

**Sağlık Bilimleri Fakóltesi / Çocuk Gelişimi Programı**  
**2021 - 2022 Eğitim Öğretim Yılı**  
**ÇOCUK YOGASI**  
**Ders Tasarımı (Syllabus)**

<b>Dersin Tanımı</b>					
<b>Adı</b>	<b>Kodu</b>	<b>Yarıyıl</b>	<b>T+U Saat</b>	<b>Kredi</b>	<b>AKTS</b>
ÇOCUK YOGASI	ÇGL3253430	Bahar Dönemi	2+0	2	3
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	Türkçe				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Programa Bağlı Seçmeli				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
<b>Dersi Verenler</b>	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	Çocuk yogasının tekniklerini öğretmek				
<b>Dersin İçeriği</b>	Bu ders; Yoga nedir?,Çocuk yogası nedir?,Çocuk yogasının faydaları,Isınma egzersizleri,Sınıf yönetimi,Eğitmenin dikkat etmesi gereken kurallar, Temel çocuk yogası hareketleri ve faydaları, Temel çocuk yogası hareketleri ve faydaları, Meditasyon yöntemleri, Nefes teknikleri, Hikaye seçenekleri, Oyunlar, Rahatlama ve görselleme teknikleri, Hikaye ile yoga örnekleri; konularını içermektedir.				
<b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>				<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>
Yoga felsefesini öğrenebilmesi				1, 17	A
Çocuk yogası felsefesini tartışabilmesi				1, 18	A, B, F
Çocuk Yogasının günümüz alanındaki kullanımını tartışabilmesi				1, 18	A, E, F
Çocuklarda kullanılan Yoga türlerini tanımlayabilmesi				1, 18	A, E
Sağlıklı çocuklarda Yoga uygulamalarını örnekleyebilmesi				1, 15	A
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	1: Anlatım, 15: Problem Çözme, 17: Yansıtıcı Düşünce, 18: Vaka Çalışması				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav, E: Kısa Sınav, F: Performans Görevi				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Yoga nedir?	1. kaynak sf 7-13			
2	Çocuk yogası nedir?	1. kaynak sf 7-13			
3	Çocuk yogasının faydaları	1. kaynak sf 7-13			
4	Isınma egzersizleri	1. kaynak sf 14-20			
5	Sınıf yönetimi	1. kaynak sf 1-13			
6	Eğitmenin dikkat etmesi gereken kurallar	1. kaynak sf 1-14			
7	Temel çocuk yogası hareketleri ve faydaları	1. kaynak sf 50-58			
8	Temel çocuk yogası hareketleri ve faydaları	1. kaynak sf 20-51			
9	Meditasyon yöntemleri	1. kaynak sf 63-70			
10	Nefes teknikleri	1. kaynak sf 58-63			
11	Hikaye seçenekleri	1. kaynak sf 114-120			
12	Oyunlar	1. kaynak sf 127			
13	Rahatlama ve görselleme teknikleri	1. kaynak sf 63-70			
14	Hikaye ile yoga örnekleri	1. kaynak sf 114-120			
<b>Kaynaklar</b>					
Öğretim üyesinin ders notları ve sunumları1.The Yoga Adventure for Children, Helen Purperhart,2007 2. The Children's Yoga Book: Thia Lubi, 3. Yoga For Kids: Liz Lark,					