



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Karate							
Ders Kodu		REKB224		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	98 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı; karate branşı öğretim yöntemlerinin kavratılmasıdır.							
Özet İçeriği		Bu ders, karatenin temel tekniklerini, tarihsel gelişimini, karateye özgü giyinmeyi, karatenin kurallarını, temel tekniklerin, teorik ve uygulamalı olarak öğretilmesini içermektedir.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma							
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	KARATE-DO Kihon'dan Kumiteye Geçiş; STV Yayınları 2006
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Karatenin doğuşu ve tarihi gelişimi; Karate-Do da kullanılan giysiler ve müsabaka alanının ölçüleri.
2	Teorik	Karate müsabaka kuralları
3	Teorik	Te - Waza (Elle yapılan teknikler)
4	Uygulama	Uke - Waza (Elle yapılan blok teknikleri)
5	Uygulama	Ashi Waza (Ayakla yapılan teknikler)
6	Uygulama	Empi Waza (Dirsek ile yapılan teknikler)
7	Uygulama	Kihon (temel karışık teknikler ve bu tekniklerin kombinasyonları)
8	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
9	Uygulama	Heian katar (Renkli kuşakların teknik formları)
10	Uygulama	Heian kata bunkai (Renkli kuşakların teknik formlarının uygulaması)
11	Uygulama	Kumite (mücadele ve dövüş teknikleri)
12	Uygulama	Karate-Do öğretim dikkat edilecek metodik ve didaktik ilkeler
13	Uygulama	Karate-Do'da kullanılan temel tekniklerin analizi
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Uygulamalı Ders	14	2	2	56
Toplam İş Yüğü (Saat)				98
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Karate öğretim dikkat edilecek metodik ve didaktik ilkeleri bilir ve uygular.
2	Karate antrenman planlaması ve periyotlaması yapabilir.
3	Karatenin doğuşunu ve tarihi gelişimini bilir.
4	Karate müsabaka kurallarını bilir.
5	Tekniklere hakimdir ve uygulatabilir.



Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile farklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ3	5	5	5	5	5

