

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Judo / Judo                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT414B2.32                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Second Education / Second Education                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu dersin sonunda öğrenciler, judo branşındaki temel hareket ve vuruş becerilerinin önemini anlayıp gösterebilirler.                                                                                                                 | At the end of this course, students will be able to understand and demonstrate the importance of basic movement and striking skills in judo. At the end of this course, students will be able to understand and demonstrate the importance of basic movement and striking skills in judo. |
| İçeriği / Content                                                                 | Judo spor dalının; genel ve özel teknik uygulamasının teorik ve uygulamalı olarak pekiştirilmesine yönelik kavramların incelenmesini içerir.                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Leonard.G. (2002). Uсталık. Ötesi Yayıncılık. * Louret,F.J. (1993). Japon Gücü ve Stratejisinin Sırları. Dharma Yayınları. * Tohei,K. (1996). Ki Enerji. Okyanus Yayıncılık. * Ueshiba,M. (2000). Budo (aikido). Okyanus Yayıncılık. |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>1 Tipik reflekslerin, düşünsel hakimiyetle değişebileceğini, ellere ve bacaklara farklı komular vermeyi öğrenir.</p> <p>2 Düşme ve takla yetenekleri gelişir.</p> <p>3 Kendini koruma amaçlı temel kontrol tekniklerini, rakibe zarar vermeden uygulayabilir. Dolayısıyla aynı anda hem kendini, hem rakibi kontrol edebilme yeteneği gelişir.</p> <p>4 Atış tekniklerini öğrenir ve uygular.</p> <p>5 Savaşa karşı barış, saldırıya karşı savunma anlayışı gelişir.</p> | <p>1 Learns that typical reflexes can change with intellectual control, and gives different commands to the hands and legs.</p> <p>2 Develops falling and somersault abilities.</p> <p>3 Can apply basic control techniques for self-protection without harming the opponent. Therefore, the ability to control both himself and his opponent at the same time develops.</p> <p>4 Learns and applies shooting techniques.</p> <p>5 The understanding of peace against war and defense against attack develops.</p> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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               |          |     |                                                          |                           |
|              | Course introduction           |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Judonun Dünya'daki Gelişimi   |          |     |                                                          |                           |
|              |                               |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Judonun Türkiye'deki Gelişimi |          |     |                                                          |                           |
|              |                               |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Judo Oyun Kuralları           |          |     |                                                          |                           |
|              |                               |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical  | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Judo Temel Teknikleri         |          |     |                                                          |                           |
|              |                               |          |     |                                                          |                           |

|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Mindere Alışma, Düşme Tekniklerine Giriş  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Düşme ve Takla Teknikleri                 |          |     |                                                          |                           |
|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | ARA SINAV                                 |          |     |                                                          |                           |
|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kontrol Tekniklerinin Detay ve Uygulaması |          |     |                                                          |                           |
|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Atış Tekniği                              |          |     |                                                          |                           |
|    |                                           |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical              | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Atış Tekniğinin Uygulanması               |          |     |                                                          |                           |
|    |                                           |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                        |          |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                           | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kombine tekniklere giriş                               |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                        |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                           | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kombine teknik uygulamalarıKombine teknik uygulamaları |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                        |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                           | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | 4. boyut/zaman kavramının irdelenmesi                  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                        |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                           | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kombine tekniklerle zaman kavramının birleştirilmesi   |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                        |          |     |                                                          |                           |

## 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             | 75.00                            | 75.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 75.00                            | 75.00                                          |
| 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 /<br>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 |
| <p>1.1 Tipik reflekslerin, düşünsel hakimiyetle değişebileceğini, ellere ve bacaklara farklı komular vermeyi öğrenir.</p> <p>2 Düşme ve takla yetenekleri gelişir.</p> <p>3 Kendini koruma amaçlı temel kontrol tekniklerini, rakibe zarar vermeden uygulayabilir. Dolayısıyla aynı anda hem kendini, hem rakibi kontrol edebilme yeteneği gelişir.</p> <p>4 Atış tekniklerini öğrenir ve uygular.</p> <p>5 Savaşa karşı barış, saldırıya karşı savunma anlayışı gelişir. /</p> <p>1 Learns that typical reflexes can change with intellectual control, and gives different commands to the hands and legs.</p> <p>2 Develops falling and somersault abilities.</p> <p>3 Can apply basic control techniques for self-protection without harming the opponent. Therefore, the ability to control both himself and his opponent at the same time develops.</p> <p>4 Learns and applies shooting techniques.</p> <p>5 The understanding of peace against war and defense against attack develops.</p> |                                      |       |       |       |       |       |       |

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