

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	ANT115B3.45	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	-	-
Amacı / Purpose	Taekwondo'ya ait kavramları tanımlamak, tarihini ve genel yapılanmasını daha yakından tartışmak, Temel teknikleri ve Poomse 1'i uygulamak, genel ile özel müsabaka tekniklerini ve bunların kombinasyonlarını ellik çalışmaları eşliğinde yapmak, rekreatif etkinliklerde Taekwon-do'yu bireysel ve grup çalışmaları olarak eğlenceli şekilde planlamak ve değişik organizasyonlara bu etkinliklerle destek olmaya yardımcı olmak.	To define the concepts of Taekwondo, to discuss its history and general structure more closely, to apply basic techniques and Poomse 1, to practice general and special competition techniques and their combinations with hand exercises, to use Taekwon-do in recreational activities as fun individual and group exercises. To plan accordingly and to help support different organizations with these events.
İçeriği / Content	Taekwondo spor dalının 11 temel tekniğinin, müsabaka tekniklerinin ve poomse 1'in teorik ve uygulamalı olarak pekiştirilmesine yönelik alıştırmaların incelenip uygulanmasını, bu spor dalı için gerekli olan motorik özelliklerin öğrenilmesini, değişik müsabaka tekniklerinin analizini, müsabaka tekniklerinin kombinasyonlarını, bu kombinasyonların geliştirici alıştırmalarını ve bütün bunların rekreatif bir etkinlikte nasıl eğlenceli bir şekilde verilebileceği konularını içermektedir.	Examining and applying the 11 basic techniques of the Taekwondo sport branch, competition techniques and exercises for theoretical and practical reinforcement of poomse 1, learning the motoric features required for this sport branch, analysis of different competition techniques, combinations of competition techniques, developing exercises of these combinations and all these. It includes topics on how to provide fun in a recreational activity.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	-	-
Staj Durumu / Internship Status	-	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Leonard.G. (2002). Uсталık. Ötesi Yayıncılık. Açıklan,B. (2003). Aikido Ders Notları. Nokta Ofset. Yamada,Y. (1996). UltimadeAikido. Carol Publishing Group Edition.	Leonard.G. (2002). Uсталık. Ötesi Yayıncılık. Açıklan,B. (2003). Aikido Ders Notları. Nokta Ofset. Yamada,Y. (1996). UltimadeAikido. Carol Publishing Group Edition.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR	Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Taekwondo'nun tarihçesini ve felsefesini anlama	Understanding the history and philosophy of Taekwondo
2	Temel taekwondo tekniklerini öğrenme ve uygulama	Learning and applying basic Taekwondo techniques
3	Çeşitli tekme ve savunma tekniklerini etkin bir şekilde kullanma	Effectively using various kicking and defense techniques
4	Poomsae ve form çalışmalarını düzgün bir şekilde yapma	Properly performing poomsae and forms
5	Rekabetçi taekwondo kurallarını ve stratejilerini kavrama	Understanding competitive Taekwondo rules and strategies
6	Fiziksel ve zihinsel olarak yarışma için hazırlanma	Preparing physically and mentally for competition
7	Taekwondo'nun sağlık ve fitness üzerindeki olumlu etkilerini değerlendirme	Assessing the positive effects of Taekwondo on health and fitness

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	1.Taekwondo'nun Tarihçesi ve Felsefesi	yok	yok		
	History and Philosophy of Taekwondo	none	none		
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	2.Temel Duruşlar ve Hareketler	yok	yok		
	Basic Stances and Movements	none	none		
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	3.Uygulamalı Ders: Temel Tekniklerin Öğretilmesi	yok	yok		
	Practical Class: Teaching Basic Techniques	none	none		
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	4.Tekme Teknikleri	yok	yok		
	Kicking Techniques	none	none		
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	5.Uygulamalı Ders: Tekme Tekniklerinin Uygulanması	yok	yok		
	Practical Class: Practicing Kicking Techniques	none	none		

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	6.Savunma ve Blok Teknikleri	yok	yok		
	Defense and Blocking Techniques	none	none		
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	7.Uygulamalı Ders: Savunma Tekniklerinin Pratik Uygulaması	yok	yok		
	Practical Class: Practicing Defense Techniques	none	none		
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	8.Ara Sınav				
	Mid-Term				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	9.Formlar ve Poomsae	yok	yok		
	Forms and Poomsae	none	none		
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	10.Uygulamalı Ders: Poomsae Öğrenimi	yok	yok		
	Practical Class: Learning Poomsae	none	none		
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	11.Rekabetçi Taekwondo ve Kurallar	yok	yok		
	Competitive Taekwondo and Rules	none	none		

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	12.Uygulamalı Ders: Dövüş Teknikleri ve Stratejiler	yok	yok		
	Practical Class: Sparring Techniques and Strategies	none	none		
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	13.Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık	yok	yok		
	Physical and Mental Preparation	none	none		
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	14.Uygulamalı Ders: Yarışma Simülasyonu	yok	yok		
	Practical Class: Competition Simulation	none	none		
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	15.Taekwondo'nun Sağlık ve Fitness'a Etkileri	yok	yok		
	Health and Fitness Benefits of Taekwondo	none	none		
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	16.Final Sınavı				
	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:	DDS

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
Bireysel Çalışma / Self Study	14	6.00	84.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Toplam / Total:	30	12.00	129.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 129.00/30.00 = 4.30 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 129.00 / 30.00 = 4.30 ~			

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.Taekwondo'nun tarihçesini ve felsefesini anlama / Understanding the history and philosophy of Taekwondo	4	5	5	4	4	4	4
2.Temel taekwondo tekniklerini öğrenme ve uygulama / Learning and applying basic Taekwondo techniques	5	5	5	5	5	5	5
3.Çeşitli tekme ve savunma tekniklerini etkin bir şekilde kullanma / Effectively using various kicking and defense techniques	5	5	5	5	5	5	5
4.Poomsae ve form çalışmalarını düzgün bir şekilde yapma / Properly performing poomsae and forms	5	4	4	4	4	4	4
5.Rekabetçi taekwondo kurallarını ve stratejilerini kavrama / Understanding competitive Taekwondo rules and strategies	4	4	4	5	5	5	4
6.Fiziksel ve zihinsel olarak yarışma için hazırlanma / Preparing physically and mentally for competition	4	5	5	5	4	4	4
7.Taekwondo'nun sağlık ve fitness üzerindeki olumlu etkilerini değerlendirme / Assessing the positive effects of Taekwondo on health and fitness	5	4	5	4	5	4	4

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