

**T.C.
M LLÎ E T M BAKANLI I
Talim ve Terbiye Kurulu Ba kanlı ı**

MODERN DANS KURS PROGRAMI

**ANKARA
2010**

KURUMUN ADI	:	
KURUMUN ADRES	:	
KURUCUSUNUN ADI	:	
PROGRAMIN ADI	:	Modern Dans Kurs Programı
PROGRAMIN DAYANA I	:	1739 sayılı Millî E itim Temel Kanunu, 3308 sayılı Meslekî E itim Kanunu, 5580 sayılı Özel Ö retim Kurumları Kanunu, 08.03.2008 tarih ve 26810 sayılı Özel Ö retim Kurumları Yönetmeli i, Özel Kurslar Yönetmeli i, 05.05.2005 tarih ve 24 sayılı Özel Kurslar Çerçeve Programı
PROGRAMIN SEV YES	:	Bu programa en az ilkö retim okulu mezunları katılabilir.
PROGRAMIN AMAÇLARI	:	Bu program ile kursiyerlerin; <ol style="list-style-type: none"> 1. Modern dansın temel kavramlarını tanımaları, 2. Modern dans ve anatomi arasında ili ki kurmaları, 3. Dans esnasında esnetme ve beden güçlendirme çalı malarını kullanmaları, 4. Müzik ve ritim bilgisini modern dansda kullanmaları, 5. Do açlama ve modern dans ili kisini peki tirmeleri, 6. Türk ve Dünya dans tarihi hakkında temel bilgiler edinmeleri, 7. Ülkemizde modern dans tarihini kavramaları, 8. Kompozisyon ve repertuar çalı malarından geçerek bireysel proje ve koreografi yetene ini geli tirmeleri beklenmektedir.

PROGRAMIN UYGULANMASI LE LG L AÇIKLAMALAR:

1. Kurs programının temel amacı teknik bilgisi yüksek dansçı adayları yeti tirmektir.
2. Programın içeri i teorik ve uygulamalı olarak ele alınacaktır.
3. Ders ile ilgili bütün hazırlıklar önceden yapılacak, kursiyerlerin derste uygulama yapabilmeleri için gerekli artlar olu turulacaktır.
4. Müzik çevrelerince tanınan/sevilen dansçılar ve bu konuda uzman ki iler davet edilerek deneyimlerinden yararlanılacak; böylelikle kursiyerlerin etkilenmeleri ve dansçılı a özendirilmeleri sa lanacaktır.
5. Konuların; sınıf ortamında ö retilmesine özen gösterilecek, kolaydan zora, bilinenden bilinmeyene, çözümlene, tüme varım gibi metot ve tekniklerle bol alı tırmalı ve uygulamalı olarak i lenmesi sa lanacaktır.
6. Kursiyerlerin düzenli çalı tıklarını saptamak için, öngörülen alı tırmaların kontrolüne a ırlık verilecektir.
7. Konular i lenirken dansın insan psikolojisine yönelik olumlu etkileri üzerinde önemle durulacaktır.
8. Konuların uygulanmasında kursiyerlerin ya ı, seviyesi ve ilgisi dikkate alınarak de i ik örneklerden (Pop, Caz ve Türk Müzi inden) yararlanılacaktır.
9. Program birbirinin devamı olan 32 haftalık 4 seviyeden olu maktadır. Seviyeler, a a ıdaki gibidir.
 - I. Seviye- (Temel Seviye)
 - II. Seviye – (Ba langıç Seviyesi)
 - III. Seviye – (Orta Seviye)
 - IV. Seviye – (leri Seviye)
10. Kursiyerlere her a amanın sonunda verilmek üzere bir Kurs Katılım Belgesi düzenlenecektir. Bu belge, e itimlerini tamamlamak üzere tekrar ba vuracak kursiyerlerin devam edecekleri seviyeyi belirleyecektir. Kursiyerlerin Kurs Bitirme Belgesi alabilmesi için yukarıda belirtilen devrelerin tamamına katılması ve dördüncü devre sonunda yapılacak sınavda ba arılı olması gerekir.
11. Ö retim süresinde anlatım, soru-cevap, gösterip-yaptırma ve gösteri gibi yöntem ve teknikler kullanılacaktır.

PROGRAMIN SÜRES :

- a) Haftalık Süre: Günde 2 saat x 2 gün= 4 saat
b) Toplam Süre: 128 hafta x 4 saat = 512 saat
I. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
II. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
III. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
IV. Seviye: 32 hafta x 4 saat =128 saat
Hafta içi gündüz (Sabah-Ö lenden sonra)
(Hafta içi Ak am)
Hafta Sonları (Sabah-Ak am)

PROGRAM ÇER N N HAFTALIK DA ILIMI

I. SEV YE (TEMEL SEV YE)

- 1. HAFTA: MODERN DANSIN TEMEL KAVRAMLARI**
1. Esnetme Egzersizleri Çalışması
2. Kondisyon Egzersizleri Çalışması
3. Hareketlerin Teorik Analizi ve ncelmesi
- 2. HAFTA: TEMEL YER EGZERS ZLER ÇALI MASI**
1. Yerle Olan Farkındalık Çalışması
2. Yerde Açılma-Kapanma Egzersizleri
3. Hareketlerin Farklı Varyasyonlarının Çalışılması
4. Hareketlerin Teorik Analizi ve ncelmesi
- 3. HAFTA: YERDE D Z ÜSTÜ ÇIKMA HAREKET ÇALI MASI**
1. Hareketin Teorik Analizi ve ncelmesi
2. Hareketin Farklı Varyasyonlarının Çalışılması
3. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışılması
- 4. HAFTA: D Z ÜSTÜ YUVARLANMA HAREKET ÇALI MASI**
1. Yerde Diz Üstüne Çıkma Hareketlerinin Çalışılması
2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
3. Hareketin Teorik Analizi ve ncelmesi
- 5. HAFTA: D Z ÜSTÜ YANA UZANMA HAREKET ÇALI MASI**
1. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
2. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi
3. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışılması
- 6. HAFTA: KOL YARDIMIYLA YER ÇALI MASI**
1. Diz Üstünde Vücutu Kol Yardımıyla Kaydırma Çalışması
2. Diz Üstünde Kaydırma ve Vücutla Yere Uzanma Çalışması
3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
4. Hareketin Teorik Analizi ve ncelmesi
- 7. HAFTA: KOL VE BA KOORD NASYON ÇALI MASI**
1. Yerde Kol ve Ba ile Yapılan Yuvarlanma Çalışması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

8. HAFTA: YERDE KOL LE YAPILAN ÇALI MA

1. Yerde Sa ve Sol Kol Yardımı le Yapılan Hareket Çalı ması
2. Hareketin Teorik Analizi ve ncelemesi
3. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalı lması

9. HAFTA: YERDE SIRTÜSTÜ YUVARLANMA ÇALI MASI

1. Yerde Sirtüstünden Sa ve Sola Yuvarlanma Çalı ması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

10. HAFTA: YERDE SIRTÜSTÜ UZANMA VE YAYLANMA ÇALI MASI

1. Yerde Sa ve Sol Kol le Yaylanma Çalı ması
2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalı lması
3. Hareketin Teorik Analizi ve ncelemesi

11. HAFTA: YERDE DÖNÜ , YUVARLANMA VE UZANMA ÇALI MASI

1. Dönü , Yuvarlanma ve Uzanma Hareketlerinin Varyasyonları Çalı ması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

12. HAFTA: GER YE DO RU TERS TAKLA ÇALI MASI

1. Yerde Arkaya Sa ve Sol Omuzdan Diz Üstüne Çıkararak Yapılan Takla Çalı ması
2. Yerde Arkaya Sa ve Sol Omuzdan Vücudu Uzatarak Yapılan Takla Çalı ması
3. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalı lması
4. Hareketin Teorik Analizi ve ncelemesi

13. HAFTA: GER YE DO RU TAKLA VE YUVARLANMA ÇALI MASI

1. Geriye Ters Takla Çe itlerinin Çalı ması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

14. HAFTA: DÜZ TAKLA ÇALI MASI

1. Diz Üstünden Öne Düz Takla Çalı ması
2. Hareketin Varyasyonlarının Çalı lması
3. Çalı lılan Hareketlerin Uygulamalı E itimi
4. Hareketin Teorik Analizi ve ncelemesi

15. HAFTA: ÖNE DO RU TAKLA ÇE TLER ÇALI MASI

1. Öne Do ru Taklanın Kalça Üstüne Yuvarlanma Çalı ması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

16. HAFTA: OMUZ ÜZER NDEN YANA DO RU TAKLA ÇALI MASI

1. Yan Takla Çalı maları
2. Sa ve Soldan Yapılan Takla Çalı ması
3. Çalı lılan Hareketlerin Uygulamalı E itimi
4. Hareketin Teorik Analizi ve ncelemesi

17.HAFTA: OMUZ ÜZERİNDEN YAN TAKLA VE YANA UZANMA ÇALIŞMASI

1. Yan Takla Çeşitliklerinin Çalışılması
2. Çalışılan Hareketlerin Uygulamalı Etkisi
3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelenmesi

18. HAFTA: YAN TAKLA VE YERDE YUVARLANMA ÇALIŞMASI

1. Yan Takla ve Yuvarlanma Varyasyonları Çalışması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

19. HAFTA: GENEL HAREKET TEKRARI ÇALIŞMASI

1. Yer Hareketlerinin Toplu Olarak Çalışılması
2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelenmesi

20. HAFTA : ANATOM ÇALIŞMASI

1. Temel Anatomi Çalışması
2. Skelet Sistemi
3. Uygulamalı Anatomi Çalışması
4. Skelet, Kas, Sinir ve Kuvvet Sistemlerinin Teknik Derste Uygulanması

21. HAFTA: KAS SİSTEMİ VE ANATOM ÇALIŞMASI

1. Kas Sisteminin İncelenmesi
2. Anatomi ve Hareket Bilgisi
3. Uygulamalı Anatomi Çalışması

22. HAFTA: DANS VE ANATOM ÇALIŞMASI

1. Dans ve Anatomi İlişkisi İncelenmesi
2. Anatomi Bilgisinin Hareketlere Uygulanması Teorik Çalışma
3. Anatomi Bilgisinin Hareketlere Uygulanması Uygulamalı Çalışma

23. HAFTA: RİTİM VE MÜZİK ÇALIŞMASI

1. Temel Ritim ve Müzik Çalışması
2. Ritim ve Dans Çalışması
3. Temel Nota Bilgisi

24. HAFTA: DANS VE MÜZİK ÇALIŞMASI

1. Dansta Müzik Kullanımı
2. Ritim ve Müzik Çalışması
3. Ritim ve Müziğin Beden ve Hareketle İlişkisi Çalışması

25. HAFTA: YERDE AYAKLARI YUKARI KALDIRMA ÇALIŞMASI

1. Yerde Ayakları Bükerek Yukarı Kaldırma Çalışması
2. Ayaklar Yukarıdayken Yere İniş ve Bedeni Öne Götürme Çalışması
3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması

26. HAFTA: SAĞ VE SOL OMUZ ÜZERİNDEN AYAKLARI YUKARI KALDIRMA ÇALIŞMASI

1. Yerde Sağ ve Sol Omuzdan Ayakları Yukarı Kaldırma Egzersizleri
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

27. HAFTA: YERDEN AYAYA KALKMA ÇALIŞMASI

1. Kol Yardımıyla Ayaya Kalkma Çalışması
2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelenmesi

28. HAFTA: YER HAREKETLERİNİN TOPLU TEKRARI

1. Yerden Ayaya Kalkma Çalışması
2. Hareketlerin Varyasyonlarının Çalışılması
3. Hareketin Teorik Analizi ve İncelenmesi

29. HAFTA: AYAKTA PARALEL POZİSYONDA ÇALIŞMA

1. Ayakta Paralel Pozisyonda Egzersiz Çalışması
2. Sırtı Öne Yuvarlama Çalışması
3. Yuvarlanmanın Dizler Düz ve Kırık Hareketlerinin Çalışılması

30. HAFTA: PARALEL POZİSYONDA YANA YUVARLANMA ÇALIŞMASI

1. Sırtı Sağ ve Sol Yana Yuvarlama
2. Hareketin Teknik Analizi
3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
4. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

31. HAFTA: AYAKTA GEVEME EGZERSİZLER ÇALIŞMASI

1. Ayakta Bedeni Rahatlatma Çalışması
2. Öne ve Yana Yuvarlanma Egzersizlerinin Tekrarı
3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
4. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması

32. HAFTA: PARALEL POZİSYONDAN YERE İNME ÇALIŞMASI

1. Paralel Pozisyon ve Yer Egzersizlerinin Teorik ve Teknik Analizi
2. Ayakta Paralel ve Yer Egzersizlerinin Tekrarı
3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

II. DEVRE (BAŞLANGIÇ SEVİYESİ)

1. HAFTA: PARALEL POZİSYONDA ÖNE YUVARLANMA ÇALIŞMASI

1. Ayakta Paralel Pozisyonda Omurga Çalışması
2. Sırtı Öne Yuvarlama Çalışması
3. Rahatlama ve Uzanma Çalışması
4. Hareketin Teknik Analizi

2. HAFTA: PARALEL POZİSYONDA YANA YUVARLANMA ÇALIŞMASI

1. Ayakta Paralel Pozisyonda Omurga Çalışması
2. Yana Sırtı Yuvarlama Çalışması
3. Rahatlama ve Uzanma Çalışması
4. Hareketin Teknik Analizi

3. HAFTA: AYAKTAN YERE DİZİ KIRILARAK DÜŞME ÇALIŞMASI

1. Ayaktan Yere Dizle Kırılarak Düşme Çalışması
2. Hareketin Yerleşen Olan Analizi Çalışılması

3. Hareketin Sürekli Çalışılması
- 4. HAFTA: AYAKTAN YERE DİZ KIRARAK YERE YUVARLANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Diz Üstüne Düşme ve Yuvarlanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 5. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Sağ ve Sol Dizi Kırarak Yere Düşme Çalışması
 2. Ayaktan Sağ ve Sol Dizi Kırarak Öne ve Arkaya Düşme Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 6. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME VE ARKAYA UZANMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Yere Düşme ve Uzanma Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 7. HAFTA: AYAKTAN YERE OTURMA VE KALKMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Kendi Etrafında Dönerek Yere Oturma Çalışması
 2. Başta Yukarıya Çözülerek Ayağa Kalkma Çalışması
 3. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 8. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜŞME VE OTURMA ÇALIŞMASI**
1. Ayaktan Yere Düşme ve Oturma Hareketlerinin Çalışılması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 9. HAFTA: AYAKTA PARALEL POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Ayakta Paralel Pozisyonda Demié-Plié Çalışması
 2. Paralel Pozisyonda Demié-Pliéde Bilek Çalışması
 3. Paralel Pozisyonda Grand-Plié Çalışması
 4. Paralel Pozisyonda Tandue Çalışması
- 10. HAFTA: AYAKTA PARALEL POZİSYONDA BİLEK ÇALIŞMASI**
1. Paralel Pozisyonda Tandue Çalışması
 2. Tandue Hareketinin Farklı Yönlerde Çalışılması
 3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
 4. Hareketin Varyasyonlarının Çalışılması
- 11. HAFTA: AYAKTA DENGE VE BİLEK ÇALIŞMASI**
1. Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalışması
 2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
 3. Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi
- 12. HAFTA: AYAKTA 1. POZİSYONDA DENGE ÇALIŞMASI**
1. Ayakta 1. Pozisyonda Demié-Plié Çalışması
 2. 1. Pozisyonda Demié-Pliéde Bilek Çalışması
 3. 1. Pozisyonda Grand-Plié Çalışması
 4. 1. Pozisyonda Tandue Çalışması

13. HAFTA: AYAKTA 1. POZ SYONDA DENGE VE B LEK ÇALI MASI

1. Pozisyonda Tandue ve Plie Çalı ması
- Tandue Hareketinin Farklı Yönlerine Çalı ılması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması

14. HAFTA: AYAKTA PARALEL VE 1. POZ SYONDA DENGE ÇALI MASI

- Bir Önceki Haftanın Egzersizlerinin Çalı ması
- Hareketlerin Sürekli Tekrarı
- Egzersizlerin Bedene Yerleşmesi

15. HAFTA: AYAKTA 2. POZ SYONDA DENGE ÇALI MASI

- Ayakta 2. Pozisyonda Demie-Plie Çalı ması
2. Pozisyonda Demie-Pliede Bilek Çalı ması
2. Pozisyonda Grand-Plie Çalı ması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması

16. HAFTA: AYAKTA 4. VE 5. POZ SYONDA DENGE ÇALI MASI

- Ayakta 4. ve 5. Pozisyonlarda Yapılan Denge Çalı ması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması

17. HAFTA: AYAKTA YAPILAN DENGE VE POZ SYON ÇALI MASI

- Bütün Pozisyonlarda Yapılan Teknik Egzersizlerin Çalı ılması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması

18. HAFTA: AYAKTA YANA GEÇ ÇALI MASI

- Paralel ve 1. Pozisyonlarda Yana Geçiş Çalı ması
- Aya ın Havada Oldu u Çalı malar
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

19. HAFTA: AYAKTA DÖNÜ ÇALI MASI

- Ayakta Paralel ve 1. Pozisyonlarda Dönüş Hareketleri
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

20. HAFTA: AYAKTA YAPILAN HAREKETLERİN TOPLU TEKRARI

- Ayakta Bütün Pozisyonlarda Yapılan Hareketlerin Toplu Tekrarı
- Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması
- Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

21. HAFTA: AYAKTA KOLLARLA YAYLANMA ÇALI MASI

- Ayakta Kol Çalı ması
- Kolların Öne Yaylanma Çalı ması
- Kol Yaylanması Egzersizlerinin Çalı ılması
- Kolları Öne ve Yanlara Doğru Kaldırarak Yapılan Çalı ma

22. HAFTA: AYAKTA KOLLARLA YANA UZANMA HAREKET ÇALI MASI

1. Kollarla Yana Uzama ve Mesafe Kat Etme Çalı ması
2. Hareketin Dönü lü Varyasyonu Çalı ması
3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

23. HAFTA: AYAKTA KOLLARLA YAYLANMA VE UZANMA ÇALI MASI

1. Kollarla Yaylanma ve Uzanma Hareketlerinin Diz Kırık Çalı ılması
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

24. HAFTA: AYAKTA AMUT ÇALI MASI

1. Ayakta Amut Egzersizleri
2. Sa ve Sol Ayak Üzerinde ki Diz Düz Biçimde Amut Çalı ması
3. Alt Diz Kırık Biçimde Amut Çalı ması
4. ki Diz Kırık Biçimde Amut Çalı ması

25. HAFTA: AMUT VE YERE DÜ ME ÇALI MASI

1. Amut Hareketinin Yere Dü meli Türlerinin Çalı ılması
2. Amut Hareketinin Teorik Analizi ve ncelemesi
3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
4. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

26. HAFTA: AYAKTA HAVAYA SIÇRAMA ÇALI MASI

1. Paralel Pozisyonda Sıçrama Çalı ması
2. 1. ve 2. Pozisyonda Sıçrama Çalı ması
3. Yarım Dönü lü Sıçrama Çalı maları
4. Sıçrama ve Dönü ün Farklı Yönlerde Çalı ılması

27. HAFTA: AYAKTA DÖNÜ LÜ SIÇRAMA ÇALI MASI

1. Yarım Dönü lü Sıçrama Çalı ması
2. Tam Dönü lü Sıçrama Çalı ması
3. Sıçrama Hareketinin Teknik ve Teorik Analizi
4. Hareketlerin Sürekli Tekrarı

28. HAFTA: YERDE ESNETME ÇALI MASI

1. Yerde Paralel ve kinci Pozisyonlarda Yapılan Esnetme Çalı ması
3. Hareketin Varyasyonlarının Çalı ılması
4. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

29. HAFTA: AYAKTA ESNETME ÇALI MASI

1. Ayakta Sırt ve Ayak Esnetme Egzersizleri
2. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

30. HAFTA: AYAKTAN YERE DÜ ME VE DÖNÜ ÇALI MASI

1. Ayaktan Yere Dü me Hareketlerin Varyasyonları Çalı ması
2. Dönü lü Hareket Çalı ması
3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

31. HAFTA: YER HAREKETLER ÇALI MASI

1. Yerde Yapılan Dönü lü ve Yuvarlanmalı Hareket Çalı ması
2. Hareketin Varyasyonlarının Çalı lması
3. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

32. HAFTA: TOPLU AYAK VE YER EGZERS Z ÇALI MASI

1. Yapılan Hareketlerin Teknik Analizi ve Egzersiz çinde Kullanılması
2. Ayakta Yapılan Egzersizlerden Olu an Hareket Çalı ması
3. Yerde Yapılan Egzersizlerden Olu an Hareket Çalı ması
4. Hareketin Varyasyonlarının Çalı lması
5. Hareketin Teknik ve Teorik Analizi

III. DEVRE (ORTA SEV YE)

1. HAFTA: YERDE KÖ EDEN YAPILAN YUVARLANMA ÇALI MASI

1. Kö eden Kö eye Yerden Yuvarlanarak ve lerleyerek Yapılan Çalı ma
2. Aynı Egzersizin Orta ve Yukarı Seviyelerde Yinelenmesi
3. Yerden Kö eden Diz Üstü, Sırt Yerde Yuvarlanma Çalı ması

2. HAFTA: YERDE KÖ EDEN YAPILAN DÖNÜ ÇALI MASI

1. Yerden Kö eden Diz Üstü, Sırt Yukarda Dönü Çalı ması
2. Yerde Farkındalık ve Yerle Bütünle me Çalı ması
3. Hareketlerin Sürekli Tekrarı
4. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

3. HAFTA: DANS TAR H ÇALI MASI

1. Dans Tarihine Giri
2. İkel Dansların ncelenmesi
3. Ortaça 'da Dans Formları
4. Rönesans'ta Dans Formları

4. HAFTA: DO AÇLAMAYA G R ÇALI MASI

1. Do açlamanın Tanımı
2. Do açlamanın Temel Kavramları
3. Teorik Çalı ma ve Tarihçe

5. HAFTA: DO AÇLAMADA EK L, MEKÂN VE ZAMAN ÇALI MASI

1. ekil, Mekân ve Zaman Kavramlarının ncelenmesi
2. Do açlama ve Hareket Ara tırması
3. Beden Parçalarıyla Çalı ma
4. Bedenin Parçalarıyla Do açlama Çalı ması

6. HAFTA: DO AÇLAMADA YER ÇALI MASI

1. Yerde Gev eme Çalı ması
2. Yerde Nefes ve Rahatlama Çalı ması
3. Mekânı Hissederek Yerde Hareket Çalı ması

7. HAFTA: BALE TAR H

1. Klasik Balenin Do u u
2. Klasik Balenin Geli imi

3. Klasik Bale ve Romantizm
4. 20. Yüzyıl Balesi Tarihi

8. HAFTA: K L DO AÇLAMA ÇALI MASI

1. kili Do açlama Çalı ması ve Mekân Kullanımı
2. kili Çalı mada Ortak Bedensel Hareket ve Bo luk Doldurma Çalı ması
3. kili Çalı mada Dura an Bedene ekil Verme Çalı ması

9. HAFTA: DO AÇLAMADA YÖNLENDİRME ÇALI MASI

1. Mekânda kili Yönlendirme Çalı maları
2. Hareketlerin Sürekli Çalı lması
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

10. HAFTA: K L DO AÇLAMADA GÜVEN ÇALI MASI

1. Gözün Kapalı Oldu u Bireysel Çalı malar
2. Mekânda Gözü Kapalı Yapılan Çalı malar
3. Yönlendirme Çalı maları

11. HAFTA: 20. YÜZYIL SANAT AKIMLARI

1. Modernizm Tarihi
2. Modernizm ve Dans
3. Modern Dansın Do u u

12. HAFTA: DO AÇLAMA VE MEKÂN KULLANIMI

1. Mekânın Yönlerini Kullanma Çalı ması
2. Mekânın Farklı Yerlerinde Yapılan Bireysel Do açlama Çalı ması
3. Mekânın Farklı Yerlerinde Yapılan Toplu Do açlama Çalı ması

13. HAFTA: TOPLU DO AÇLAMA ÇALI MASI

1. Grubun Mekânda Beraber Devinimde Bulundu u ve Hareket Üretti i Çalı ma
2. Mekânda Çalı mada Grup Lideri Çalı ması
3. Çalı manın Çe itlendirilmesi ve Mekân De i ikli i

14. HAFTA: BİREYSEL DO AÇLAMA ÇALI MASI

1. Bireysel Do açlamadan Hareket Üretimi Çalı ması
2. Soyutlama Yöntemiyle Hareket Dönü türülmesi Çalı ması
3. Üretilen Hareketlerin Ortakla a Çalı lması
4. Ortak Hareket Dizgesi Yaratma Çalı ması

15. HAFTA: MODERN DANSIN DO U U

1. Modern Dansı Do uran Toplumsal Etmenler
2. Modern Dansın Öncüleri (Isadora Duncan, Ruth St. Denis)
3. Modern Dansın Geli imi
4. Modern Dansın Felsefesi
5. Modern Dans Eti i

16. HAFTA: DO AÇLAMADA NESNEYLE ÇALI MA

1. Nesneyle Beden Çalı ması
2. Mekânda Ortakla a Nesnelere Çalı ma
3. Nesneden Yola Çıkararak Hareket Üretimi

- 17. HAFTA: KONTAK DO AÇLAMA ÇALI MASI**
1. kili Beden Çalı ması (Kontak Do açlama Çalı ması)
 2. Kontak Do açlama Tarihçesi
 3. ki Bedenin Beraber Devinimde Bulundu u Yer Çalı ması
- 18. HAFTA: KONTAK DO AÇLAMA VE MEKÂN ÇALI MASI**
1. Kontak Do açlamada kili Çalı ması
 2. Mekânda Partnerle Çalı ma ve Hareket Ara tırması
 3. Kontak Do açlamada Grup Çalı ması
- 19. HAFTA: KONTAK DO AÇLAMA VE SİÇRAMA ÇALI MASI**
1. kili Sıçrama Çalı ması
 2. Havada Dizleri Çekik Yakalama
 3. Hareketin Farklı Çe itlerinin Çalı ılması
- 20. HAFTA: B REYSEL DO AÇLAMA ÇALI MASI SUNUMU**
1. Verilen Bir Konuda Yapılan Bireysel Do açlama Çalı masının Sunumu
 2. Bireysel Ürünlerin Toplu Olarak Sunulması
 3. Yapılan Çalı maların De erlendirilmesi
- 21. HAFTA: DÜNYADA MODERN DANS TAR H**
1. Alman Modern Dansı (Rudolf Laban, Kurt Joos, Mery Wigman)
 2. Amerikan Modern Dansı (Martha Graham, Merce Cunningham)
 3. Modern Dansın Sosyo-Kültürel Hayata Etkisi
- 22. HAFTA: MODERN DANS AKIMLARI**
1. Modern Dans Akımları ncelemesi
 2. Postmodern Dans ncelemesi
 3. Dans Tiyatrosu (Pina Bausch) ncelemesi
- 23. HAFTA: DO AÇLAMADA MEKÂNA G R -ÇIKI ÇALI MASI**
1. Mekânda Giri -Çıkı Do açlama Çalı ması
 2. Belirli Bir Mekânda Giri -Çıkı Çalı ması
 3. Mekânda, Giri -Çıkı ın Grup Olarak Çalı ılması
 4. Ses, Nesne ve Hareketin Ortaklı ından Çıkan Do açlama Çalı ması
- 24. HAFTA: DO AÇLAMA VE LABAN HAREKET ANAL Z**
1. Laban Hareket Analizi Tarihçesi
 2. Laban Hareket Analizi Çalı ması
 3. A ırlık, Denge, Zamanlama ve Hafıza Çalı ması
- 25. HAFTA: MODERN DANSTA YEN YAKLA IMLAR**
1. Dansta Yeni Yakla ımlar ncelemesi
 2. Somatik Teoriler ncelemesi
 3. Do u'da Dans ve Gösteri Sanatları ncelemesi
- 26. HAFTA: DO AÇLAMA VE HAREKET ÜRET M**
1. Hareket Üretimine Yönelik Bireysel Çalı ma
 2. Hareket Üretimine Yönelik Toplu Çalı ma

3. Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi

27. HAFTA: DO AÇLAMA VE BİREYSEL ÜRETİM ÇALIŞMASI

1. Do açlamada Mekân, Zaman Kullanımı ve Hareket Üretimi
2. Bireysel Ürün Sunumu
3. Toplu Do açlama Ürün Sunumu

28. HAFTA: TÜRK YE'DE DANSIN TARİHİ

1. Türkiye'de Dansın Tarihi ve Akademik Dans İncelemesi
2. Türk Bale Tarihi
3. Türk Balesinin Öncüleri

29. HAFTA: TÜRK YE'DE MODERN DANS TARİHİ

1. Türk Modern Dansının Doğuşu
2. Türkiye'de Dans Kurumları
3. Türk Modern Dansının Analizi

30. HAFTA: DANS KOMPOZİSYONU ÇALIŞMASI

1. Dans Kompozisyonunun Temel Kavramları
2. Dans Kompozisyonunda Form Bilgisi
3. Dans Kompozisyonunda Mekân Kullanımı Çalışmaları

31. HAFTA: MEKÂN VE DANS KOMPOZİSYONU ÇALIŞMASI

1. Mekânda Yapılan Hareket Araştırması ve Dans Kompozisyonu
2. Hareket Üretimine Yönelik Kompozisyon Çalışması
3. Müzik ve Koreografi ile İlgili Araştırması

32. HAFTA: DANS KOMPOZİSYONU SUNUMU ÇALIŞMASI

1. Dans Kompozisyonu ve Ürüne Yönelik Çalışma
2. Kompozisyon Çalışması Sonucunda Çıkan Ürünün Bireysel Sunumu
3. Kompozisyon Çalışması Sonucunda Çıkan Ürünün Toplu Sunumu

IV. SEVİYE (DÖRÜNCÜ SEVİYE)

1. HAFTA: DANS REPERTUVARI ÇALIŞMASI

1. Dans Repertuarı Çalışmasında Yöntem ve Prensipler
2. Dans Repertuarı Alan Çalışması
3. Dans Repertuarı Çalışmasında Teorik Çerçeve

2. HAFTA: DANS REPERTUVARI VE HAREKET ÜRETİMİ

1. Hareket Üretimi Yöntemi ve Çalışması
2. Bireysel Hareket Üretimi Çalışması
3. Koreografi Çalışması

3. HAFTA: DANS REPERTUVARI VE DO AÇLAMA ÇALIŞMASI

1. Dans Repertuarında Toplu Çalışma
2. Do açlama Yöntemiyle Hareket Üretimi
3. Koreografi Çalışmasının Geliştirilmesi

4. HAFTA: DANS REPERTUVARI VE SAHNE ÇALI MASI

1. Kostüm ve Dekor Seçimi ve Çalı ması
2. I ık Tasarımı Çalı ması
3. Eser Provası

5. HAFTA: DANS REPERTUVARI VE KOREOGRAF ÇALI MASI

1. Dans Repertuarı Çalı masına Devam Edilmesi
2. Koreografi Çalı masının Sunuma Hazır Hale Getirilmesi
3. Repertuar Çalı masının Seyirci Önünde Sahnelenmesi

6.HAFTA: ORTA HAREKETLER ÇALI MASI

1. Ortada 4. ve 5. Pozisyonlarda Yapılan Dönü Hareketleri Çalı ması
2. 4. ve 5. Pozisyonlarda kili Dönü Çalı ması
3. Hareketin Farklı Hızlarda Tekrarı ve Çalı ılması

7. HAFTA: ORTADA SIÇRAMA ÇALI MASI

1. Ortada 4. ve 5. Pozisyonlarda Sıçrama Çalı ması
2. Hareketlerin Farklı Yönlerde Çalı ılması
3. Hareketlerin Mekân çinde Adımla lerleyerek Yapılan Varyasyonları

8. HAFTA: ORTADA SIÇRAMA VE AYAK AÇMA ÇALI MASI

1. Ortada Sıçrama ve Ayak Açma Çalı ması
2. Hareketlerin Sürekli Çalı ılması
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

9. HAFTA: DANSTA SIRT ÇALI MASI

1. Sırtı Yana Bükme Egzersizleri Çalı ması
2. Sırtı Öne Yuvarlama Çalı ması
3. Hareketlerin Farklı Yönlerde Çalı ılması

10. HAFTA: SIRT VE AYAK ÇALI MASI

1. Sırt Çalı masının Ayak Bükerek ve Kaldırarak Yapıldı ı Çalı ma
2. Sırtı Yuvarlama Egzersizlerinin Dönü lü Çe itlerinin Alı ması
3. Hareketin Sıçrayarak Yapılan Çalı ılması

11. HAFTA: YERDE YAPILAN ESNETME ÇALI MASI

1. Yerde Paralel ve kinci Pozisyonda Yapılan Esnetme Çalı ması
2. Yerde Karın Kaslarını Güçlendirmeye Yönelik Omurga Egzersizleri
3. Yerde Ayakların Esnekli ini Arttıracak Esnetme ve Kondisyon Çalı ması

12. HAFTA: AYAKTA YAPILAN ESNETME ÇALI MASI

1. Ayakta Yapılan Sırt ve Omurga Esnetme Hareketleri
2. Ayakta Yapılan Ayak ve Kol Fırlatarak Rahatlatma Hareketi
3. Ayakların Esnekli ini Arttırmaya Yönelik Ayaktan Yere Kayma Çalı ması

13. HAFTA: KENARDAN KO MA ÇALI MASI

1. Kenardan Yapılan Ko ma Çalı ması
2. Kenardan 4/3'lük Ritimle lerleyen Adım Hareketi
3. Hareketin Dönü lü Çe itlerinin Çalı ılması

- 14. HAFTA: KENARDAN DÜ ME, YUVARLANMA VE AYAK ÇALI MASI**
1. Kö eden, Mekânda lerleyerek Kolların Açılıp Kapanması Çalı ması
2. Kö eden, Yere Dü me ve Yuvarlanma Çalı ması
3. Kö eden Kö eye lerleyen Grand Battement Hareketi
- 15. HAFTA: KENARDAN YAPILAN HAREKET TEKRARI ÇALI MASI**
1. Kenardan Farklı Yönlerde ve Sayılarda Yapılan Çalı ma
2. Hareketlerin Sürekli Çalı ılması
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi
- 16. HAFTA: KÖ EDEN SIÇRAMA ÇALI MASI**
1. Kö eden Kö eye Sıçramalı ve lerleyen Hareketler Çalı ması
2. Kö eden Tek Ayakta Diz Çekik Sıçrama
3. Kö eden Grand Jete Çalı ması
- 17. HAFTA: KÖ EDEN D Z ÇEKEREK SIÇRAMA ÇALI MASI**
1. Kö eden, Sa Diz Çekerek Sıçrama Çalı ması
2. Kö eden, Sol Diz Çekerek Sıçrama Çalı ması
3. Hareketlerin Dönü lü Çe itlerinin Çalı ılması
4. Hareketlerin Teknik Analizi
- 18. HAFTA: KÖ EDEN YERE YUVARLANMA HAREKET**
1. Kö eden yere Dü me ve Diz Üstünde Yuvarlanma Çalı ması
2. Hareketin Teknik Analizi
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi
- 19. HAFTA: KÖ EDEN AMUT ÇALI MASI**
1. Kö eden lerleyerek Amut Hareketi Çalı ması
2. Sa ve Sol Ayakla, Kollar Yerde Mesafe Kat Ederek Amut Hareketi Çalı ması
3. Hareketin Farklı Yön ve Kö elerden Çalı ılması
- 20. HAFTA: KÖ EDEN TEK DÖNÜ ÇALI MASI**
1. Kö eden Dönü Hareketleri Çalı ması
2. Kö eden, Dizler Düz, Sa ve Soldan kili Dönü Hareket Çalı ması
3. Kö ede Dizler Kırık, Sa ve Soldan kili Dönü Hareketi
- 21. HAFTA: KÖ EDEN ÜÇLÜ DÖNÜ ÇALI MASI**
1. Kö eden, Dizler Düz, Sa ve Soldan Üçlü Dönü Çalı ması
2. Üçlü Dönü ve Grand Jete Çalı ması
3. Hareketin Farklı Yön ve Kö elerden Çalı ılması
- 22. HAFTA: KÖ EDEN, K NC POZ SYONDA AYAK ÇALI MASI**
1. Kö eden, Ayakları kinci Pozisyona Açarak lerleme Çalı ması
2. Harekete Dönü Eklerek Yapılan Çalı ma
3. Hareketin Dizler Kırık ve Düz Yapılan Çe itlerinin Çalı ılması
- 23. HAFTA: KÖ EDEN YAPILAN ÇALI MALARIN TEKRARI**
1. Kö eden Dönü ve Sıçrama Hareketleri Çalı ması
2. Hareketlerin Sürekli Çalı ılması
3. Egzersizlerin Bedene Yerle mesi

24. HAFTA: YERDE GEV EME ÇALI MASI

1. Yeri Hissederek Bütün Vücutu Hissetme ve Yerle Bütünleşme Çalışması
2. Yerde Bedeni Rahatlatma ve Geveme Çalışması
3. Yerde Nefes Alıp Verme ve Geveme Egzersizleri

25. HAFTA: B REYSEL PROJE ÇALI MASI

1. Bireysel Proje ve Teorik Çerçeve
2. Bireysel Proje Üretim Çalışması
3. Mekânda Hareket Üretimi Çalışması

26. HAFTA: B REYSEL PROJE ÇALI MASI VE HAREKET ÜRETİMİ

1. Bireysel Hareket Çalışması
2. Bireysel Projede Kullanılacak Kişilerin Seçimi
3. Hareket Üretimi ve Eser Çalışmasına Devam Edilmesi

27. HAFTA: B REYSEL PROJE GELİTİRLMESİ

1. Bireysel Proje Çalışmasına Devam Edilmesi
2. Bireysel Eser Çalışması
3. Hareket Üretimi ve Eserin Geliştirilmesi

28. HAFTA: B REYSEL PROJE VE KOREOGRAFİ SÜRECİ

1. Bireysel Proje Çalışmasının Geliştirilmesi
2. Bireysel Eser Çalışması
3. Hareketlerin Koreografiye Uygulanması

29. HAFTA: DANSTA KOSTÜM VE DEKOR

1. Kostüm ve Dekor Tarihçesi
2. Dansta Kostüm ve Dekorlu Kisi
3. Uygulamalı Kostüm ve Dekor Çalışması

30. HAFTA: DANSTA IŞIK KULLANIMI

1. Işık Tasarımının İlkeleri
2. Işık ve Danslu Kisi
3. Uygulamalı Işık Çalışması

31. HAFTA: DANSTA SAHNE BİLGİSİ

1. Uygulamalı Sahne Bilgisi
2. Sahne Kullanımı Çalışması
3. Sahne Elemanlarının Tanıtımı
4. Teorik ve Uygulamalı Işık ve Aydınlatma Çalışması

32. HAFTA: B REYSEL PROJE SUNUMU

1. Bireysel Projenin Sunuma Hazır Hâle Getirilmesi
2. Eserle İlgili Teknik Bilgilerin Tamamlanması
3. Bireysel Proje Dosyası Sunumu
4. Bireysel Proje Sunumu

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMELE İLGİLİ ESASLAR:

Kurs sonunda kursiyerlerin program çerçevesinde edindikleri bilgi ve kazanımlarını ölçmek amacıyla teorik ve uygulamalı bir sınav düzenlenir. Sınav değerlendirilmesi, MEB Özel Kurslar Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri dikkate alınarak yapılır. Aşağıda belirtilen puanlama esaslarına göre yapılan değerlendirme sonucunda başarıları olan kursiyerlere "Kurs Bitirme Belgesi" verilir.

<u>Puan</u>	<u>Not</u>	<u>Derece</u>
0-44	D	Başarısız
45-69	C	Orta
70-84	B	Yeni
85-100	A	Pekiyi

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK DOKÜMAN, ÖZET MARAÇ-GEREÇLER :

1. En Yeni Görgü Kuralları ve Dansla İlgili Yayınlanmış Uluslararası Kitap, Dergi ve Görsel Yayınlar
2. Müzik Seti
3. Amplifikatör
4. Müzik Kabinleri
5. Özel Dans Müziği Bant ve CD'leri
6. Slaytlar
7. Örnek Video Bantlar
8. Dans Pisti
9. Ayna
10. Dans Kıyafetleri
11. Ayakkabı
12. Aksesuarlar
13. Bilgisayar
14. Projeksiyon Cihazı
15. Projeksiyon Perdesi
16. Yazı Tahtası