

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Kick Box / Kick Box	
Ders Kodu / Course Code	ANTBSB2.36	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Dersin amacı; öğrencilere, boks branşına ait savunma ve vuruş kombinasyonlarını doğru teknik ile uygulayabilecek beceriyi kazandırmaktır	The aim of lesson; to the students with the right technique, the defense and hitting combinations of the boxing branch. to acquire skills that can be applied
İçeriği / Content	Dersin içeriği; Boks branşının tarihsel gelişim, temel kavramlar, müsabaka kuralları ve puanla, guard alma, savunma teknikleri, vuruş teknikleri, vuruş kombinasyonları konularını kapsamaktadır.	
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ankara savunma sanatları https://www.ankarasavunmasanatları.com/Blog/boks-teknikleri-ve-hareketleri-191-1 Yurtsever F. (2011) Boks teknik taktik eğitim esasları, Nadir Kitap Rüzgar H. (2008) Boks Hakkında Genel Bilgiler, Ankara Basın ve Ciltevi, Ankara Boks Academy, http://www.boksacademy.com/Boksta%20savunma%20teknikleri%20nas%C4%B1l%20yap%C4%B1l%C4%B1r.html	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1 Boks branşına ait temel kavramları tanımlar	1 Defines the basic concepts of boxing
2	müsabaka kuralları ve puanla öğrenimi	
3	savunma teknikleri öğrenimi	
4	vuruş teknikleri öğrenimi	
5	vuruş kombinasyonları konularını öğrenimi	

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Boks branşının dünyada ve ülkemizde tarihi gelişimi, temel kavramlar				
	Theoretical: The historical development of boxing in the world and in our country, basic concepts				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boks branşı müsabaka kuralları ve puanlama sistemi				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel duruş ve guard alma tekniği Uygulama: temel duruş ve guard alma alıştırmaları				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksör adımları teknikleri (ileriye adımlar, geriye adımlar, sola adımlar, sağa adımlar, rakibin etrafında adımlar) Uygulama: çeşitli adım alıştırmaları				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Direkt vuruş teknikleri (sol direkt, sağ direkt çeneye ve gövdeye) Uygulama: Direk vuruş alıştırmaları				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ayak hareketleri ile birlikte direkt vuruş tekniği kombinasyonları Uygulama: ayak hareketleri ile vuruş tekniği kombinasyon alıştırmaları				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Direkt vuruşlara karşı savunma teknikleri Uygulama: Savunma alıştırmaları				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Değerlendirme				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kroşe vuruş tekniği (Sol ve Sağ kroşe) Uygulama: Vuruş alıştırmaları				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kroşe vuruşlara karşı pasif müdafaa teknikleri Uygulama: Müdafaa alıştırmaları				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kroşe vuruşlara karşı aktif müdafaa tekniği Uygulama: Aktif müdafaa alıştırmaları				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alttan vuruş teknikleri Uygulama: Teknik alıştırması				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alttan vuruşlara karşı müdafaa teknikleri Uygulama: Altan vuruşlara karşı müdafaa uygulama alıştırması				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Savunma ve vuruş teknikleri kombinasyonları Uygulama: müsabaka formatında uygulama alıştırması				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60
Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:		100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:		

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	50.00	50.00
Final Sınavı / Final Examination	1	100.00	100.00
Toplam / Total:	2	150.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.1 Boks branşına ait temel kavramları tanımlar / 1 Defines the basic concepts of boxing							
2.müsabaka kuralları ve puanla öğrenimi /							
3.savunma teknikleri öğrenimi /							
4.vuruş teknikleri öğrenimi /							
5.vuruş kombinasyonları konularını öğrenimi /							

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high