

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REKSU317.04	
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)	3.00	
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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	No
Amacı / Purpose	Temel bilgi ve becerilerin kazandırılması. Temel tekniklerin, teorik ve uygulamalı olarak verilmesi.	Acquiring basic knowledge and skills. Giving basic techniques theoretically and practically.
İçeriği / Content	boks temel becerilerinin kazandırılması	Teaching basic boxing skills
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	No
Staj Durumu / Internship Status	Yok	No
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1-	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1-
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
5	Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme	Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ders hakkında bilgi verilmesi ve ders amaçlarının açıklanması				
	Providing information about the course and explaining the course objectives				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksun tarihi gelişimi, kuralları, alan ve malzeme bilgisi, AIBA yönetmeliği				
	Historical development of boxing, rules, field and equipment information, AIBA regulations				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel becerilerin belirlenmesi	Temel Vuruşların uygulattırılması			
	Identifying basic skills	Practicing Basic Strikes			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kullanılan enerji sistemlerini belirlenmesi	Kullanılan enerji sistemlerini belirlenmesi			
	Determining the energy systems used	Determining the energy systems used			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman ve müsabaka dönemi beslenme	Antrenman ve müsabaka dönemi beslenme			
	Nutrition during training and competition	Nutrition during training and competition			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sıklet tespiti ve kilonun ayarlanması	Sıklet tespiti ve kilonun ayarlanması			
	Weight determination and weight adjustment	Weight determination and weight adjustment			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel yürüyüşlerin öğrenilmesi ve gardın belirlenmesi	Temel yürüyüşlerin öğrenilmesi ve gardın belirlenmesi			
	Learning basic walks and setting guard	Learning basic walks and setting guard			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ARA SINAV				
	MIDTERM EXAM				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gard pozisyonunda oyunla merdiven ve slalom varyasyonlarının çalışılması	Gard pozisyonunda oyunla merdiven ve slalom varyasyonlarının çalışılması			
	Practicing ladder and slalom variations through games in the guard position	Practicing ladder and slalom variations through games in the guard position			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gard pozisyonunda zorluk derecesi yüksek karışık eğitsel oyun içerikli çalışmalar	Gard pozisyonunda zorluk derecesi yüksek karışık eğitsel oyun içerikli çalışmalar			
	Exercises with mixed educational game content with high difficulty in the guard position	Exercises with mixed educational game content with high difficulty in the guard position			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel vuruş tekniklerinin gösterimi	Temel vuruş tekniklerinin öğretimi			
	Demonstration of basic hitting techniques	Teaching basic hitting techniques			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel vuruşların kombine hale getirilmesi	Temel vuruşların kombine hale getirilmesi			
	Combining basic hits	Combining basic hits			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kombine vuruşların atak ve kontra atak olarak gösterilmesi	Kombine vuruşların atak ve kontra atak olarak uygulanması			
	Demonstration of combined strikes as attack and counter attack	Application of combined strikes as attack and counter attack			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel ve kombine vuruşların torba, sparing ve eldiven ile çalışılması	Temel ve kombine vuruşların torba, sparing ve eldiven ile çalışılması			
	Practicing basic and combined strokes with bags, sparing and gloves	Practicing basic and combined strokes with bags, sparing and gloves			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel ve kombine vuruşların torba, sparing ve eldiven ile çalışılması	Temel ve kombine vuruşların torba, sparing ve eldiven ile çalışılması			
	Practicing basic and combined strokes with bags, sparing and gloves	Practicing basic and combined strokes with bags, sparing and gloves			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		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
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	15	2.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	2.00	28.00
Gösterme / Demonstration	15	2.00	30.00
Performans / Performance	10	2.00	20.00
Toplam / Total:	70	12.00	138.00

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	2	4	2
2.boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme / Learning boxing competition rules and scoring	2	2	1	3	3	3
3.boks branşının temel becerilerinin kazandırılması / Teaching basic skills of boxing	2	2	1	3	4	3
4.Boks branşında güncel yaklaşımlar / Current approaches in boxing	2	2	1	3	4	2
5.Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme / Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports	2	2	2	3	4	2

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