Nefes tekniklerinin uygulanması		1&2&3&4&5			
	5	Temel Asanalar I: Duruşlar ve Hizalanma											Duruş çalışması		1&2&3&4&5			
	6	Denge Pozları ve Güç Geliştiren Asanalar											Duruş çalışması ve basamaklama		1&2&3&4&5			
	7	Akış Serileri (Vinyasa) I											Seri uygulaması		1&2&3&4&5			
	8	Vize sınavı											Sınav haftası					
	9	Akış Serileri (Vinyasa) I											Seri uygulaması		1&2&3&4&5			
	10	Akış Serileri (Vinyasa) II											Seri uygulaması		1&2&3&4&5			
	11	Akış Serileri (Vinyasa) II											Seri uygulaması		1&2&3&4&5			
	12	Pranayama II ve Meditasyon Teknikleri											Uygulamalı		1&2&3&4&5			
	13	Restoratif Yoga ve Esneklik Çalışmaları											Esneklik çalışması		1&2&3&4&5			
	14	Yin Yoga Temelleri											Temel çalışmalar		1&2&3&4&5			
	15	Yoga ve Sağlık: Biyomekanik, Nefes ve Anatomi											Temel çalışmalar		1&2&3&4&5			
	16	Final Sınavı											Sınav haftası					
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)						
	1	Vize sınavı							30%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK4						
	2	Uygulama							40%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5						
	3	Final Sınavı							30%	1&2&3&4&5		ÖK2,ÖK3,ÖK4						
	4																	
	5																	
	6																	
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*																	
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.																
	*																	
	*																	
	*																	
Öğrenme Programı																		
Eğitim Aracı					Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)					
Ders Saati					14	14x2	28											
Ders öncesi Hazırlık					14	14x2	28											
Final sınavına hazırlık					14	14x1	14											
Proje hazırlık					0	0	0											
Proje					0	0	0											
Alan yazın incelemesi					5	5x8	40											
Final sınavı					6	6x2	12											
Toplam İş Yükü:					122			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			4.06666667	Yaklaşık:	4.1					
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekleştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																		