



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Yoga	SRS303	5-6	2	2	4	3	5
GENEL BİLGİLER							
Dersin Dili	Türkçe						
Dersin Türü	Teorik						
Dersin Koordinatörü	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Tarık ERGÜVEN						
Dersin Amacı	Öğrencilere yoga felsefesi, temel yoga duruşları (asanalar) ve nefes tekniklerini öğretmek; bedensel esneklik, zihinsel dinginlik ve stres yönetimi becerisi kazandırmak.						
Dersin İçeriği	Yoga tarihçesi ve felsefesi, temel asanalar, pranayama (nefes teknikleri), gevşeme ve meditasyon, yoga ile beden-zihin uyumu, yoga seanslarının planlanması ve uygulanması.						
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Feuerstein, G. (2008). The Yoga Tradition. Hohm Press.						
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	Anlatım, Görsel materyal, Grup çalışmaları, Örnek uygulamalar						
Dersin Verilişi	Yüzyüze						
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Yoga felsefesini ve temel ilkelerini açıklar. 2. Temel yoga duruşlarını (asanalar) uygular. 3. Nefes ve gevşeme tekniklerini uygular. 4. Yoga ile beden-zihin uyumunu geliştirir. 5. Yoga seanslarını planlar ve uygular.						

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	Yoga felsefesi ve tarihçesi
2	Temel asanalar I
3	Temel asanalar II
4	Nefes teknikleri (Pranayama) I
5	Nefes teknikleri (Pranayama) II
6	Gevşeme teknikleri I
7	Meditasyon teknikleri
8	Ara Sınav
9	Yoga seansı planlama
10	Beden-zihin uyumu
11	Stres yönetiminde yoga
12	Yoga ve sağlık
13	Uygulamalı yoga seansları
14	Genel tekrar
15	Final Sınavı

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		
Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		
Quiz Hazırlık		
Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)

AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	4	56
Sınıf dışı çalışma	14	3	42
Ödev / proje	2	5	10
Ara sınav hazırlığı	1	5	5
Final sınav hazırlığı	1	8	8
Toplam İş Yüğü			121
AKTS (Toplam/25)			~5

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI	1.	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	2.	0	0	2	0	0	0	0	3	0	2
	3.	0	0	1	0	0	0	0	3	0	2
	5.	0	0	1	0	0	0	0	3	0	2
	6.	0	0	1	0	0	0	0	3	0	3

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

DERS	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
Hareket Eğitimi	2	0	0	0	0	0	0	3		2

POLİTİKALAR

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafl	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.

ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlemleri

başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.