

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ
(FAKÜLTE/YÜKSEKOKUL)

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm/Program	Dersin Derecesi
TEMEL YOGA EĞİTİMİ	BES-SEC-206	BESLENME VE DİYETETİK	Lisans

Dönem		Öğretim / Gösterim Yöntemleri ve Krediler							
		Teorik anlatım	Pratik	Lab.	Proje /Ödev/ Saha çalışması	Seminer/ Çalıştay	Diğer	Yerel Kredi	AKTS Kredi
Güz (X)	Bahar ()	X	X			-	-	2	2

Ders Sorumlusu	Öğr.Gör.Özlem MUŞLU
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu () Seçmeli (X)
Dersin Önkoşulu	Yok
Dersin Amacı	Öğrencilerin yoga tarihi, felsefesi, yoga asanalar ve yoga çeşitleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve yoga pratiği yapmalarını sağlamak.
Ders İçeriği	Yoga tarihi ve temel yoga pozlar hakkında bilgi sahibi olunması ve yoga akışlarının pratik edilmesi
Öğrenme Kazanımları (Ö)	1. Yoganın tarihçesini, felsefesini ve çeşitlerini öğrenir 2. Yoganın temel prensiplerini, yoga asanalarını öğrenir. 3. Yoga pratiği yaparak deneyimler.
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze
Önerilen okuma/kaynaklar	1. Yoga International web sayfası 2. Kaminoff L, MATTHEWS A (2014). Yoga Anatomisi. İstanbul: Sistem Yayıncılık. 3. Iyengar. (2016). Yoga ve siz (Çev. S.Ertüzün).İstanbul: Okyanus Yayınları 4. Khalsa, G. (2004). İnsanın sekiz yeteneği (Çev. G.Tokcan). İstanbul: Dharma Yayınları 5. Osho. (2012). Boş kayık. İstanbul: Butik Yayıncılık 6. Murakami, H. (2014). Koşmasaydım Yazamazdım. İstanbul: Doğan Kitap.
Pratik uygulama	Var

Öğretim Programı	Hafta	Konu
	1. Hafta	Yoga nedir? Yoga pratiğinin temel kuralları
	2. Hafta	Yoganın tarihçesi ve çeşitleri
	3. Hafta	Yoga ile ilgili kavramlar
	4. Hafta	Nefes ve temel nefes teknikleri
	5. Hafta	Meditasyon
	6.Hafta	Güneşe selam A ve B
	7. Hafta	Ara Sınav
	8. Hafta	Ayaktaki pozlar
	9 Hafta.	Kalça açıcı pozlar
	10. Hafta	Geriye eğilmeler
	11.Hafta	Öne eğilmeler
	12. Hafta	Burgular
	13 Hafta.	Onarıcı pozlar
	14. Hafta	Belgesel gösterimi
	15. Hafta	Yarıyıl Sonu Sınavı

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	40
Testler	-
Ev Ödevi/dönem ödevi	-
Pratik Uygulama	-
Laboratuvar	-
Projeler/Saha çalışması	-
Seminerler/ Çalıştaylar	-
Yarıyıl Sonu Sınavı	60
Diğerleri	-
Toplam (%)	100

Program yeterlilikleri (P) / Öğrenme Kazanımları (Ö) Matrisi								
	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8
P1								
P2								
P3								
P4								
P5								
P6								
P7	X							
P8								
P9								
P10								
P11				X				
P12	X	X	X	X				
P13		X						
P14								