

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Taekwondo / Taekwondo	
Ders Kodu / Course Code	EANT275	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
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	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu Taekwondo dersi, öğrencilere disiplin kazandırarak bedensel ve zihinsel gelişimlerini desteklemeyi, temel taekwondo tekniklerini öğretmeyi ve öğrencilerin kendilerini savunma yeteneklerini artırmayı amaçlamaktadır.	This Taekwondo course aims to instill discipline in students while supporting their physical and mental development, teach basic Taekwondo techniques, and enhance students' self-defense skills.
İçeriği / Content	Temel Teknikler ve Pozisyonlar: Temel pozisyonlar ve tekniklerle başlayarak, ileri düzey vuruş ve blokaj tekniklerini öğretmek. Sparring ve Poomsae: Sparring temelleri üzerine odaklanarak, Poomsae çalışmalarıyla teknik detayları pekiştirmek ve rekabetçi zihinsetini geliştirmek.	Basic Techniques and Positions: Starting with fundamental positions and techniques, the course aims to teach advanced striking and blocking techniques. Sparring and Poomsae: Focusing on sparring fundamentals, the course reinforces technical details through Poomsae exercises and enhances competitive mindset
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	"Taekwondo: The Essential Introduction" by Marc Tedeschi "Complete Taekwondo Poomsae: The Official Taegeuk, Palgwae and Black Belt Forms of Taekwondo" by Kyu Hyung Lee and Sang H. Kim "Taekwondo: Traditions, Philosophy, Technique" by Marc Tedeschi	"Taekwondo: The Essential Introduction" by Marc Tedeschi "Complete Taekwondo Poomsae: The Official Taegeuk, Palgwae and Black Belt Forms of Taekwondo" by Kyu Hyung Lee and Sang H. Kim "Taekwondo: Traditions, Philosophy, Technique" by Marc Tedeschi
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Çağrı KIZIL	Lec. Çağrı KIZIL

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Temel Taekwondo tekniklerini doğru bir şekilde uygulama yeteneği.	Ability to apply basic Taekwondo techniques correctly
2	Sparring ve Poomsae gibi rekabetçi unsurları anlama ve uygulama becerisi	Understanding and applying competitive elements such as sparring and Poomsae.
3	Bedensel fitness seviyesini artırma ve esneklik geliştirme.	Increasing physical fitness levels and improving flexibility
4	Disiplin, öz-disiplin ve karakter gelişimi.	Developing discipline, self-discipline, and character.
5	Mücadele becerilerini geliştirme ve stres yönetiminde başarı	Enhancing combat skills and achieving success in stress management.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods	Ön Hazırlık / Preliminary
				Techniques	
	Taekwondo'nun tarihçesi ve felsefesi Temel pozisyonlar: Joonbi (hazır pozisyon), Chunbi (savaş pozisyonu) Temel teknikler: İleri adım atma, geri adım atma, kısa adım atma Temel vuruşlar: Doğrudan yumruk, kroşe, dirsek vuruşları Temel blokajlar: Yüksek blokaj, orta blokaj, düşük blokaj				
2	The history and philosophy of Taekwondo Basic positions: Joonbi (ready position), Chunbi (fighting stance) Basic techniques: Forward stepping, backward stepping, short stepping Basic strikes: Straight punch, hook punch, elbow strikes Basic blocks: High block, middle block, low block				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods	Ön Hazırlık / Preliminary
				Techniques	
3	Taekwondo'nun tarihçesi ve felsefesi Temel pozisyonlar: Joonbi (hazır pozisyon), Chunbi (savaş pozisyonu) Temel teknikler: İleri adım atma, geri adım atma, kısa adım atma Temel vuruşlar: Doğrudan yumruk, kroşe, dirsek vuruşları Temel blokajlar: Yüksek blokaj, orta blokaj, düşük blokaj				
	The history and philosophy of Taekwondo Basic positions: Joonbi (ready position), Chunbi (fighting stance) Basic techniques: Forward stepping, backward stepping, short stepping Basic strikes: Straight punch, hook punch, elbow strikes Basic blocks: High block, middle block, low block				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods	Ön Hazırlık / Preliminary
3				Techniques	
	Tekniklerin hız ve güç gelişimi için egzersizler İleri düzey pozisyonlar: Naranhi, Annun, Juchum Kombinasyonlar oluşturma: Tekniklerin birleştirilmesi, serbest form çalışmaları Temel ayak hareketleri: Kayarak ileri, geri, yan adımlar İleri düzey vuruşlar: Tekme kombinasyonları, tekmelerin yüksekliğini değiştirme				
	Exercises for speed and power development of techniques Advanced positions: Naranhi, Annun, Juchum Creating combinations: Combining techniques, free-form exercises Basic footwork: Forward sliding, backward sliding, lateral steps Advanced strikes: Kick combinations, altering the height of kicks				

4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tekniklerin hız ve güç gelişimi için egzersizler İleri düzey pozisyonlar: Naranhi, Annun, Juchum Kombinasyonlar oluşturma: Tekniklerin birleştirilmesi, serbest form çalışmaları Temel ayak hareketleri: Kayarak ileri, geri, yan adımlar İleri düzey vuruşlar: Tekme kombinasyonları, tekmelerin yüksekliğini değiştirme				
	Exercises for speed and power development of techniques Advanced positions: Naranhi, Annun, Juchum Creating combinations: Combining techniques, free-form exercises Basic footwork: Forward sliding, backward sliding, lateral steps Advanced strikes: Kick combinations, altering the height of kicks				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sparring temelleri: Temel sparring pozisyonları, temas ve temas dışı vuruşlar Hız ve refleks gelişimi için sparring egzersizleri Savunma taktikleri: Saldırıları engelleme, kaçma, karşı saldırılar Temel sparring stratejileri: Rakibi okuma, açıkları bulma				
	Sparring fundamentals: Basic sparring positions, contact and non-contact strikes Sparring exercises for speed and reflex development Defensive tactics: Blocking attacks, evading, counterattacks Basic sparring strategies: Reading the opponent, finding openings				
6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sparring temelleri: Temel sparring pozisyonları, temas ve temas dışı vuruşlar Hız ve refleks gelişimi için sparring egzersizleri Savunma taktikleri: Saldırıları engelleme, kaçma, karşı saldırılar Temel sparring stratejileri: Rakibi okuma, açıkları bulma				
	Sparring fundamentals: Basic sparring positions, contact and non-contact strikes Sparring exercises for speed and reflex development Defensive tactics: Blocking attacks, evading, counterattacks Basic sparring strategies: Reading the opponent, finding openings				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Poomsae'nin önemi ve türleri: Taegeuk, Palgwe, Koryo vb. Poomsae adımları ve detaylı teknikleri Poomsae yarışması hazırlığı: Performans ve detaylı değerlendirme				
	The importance and types of Poomsae: Taegeuk, Palgwe, Koryo, etc. Poomsae steps and detailed techniques Preparation for Poomsae competition: Performance and detailed evaluation				

8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize Sınavı				
	Mid-term Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tekniklerin uygulama alanları: Havadan, yerden, engellerle çalışma Güçlendirme egzersizleri: Vücut ağırlığıyla çalışmalar, kettlebell, medicine ball kullanımı Teknik hassasiyeti ve doğruluğu üzerine odaklanma				
	Application areas of techniques: Working from the air, from the ground, with obstacles Strength training exercises: Workouts with body weight, kettlebell, medicine ball usage Focus on technique precision and accuracy				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tekniklerin uygulama alanları: Havadan, yerden, engellerle çalışma Güçlendirme egzersizleri: Vücut ağırlığıyla çalışmalar, kettlebell, medicine ball kullanımı Teknik hassasiyeti ve doğruluğu üzerine odaklanma				
	Application areas of techniques: Working from the air, from the ground, with obstacles Strength training exercises: Workouts with body weight, kettlebell, medicine ball usage Focus on technique precision and accuracy				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Rekabetçi Taekwondo'nun psikolojisi: Stres yönetimi, motivasyon, odaklanma Rekabetçi sparring teknikleri: Rakip analizi, stratejik planlama Poomsae yarışması mental hazırlığı: Odaklanma teknikleri, performans anksiyetesini yönetme				
	Psychology of Competitive Taekwondo: Stress management, motivation, focus Competitive sparring techniques: Opponent analysis, strategic planning Poomsae competition mental preparation: Focus techniques, managing performance anxiety				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Rekabetçi Taekwondo'nun psikolojisi: Stres yönetimi, motivasyon, odaklanma Rekabetçi sparring teknikleri: Rakip analizi, stratejik planlama Poomsae yarışması mental hazırlığı: Odaklanma teknikleri, performans anksiyetesini yönetme				
	Psychology of Competitive Taekwondo: Stress management, motivation, focus Competitive sparring techniques: Opponent analysis, strategic planning Poomsae competition mental preparation: Focus techniques, managing performance anxiety				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci gelişiminin değerlendirilmesi: Teknik ve fiziksel performans değerlendirme Sınav hazırlığı: Tekniklerin ve kombinasyonların tekrarı, poomsae performansı Sınav: Temel teknikler, sparring, poomsae ve teorik bilgi üzerine sınav				
	Assessment of student development: Technical and physical performance evaluation Exam preparation: Review of techniques and combinations, Poomsae performance Exam: Assessment on fundamental techniques, sparring, Poomsae, and theoretical knowledge				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öğrenci gelişiminin değerlendirilmesi: Teknik ve fiziksel performans değerlendirme Sınav hazırlığı: Tekniklerin ve kombinasyonların tekrarı, poomsae performansı Sınav: Temel teknikler, sparring, poomsae ve teorik bilgi üzerine sınav				
	Assessment of student development: Technical and physical performance evaluation Exam preparation: Review of techniques and combinations, Poomsae performance Exam: Assessment on fundamental techniques, sparring, Poomsae, and theoretical knowledge				

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	10.00	10.00
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı / Final Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	10.00	50.00
Uygulama/Pratik / Practice	1	50.00	50.00
Toplam / Total:	9	90.00	130.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 130.00/25.00 = 5.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 130.00 / 25.00 = 5.20 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes																
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16	1.1.17
1.Temel Taekwondo tekniklerini doğru bir şekilde uygulama yeteneği. / Ability to apply basic Taekwondo techniques correctly	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5
2.Sparring ve Poomsae gibi rekabetçi unsurları anlama ve uygulama becerisi / Understanding and applying competitive elements such as sparring and Poomsae.	4	5	5	5	3	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4
3.Bedensel fitness seviyesini artırma ve esneklik geliştirme. / Increasing physical fitness levels and improving flexibility	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3
4.Disiplin, öz-disiplin ve karakter gelişimi. / Developing discipline, self-discipline, and character.	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5
5.Mücadele becerilerini geliştirme ve stres yönetiminde başarı / Enhancing combat skills and achieving success in stress management.	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5

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