

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | SYB410.59                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 7.00                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 3.00                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |
| Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                   | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu dersin amacı seçili savunma sporuna yönelik bilgi, tutum, becerileri ile kullanıma yönelik öğretim/danışmanlık yapabilecek bilgi ve becerileri kazandırma                                                                                                                                      | The aim of this course is the knowledge, attitude, skills and usage of the selected defense sport. gaining knowledge and skills to teach/consult |
| İçeriği / Content                                                                 | El ile vuruş tekniklerini öğrenme, ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme , vuruş tekniklerinin uygulama esaslarını öğrenme, savunma ilkelerini öğrenme, savunma sporları hakkında bilgi edinme, yakın savunma tekniklerini öğrenme                                                                  |                                                                                                                                                  |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Mantak Chia. Irob Shirt Chi Kung I, Edited by Judith Stein, Mantak and Maneewan Chia, Thailan, 1986.<br><a href="http://avalonlibrary.net/ebooks/Mantak%20Chia%20-%20Iron%20Shirt%20Chi%20Kung%20I.pdf">http://avalonlibrary.net/ebooks/Mantak%20Chia%20-%20Iron%20Shirt%20Chi%20Kung%20I.pdf</a> |                                                                                                                                                  |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                                                                               |                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | El ile vuruş tekniklerini öğrenme;                                                                                                                            | Learning hand hitting techniques; |
| 2 | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme                                                                                                                           |                                   |
| 3 | Vuruş tekniklerinin uygulama esaslarını öğrenme<br>Savunma ilkelerini öğrenme<br>Savunma sporları hakkında bilgi edinme<br>Yakın savunma tekniklerini öğrenme |                                   |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                         |          |     |                                                          |                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Dersin tanıtımı faaliyet ve işleyişinin açıklanması                     |          |     |                                                          |                           |
|              | Introduction of the course, explanation of its activities and operation |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | El ile vuruş tekniklerini öğrenme                                       |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                         |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | El ile vuruş tekniklerini öğrenme                                       |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                         |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | El ile vuruş tekniklerini öğrenme                                       |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                         |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                            | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | El ile vuruş tekniklerini öğrenme                                       |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                         |          |     |                                                          |                           |

|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | El ile vuruş tekniklerini öğrenme   |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | El ile vuruş tekniklerini öğrenme   |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Vize                                |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |

|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical        | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme |          |     |                                                          |                           |
|    |                                     |          |     |                                                          |                           |
| 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             | 100.00                           | 100.00                                         |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 110.00                           | 110.00                                         |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 2             | 210.00                           | 210.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 210.00/30.00 = 7.00 ~ 7.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 210.00 / 30.00 = 7.00 ~ 7.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                                          | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                   | 1.1.1                       | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.El ile vuruş tekniklerini öğrenme; / Learning hand hitting techniques;                                                                                          |                             |       |       |       |       |       |
| 2.Ayak ile vuruş tekniklerini öğrenme /                                                                                                                           |                             |       |       |       |       |       |
| 3.Vuruş tekniklerinin uygulama esaslarını öğrenme<br>Savunma ilkelerini öğrenme<br>Savunma sporları hakkında bilgi edinme<br>Yakın savunma tekniklerini öğrenme / |                             |       |       |       |       |       |

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