

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Çocuk Gelişimi Programı
2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı
ÇOCUK YOGASI
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
ÇOCUK YOGASI	ÇGL3253430	Bahar Dönemi	2+0	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
Dersi Verenler	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Çocuk yogasının tekniklerini öğretmek				
Dersin İçeriği	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.				
Dersin Öğrenme Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Yoga felsefesi hakkında bilgi sahibi olur				9	A
Çocuk yogası felsefesini tartışır.				4, 9	A
Çocuk Yogasının günümüz alanındaki kullanımını tartışır.				4, 9	A, G
Çocuklarda kullanılan Yoga türlerini açıklar				4, 9	A, G
Sağlıklı çocuklarda Yoga uygulamalarını örneklendirir.				9	A
Öğretim Yöntemleri	4: Sorgulama Temelli Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, G: Kısa Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
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			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
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,