Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**OPE135 - Nefes Teknikleri**
Ders Türü	I.Yarıyıl
Teori + Uygulama	1+1
AKTS	**3.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	ÖĞR. GÖR. ALEV GÜNDÜZ

Dersin Veriliş Biçimi	Yüz Yüze
Önkoşullar	Bu Dersin Ön Koşulu Ya Da Eş Koşulu Bulunmamaktadır

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Doğru nefes nedir? Doğru nefes alıp verme nasıl yapılır? Nefesin bedensel ve zihinsel etkileri nelerdir?	
2. hafta		Solunum sistemi, otonom sinir sistemi, vagus siniri ve diyaframın önemi.	
3. hafta		Yardımcı solunum kasları, solunum için ağız ve burun kullanımının farkları.	
4. hafta		Diyafram kasını geliştiren nefes yöntemleri ve egzersizleri.	
5. hafta		Ph kavramı nedir? Nefes alıp vermede önemi nedir? Dengede tutma egzersizleri.	
6. hafta		4,7,8 ve 7,11 nefes teknikleri.	
7. hafta		Konsantrasyon ve odaklanmayı arttıran nefes egzersizleri.	
8. hafta		Oksijenli ve oksijensiz solunum.	
9. hafta		Nefes çeşitleri ve nefeste kullanılan 5 temel özellik.	
10. hafta		Nefesle birlikte bedeni anlamak. Bedenin enerji merkezlerini ve nefesle olan ilişkisini öğrenmek.	
11. hafta		Nefesi analiz etmeyi öğrenmek. Karın nefesi, göğüs nefesi, çakra nefesi ve uygulamaları.	
12. hafta		Kontrol nefesi ile dengeleme. Denge nefesi ve uygulamaları.	
13. hafta		Tıkanık boğaz ve beden uygulamaları	
14. hafta		Öğretilen tüm bu uygulamaları hatırlama ve tekrar çalışmaları.	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Teknik olarak nefes alıp vermeyi öğrenecektir. Nefesini ve sesini kontrollü bir biçimde kullanma becerisi kazanacaktır.
2	Nefes ve ses kontrolü ile sahne üzerinde heyecan, korku ve kaygıyı kontrol etme becerisi kazanır.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	0	0	0
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0	0	0
Staj Uygulaması	0	0	0
		Hesaplanan AKTS	**0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.

Değerlendirme Yöntemi ve Geçme Kriterleri	Sayısı	Yüzde (%)
1.Ara Sınav	1	40
Dönem Sonu Sınavı	1	60
	Toplam (%)	**100**