

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REKBS.07	
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	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Temel bilgi ve becerilerin kazandırılması. Temel tekniklerin, teorik ve uygulamalı olarak verilmesi.	Historical development of boxing in the world and in our country; Competition rules and scoring; basic techniques and rules about boxing. To know basic techniques and rules about boxing.
İçeriği / Content	boks temel becerilerinin kazandırılması	Teaching basic boxing skills
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Onur ŞİPAL	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	boks branşının dünyada ve ülkemizdeki tarihi gelişimini öğrenme	Learning the historical development of the boxing branch in the world and in our country
2	boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme	Learning boxing competition rules and scoring
3	boks branşının temel becerilerinin kazandırılması	Teaching basic skills of boxing
4	Boks branşında güncel yaklaşımlar	Current approaches in boxing

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boks branşının dünyada ve ülkemizde tarihi gelişimi, temel kavramlar				
	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 sistem				
	Boxing competition rules and scoring system				
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			
	Basic stance and guard technique	Application: basic stance and guard exercises			
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 alıştırmalar			
	Boxer steps techniques (steps forward, steps back, steps left, steps right, steps around the opponent)	Application: various step exercises			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Direkt vuruş teknikleri (sol direkt, sağ direkt çeneye ve gövdeye)	Uygulama: Direk vuruş alıştırmalar			
	Theoretical: Direct hit techniques (left direct, right direct to the chin and body)	Application: Direct hit exercises			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Ayak hareketleri ile birlikte direkt vuruş tekniği kombinasyonları	Uygulama: ayak hareketleri ile vuruş tekniği kombinasyon alıştırmaları			
	Theoretical: Combinations of direct hitting techniques with footwork	Application: combination exercises with foot movements and hitting technique			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Direkt vuruşlara karşı savunma teknikleri	Uygulama: Savunma alıştırmaları			
	Theoretical: Defense techniques against direct hits	Application: Defense exercises			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav	Ara Sınav			
	Midterm Exam	Midterm Exam			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Kroşe vuruş tekniği (Sol ve Sağ kroşe)	Uygulama: Vuruş alıştırmaları			
	Theoretical: Crochet technique (Left and Right hook)	Practice: Batting practice			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Kroşe vuruşlara karşı pasif müdafaa teknikleri	Uygulama: Müdafaa alıştırmaları			
	Theoretical: Passive defense techniques against hook shots	Application: Defense exercises			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Kroşe vuruşlara karşı aktif müdafaa tekniği	Uygulama: Aktif müdafaa alıştırmaları			
	Theoretical: Active defense technique against hook shots	Application: Active defense exercises			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Altan vuruş teknikleri	Uygulama: Teknik alıştırma			
	Theoretical: Undershoot techniques	Application: Technique exercises			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Altan vuruşlara karşı müdafaa teknikleri	Uygulama: Altan vuruşlara karşı müdafaa uygulama alıştırma			
	Theoretical: Defense techniques against undershots	Application: Defense practice exercises against undershots			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Teorik: Savunma ve vuruş teknikleri kombinasyonları	Uygulama: müsabaka formatında uygulama alıştırma			
	Theoretical: Combinations of defensive and striking techniques	Practice: practice exercises in competition format			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel tekrar	Genel tekrar			
	General repeat	General repeat			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarı yıl sonu sınavı	Yarı yıl sonu sınavı			
	Semester final exam	Semester final exam			

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	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	5.00	70.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Toplam / Total:	30	12.00	142.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 142.00/30.00 = 4.73 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 142.00 / 30.00 = 4.73 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program					
	1.1.1	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.boks branşının dünyada ve ülkemizdeki tarihi gelişimini öğrenme / Learning the historical development of the boxing branch in the world and in our country	2	2	1	3	2	2
2.boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme / Learning boxing competition rules and scoring	2	2	2	2	1	2
3.boks branşının temel becerilerinin kazandırılması / Teaching basic skills of boxing	2	2	2	2	2	2
4.Boks branşında güncel yaklaşımlar / Current approaches in boxing	2	2	2	2	2	2

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