



## AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

|                                   |   |                                                                                                                                                                       |           |             |   |          |   |             |   |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---|----------|---|-------------|---|
| Dersin Adı                        |   | Bireysel Savunma Teknikleri                                                                                                                                           |           |             |   |          |   |             |   |
| Ders Kodu                         |   | ÖGK180                                                                                                                                                                |           | Ders Düzeyi |   | Önlisans |   |             |   |
| AKTS Kredi                        | 2 | İş Yüğü                                                                                                                                                               | 50 (Saat) | Teori       | 1 | Uygulama | 1 | Laboratuvar | 0 |
| Dersin Amacı                      |   | Başkalarına zarar vermeden saldırganı etkisiz hale getirmek                                                                                                           |           |             |   |          |   |             |   |
| Özet İçeriğı                      |   | Savunma Sporlarının Tarihi Gelişimi, Tanımları, Teknik Becerileri ve Bireysel Savunma yöntemleri, kuvvet kullanma, durdurma ve kontrol altına alma, düşme teknikleri. |           |             |   |          |   |             |   |
| Staj Durum                        |   | Yok                                                                                                                                                                   |           |             |   |          |   |             |   |
| Öğretim Yöntemleri                |   | Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma                                                                                                                 |           |             |   |          |   |             |   |
| Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları) |   |                                                                                                                                                                       |           |             |   |          |   |             |   |

### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

| Araç                      | Adet | Oran (%) |
|---------------------------|------|----------|
| Ara Sınav (Vize)          | 1    | 40       |
| Dönem Sonu Sınavı (Final) | 1    | 70       |

### Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 | Savunma sanatları, Furkan Çalışkan |
|---|------------------------------------|

| Hafta | Haftalara Göre Ders Konuları |                                        |
|-------|------------------------------|----------------------------------------|
| 1     | Teorik                       | Yakın Savunmanın Felsefesi             |
| 2     | Uygulama                     | Düşüş Teknikleri                       |
| 3     | Uygulama                     | Düşüş Teknikleri                       |
| 4     | Uygulama                     | Savunma Teknikleri                     |
| 5     | Uygulama                     | Savunma Teknikleri                     |
| 6     | Uygulama                     | Savunma Teknikleri                     |
| 7     | Uygulama                     | Elle Tutma                             |
| 8     | Uygulama                     | Elle vurma                             |
| 9     | Ara Sınav (Vize)             | Ara Sınav                              |
| 10    | Uygulama                     | Ayakla vurma                           |
| 11    | Uygulama                     | Ayakla vurma                           |
| 12    | Uygulama                     | Elle tutma, elle vurma ve ayakla vurma |
| 13    | Uygulama                     | Elle tutma, elle vurma ve ayakla vurma |
| 14    | Uygulama                     | Savunma ve atak teknikleri             |
| 15    | Uygulama                     | Savunma ve atak teknikleri             |
| 16    | Dönem Sonu Sınavı (Final)    | Dönem Sonu Sınav                       |

### Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

| Etkinlik                                             | Adet | Ön Hazırlık | Etkinlik Süresi | Toplam İş Yüğü |
|------------------------------------------------------|------|-------------|-----------------|----------------|
| Kuramsal Ders                                        | 14   | 0           | 2               | 28             |
| Ara Sınav                                            | 1    | 9           | 1               | 10             |
| Dönem Sonu Sınavı                                    | 1    | 11          | 1               | 12             |
| Toplam İş Yüğü (Saat)                                |      |             |                 | 50             |
| Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi |      |             |                 | 2              |

\*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

### Dersin Öğrenme Çıktıları

|   |                              |
|---|------------------------------|
| 1 | Yakın Savunma Tarihini bilir |
| 2 | Dövüş tekniklerini bilir     |
| 3 | Savunma Tekniklerini Bilir   |



|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 4 | Tutma ve Vurma tekniklerini bilir  |
| 5 | Savunma ve atak tekniklerini bilir |

**Program Çıktıları (Büro Yönetimi ve Yönetici Asistanlığı Programı)**

|    |                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları ile diğer mesleki araçları ve teknikleri kullanabilme becerisi |
| 2  | Mesleki süreçleri planlama ve uygulama becerisi                                                       |
| 3  | Yabancı dilde iletişim kurma becerisi                                                                 |
| 4  | Mesleki özgüven becerisi                                                                              |
| 5  | Girişimcilik Becerisi                                                                                 |
| 6  | Teorik alan bilgilerini uygulamada kullanabilme becerisi                                              |
| 7  | Gereksinimleri karşılayacak biçimde bir süreci yönetme becerisi                                       |
| 8  | Disiplinlerarası da dahil takımlarda çalışma becerisi                                                 |
| 9  | Mesleki uygulamada problemleri tanımlama ve çözme becerisi                                            |
| 10 | Mesleki etik ve sorumluluk bilinci                                                                    |
| 11 | Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bunu gerçekleştirebilme becerisi                         |
| 12 | Sektörel sorunlar hakkında bilgi sahibi olabilme becerisi                                             |
| 13 | Mesleki yasal mevzuatı anlayabilme ve uygulama becerisi                                               |
| 14 | Etkin iletişim kurma becerisi                                                                         |
| 15 | Sosyal kültürel ve toplumsal sorumlulukları kavrama, benimseme ve uygulama becerisi                   |

**Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek**

|     | ÖÇ1 | ÖÇ2 | ÖÇ3 | ÖÇ4 | ÖÇ5 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| PÇ6 | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |

