



DERS BİLGİ FORMU

ENSTİTÜ/FAKÜLTE/YÜKSEKOKUL ve PROGRAM: TEKNOLOJİ FAKÜLTESİ/İNŞAAT MÜHENDİSLİĞİ							
DERS BİLGİLERİ							
Adı	Kodu	Dili	Türü Zorunlu/ Seçmeli	Yarıyılı	T+U Saati	Kredisi	AKTS
Taekwondo Savunma Sanatı	INT 240	Türkçe	Seçmeli	4	3+0	3	3

Ön Koşul Dersleri	-
Ders Sorumluları	-
Ders Sorumlu Yardımcıları	

Dersin Amacı	Taekwondo temel tekniklerinin öğrenilmesi
Dersin İçeriği	Taekwondo temel tekniklerinin ve kurallarının öğrenilmesi

Dersin Öğrenme Çıktıları	1) Taekwondonun tarihini bilir ve uygular. 2) Taekwondonun felsefesini bilir ve uygular. 3) Taekwondoda temel teknikleri bilir ve uygular. 4) Taekwondo branşının kurallarını bilir ve uygular. 5) Taekwondo oyun sistemlerini bilir ve uygular. 6) Temel tekme ve yumrukları bilir ve uygular.
---------------------------------	--

DERS PLANI		
Hafta	Konular/Uygulamalar	Ön Hazırlık
1	Taekwondonun doğuşu ve tarihi gelişimi.	
2	Taekwondo sporunun felsefesi.	
3	Taekwondonun müsabaka kuralları ve puanlama.	
4	Taekwondo ile ilgili temel kavramların ve terimleri açıklanması	
5	Taekwondoda el kol teknikleri; Taekwondo ayak ile uygulanan teknikler	
6	Tekmeler. (Yopchagi, 45 derece yana kaçarak öne tekme, Döner yan tekme, Döner ters tekme Kombine vuruş)	
7	ARA SINAV	
8	Tekmeler. (Dollyochagi, Dwitchoagi, Tornado tekmeler, Uçar tekme, Ön ayak dolyochagi ve atlayarak yapılan tekmeler)	
9	Yumruklar	
10	Bloklar (Aşağı seviye blok, Orta seviye blok, Yukarı seviye blok, Yana blok)	
11	Poomseler. (Koyro, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin)	
12	Taekwondoda çıkarılan sesler ve zihinsel çalışmalar.	
13	Müsabaka stratejileri; Taekwondo antrenman örnekleri.	
14	Genel tekrar	

KAYNAKLAR	
Ders Kitabı veya Notu	
Diğer Kaynaklar	

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ	
Etkinlik Türleri	Katkı Yüzdesi
Ara Sınav	40
Kısa Sınav	10
Ödev, Proje	10
Yarıyıl Sonu Sınavı	40
Toplam	100

DERSİN PROGRAM ÇIKTILARINA KATKISI						
No	Program Öğrenme Çıktıları	Katkı Düzeyi				
		1	2	3	4	5
1					X	

2						X
3					X	
4					X	
5					X	
6			X			
7						
8				X		
9			X			
10						
11		X				
12						

AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU		İş Yüğü (Saat)
Ders İçi	Ders Saati (14 x Haftalık Ders Saati)	42
Ders Dışı	Ödev	5
	Araştırma	5
	Ön Hazırlık, Pekiştirme Çalışmaları	5
	Diğer Faaliyetler	-
Sınavlar	Ara Sınav (Ara Sınav Sayısı x Ara Sınav Süresi)	10
	Yarıyıl Sonu Sınavı	10
Toplam İş Yüğü		77
Toplam İş Yüğü / 25 (s)		3.08
Dersin AKTS Kredisi		3