

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR
AİKİDO 1. KYU
(KAHVERENGİ KUŞAK)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2019

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI.....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	3
PROGRAMIN KREDİSİ	5
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	5
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	10
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	10
BELGELENDİRME	11



PROGRAMIN ADI

Aikido1. Kyu (Kahverengi Kuşak) Kurs Programı

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 10 Temmuz 2018 Tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1),
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de Yayınlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 6 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu(5-8.Sınıflar)Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi(9,10,11ve12.Sınıflar)Öğretim Programı,
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.09.2018 tarihli ve 120 sayılı kararı ile kabul edilen Spor Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi ile Yönetimi ve Organizasyonu Dersi Öğretim Programlarında Değişiklik Yapılması,
8. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.09.2018 tarihli ve 124sayılı kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi(1-4.Sınıflar)Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel, bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak,
3. Aikido 2 "Mavi Kuşak"ı başarılı bir şekilde tamamlamış olmak.
4. 13 yaşını tamamlamış olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlardan, Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik

- Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunmaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
 3. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
 4. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunlarından, Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
 5. **(Değ: 20.09.2019 / 17707855 Makam Onayı)** En az lise mezunu olup Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar.

PROGRAMIN AMAÇLARI

- Aikido1. Kyu (Kahverengi Kuşak) Kurs Programı'nı tamamlayan bireyin;
1. Aikido sporunun önemini kavraması,
 2. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanması,
 3. Alanının gerektirdiği temel yeterlilikleri uygulaması,
 4. Aikido sporunun yaygınlaştırılması,
 5. Özgüven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
 6. Kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
 7. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması,
 8. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
 9. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
 10. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerinin gelişmesinin sağlanması, amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca bireylerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, bireylere önemli bir spor dalı olan aikidoyu sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. Program süresince bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Ayrıca kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
3. Aikido kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Ahlak
Alçakgönüllülük
Çalışkanlık
Uyum
Sevgi
Saygı

4. Aikido 1.Kyu (Kahverengi Kuşak) sahibi bireyin kondisyon, ısınma, yürüyüş, duruş, düşüş, tutuş, yumruk ve ayakla vuruş hareketlerini uygulayabilen, teknik yapısını taktik çalışmasını ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak yapabilen kişi olması için etkinlikler düzenlenir.
5. Kurs programı bireylerin yaşamboyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, üretken, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, beceri düzeyi yüksek olarak

yetiştirilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, işe uyum sağlayabilmesi gibi genel bilgi ve becerilerin kazandırıldığı içerikten oluşmuştur. Buna göre:

5.1.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Aikidoya ilişkin temel kavram ve tanımlar “Aikido, Aikidoka, Aikikai, AiHammi, Tai Sabaki, Atemi, Bokken / Boku To, Chudan, Dan, Doşhu, Do, Dojo, Domo Arigato Gozai Maşita, Fukhişhidoin, Gedan, Gi-Dogi-Keiko Gi, Gyaku Hammi, Hanmi, Hanmi Handachi, Henka Waza, Hambu Dojo, Hidari, Hakama, Hara, Happo, İrimi, Jo, Jodan, Jiyuwaza, Kihon, Ku, Kyu, Keiko, Ken, Koryu, KumiJo, Kumi Tachi, Mae, Masagatsu, Maai, Migi, Mudansha, Mokkuso&Meditasyon, Nage, Nagare, Obi, Onegaişimasu, Osea Waza, O-Sensei Morihei Ueshiba. Randori, Shikaku, Şikko, Suki, Sutemi, Sukashiwaza, Suwari Waza, Soto, Seiza, Shindoi, Şhidan, Shodan, Shomen, Suburi, Tachi, Tachi Waza, Taijutsu, Tai No Henkoi, Tai Sabaki, Tenkan, Takasumu Aiki, Tanto, Tege Tana, Ura, Uşhiro, Uke, Ueshiba, Ueshiba Kisshomaru, Ueshiba Moriteru, Uchi, Uchi Desi, Waza, Tori, Yoko, Yoko Men” öğrenilecektir.

5.2.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak): “Isınma teknikleri; Katatedori Sumiotoshi, Maeryo kata dori Koryunage, Munadori Shihonage, Kata ryotedori (morote) Juji garami” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

5.3.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak): “Isınma teknikleri; Shomenuchi Gokyo, Shomenuchi Koryunage, Shomenuchi Koshinage, Yoko menuchi Gokyo, Yoko menuchi Koryunage, Yoko menuchi Koshinage” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

5.4.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak):“Isınma teknikleri; Jodantsuki İkkyo (omote / ura), Jodantsuki Nikkyo (omote / ura), Jodantsuki Sankyo (omote / ura), Jodantsuki Yonkyo (omote / ura), Jodantsukishihonage, Jodantsuki İrimi nage, Jodantsuki Hiji kime osae (omote / ura)” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

5.5.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak): “Isınma teknikleri; Chudantsuki İkkyo (omote / ura), Chudantsuki Nikkyo (omote / ura), Chudantsuki Sankyo (omote / ura), Chudantsuki Yonkyo (omote / ura), Chudantsuki İrimi nage, Chudantsuki Kotegaeshi, Chudantsukisoto Kaitennage, Chudantsukiuchi Kaitennage” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

5.6.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak): “Isınma teknikleri; Ushiroryotedori Sokumen irimi nage, Ushiroryotedori Juji Garami,

Ushiroryotedorikoshinage, Ushiroryo kata dori İkkyo (omote / ura), Ushiroryo kata dori Nikkyo (omote / ura), Ushiroryo kata dori Sankyo (omote / ura), Ushiroryo kata dori Yonkyo (omote / ura), Ushiroryo kata dori Aikiotoshi” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

5.7.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak): “Isınma teknikleri; Ushiroryohijidori İkkyo (omote / ura), Ushiroryohijidori Kokyunage, Ushiro eri dori İkkyo, Ushiro eri dori Kotegaeshi, Ushiro eri dori Shihonage, Ushiro katate dori Kubishime İkkyo (omote / ura), Ushiro katate dori Kubishime Kotegaeshi, Ushiro katate dori Kubishime Shihonage, Suwariwaza Shomenuchi Gokkyo, Suwariwaza Yoko menuchi Gokkyo, Suwariwaza Yoko menuchi Kotegaeshi, Hanmihandachi Katatedori İkkyo(omote / ura)” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

5.8.Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1. Kyu (Kahverengi Kuşak): “Isınma teknikleri; Hanmihandachi Katatedori Nikkyo (omote / ura), Hanmihandachi Katatedori Sankyo (omote / ura), Hanmihandachi Katatedori Yonkyo (omote / ura), Hanmihandachi Shomenuchi İkkyo (omote / ura), Hanmihandachi Shomenuchi Nikkyo (omote / ura), Hanmihandachi Shomenuchi Sankyo (omote / ura), Hanmihandachi Shomenuchi Yonkyo (omote / ura), Hanmihandachi Shomenuchi İrimi nage, Hanmihandachi Shomenuchi Kotegaeshi, Hanmihandachi Ushiroryo kata dori İkkyo (omote / ura), Hanmihandachi Ushiroryo kata dori Nikkyo (omote / ura), Hanmihandachi Ushiroryo kata dori Sankyo (omote / ura), Hanmihandachi Ushiroryo kata dori Yonkyo (omote / ura), Hanmihandachi Ushiroryo kata dori Kokyunage” tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 2 ders saati uygulanacak şekilde toplam 288 ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

KONULAR	SÜRE (Ders Saati)
Aikidoya İlişkin Temel Kavram ve Tanımlar	36
Katate Dori Tutuş Şekilleri ve Teknikleri	36
Shomenuchi ve Yoko Menuchi Vuruş Şekli ve Teknikleri	36
Jodan Tsuki Vuruş Şekli ve Teknikleri	36

ChudanTsuki Vuruş Şekli ve Teknikleri	36
Ushiro Ryote Dori ve Ushiro Ryo Kata Dori Tutuş Şekli ve Teknikleri	36
Ushiro ve Suwari Waza Tutuş Şekli ve Teknikleri	36
Hanmi Handachi Tutuş Şekli ve Teknikleri	36
TOPLAM	288

İÇERİK:

1. AİKIDOYA İLİŞKİN TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR:

“Aikido, Aikidoka, Aikikai, AiHammi, Tai Sabaki, Atemi, Bokken / Boku To, Chudan, Dan, Doşhu, Do, Dojo, Domo Arigato Gozai Maşita, Fukhişhidoin, Gedan, Gi-Dogi-Keiko Gi, Gyaku Hammi, Hanmi, Hanm iHandachi, Henka Waza, Hambu Dojo, Hidari, Hakama, Hara, Happo, İrimi, Jo, Jodan, Jiyuwaza, Kihon, Ku, Kyu, Keiko, Ken, Kokyu, KumiJo, Kumi Tachi, Mae, Masagatsu, Maai, Migi, Mudansha, Mokusio&Meditasyon, Nage, Nagare, Obi, Onegaşimasu, Osea Waza, O-Sensei Morihei Ueshiba. Randori, Shikaku, Şikko, Suki, Sutemi, Sukashiwaza, SuwariWaza, Soto, Seiza, Shindoi, Şhidan, Shodan, Shomen, Suburi, Tachi, Tachi Waza, Taijutsu, Tai No Henkoi, Tai Sabaki, Tenkan, Takasumu Aiki, Tanto, Tege Tana, Ura, Uşhiro, Uke, Ueshiba, Ueshiba Kışshomaru, Ueshiba Moriteru, Uchi, Uchi Desi, Waza, Tori, Yoko, Yoko Men” kavram ve tanımları öğrenilecektir.

2. KATATE DORİ TUTUŞ ŞEKİLLERİ VE TEKNİKLERİ

2.1. ISINMA TEKNİKLERİ:

2.1.1. Selamlama

2.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)

2.1.3.Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

2.2. KATATE DORİ TUTUŞ ŞEKİLLERİ VE TEKNİKLERİ:

2.2.1.Katate Dori Sumi Otoshi Tekniği

2.2.2.Mae Ryo Kata Dori Kokyu NageTekniği

2.2.3.Muna Dori Shiho Nage Tekniği

2.2.4.Kata Ryote Dori (Morote) Juji Garami Tekniği

3. SHOMENUCHİ VE YOKO MENUCHİ VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

3.1. ISINMA TEKNİKLERİ:

3.1.1. Selamlama

3.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)

3.1.3. Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

3.2.SHOMENUCHİ VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 3.2.1.Shomenuchi Gokyo(Tw) Tekniği
- 3.2.2. Shomenuchi Kokyu Nage (Tw) Tekniği
- 3.2.3. Shomenuchi Koshi Nage(Tw) Tekniği

3.3. YOKO MENUCHİ VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 3.3.1. Yokomenuchi Gokyo (Sw) Tekniği
- 3.3.2. Yokomenuchi Kokyunage (Sw) Tekniği
- 3.3.3. Yokomenuchi Koshinage(Sw) Tekniği

4. JODAN TSUKİ VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

4.1. ISINMA TEKNİKLERİ:

- 4.1.1. Selamlama
- 4.1.2. Ki Taiso (Vücut Hareketleri)
- 4.1.3. Hitori Waza (Tekli Çalışma Egzersizleri)

4.2. JODAN TSUKİ VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 4.2.1. Jodan Tsuki İkkyo (Omote / Ura)(Tw) Tekniği
- 4.2.2. Jodan Tsuki Nikkyo (Omote / Ura)(Tw) Tekniği
- 4.2.3. Jodan Tsuki Sankyo (Omote / Ura)(Tw) Tekniği
- 4.2.4. Jodan Tsuki Yonkyo (Omote / Ura)(Tw) Tekniği
- 4.2.5. Jodan Tsuki Shiho Nage(Tw) Tekniği
- 4.2.6. Jodan Tsuki İrimi Nage (Tw) Tekniği
- 4.2.7. Jodan Tsuki Hiji Kime Osae (Omote / Ura)Tekniği

5. CHUDAN TSUKİ VURUŞ ŞEKLİ TEKNİKLERİ

5.1. ISINMA TEKNİKLERİ:

- 5.1.1. Selamlama
- 5.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)
- 5.1.3. Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

5.2. CHUDAN TSUKİ VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 5.2.1.Chudan Tsuki İkkyo(Omote / Ura) (Tw) Tekniği
- 5.2.2.Chudan Tsuki Nikkyo(Omote / Ura) (Tw) Tekniği
- 5.2.3.Chudan Tsuki Sankyo(Omote / Ura) (Tw) Tekniği
- 5.2.4.Chudan Tsuki Yonkyo(Omote / Ura) (Tw) Tekniği
- 5.2.5.Chudan Tsuki İrimi Nage(Tw)Tekniği
- 5.2.6.Chudan Tsuki Kotegaeshi(Tw)Tekniği
- 5.2.7.Chudan Tsuki Soto Kaiten Nage(Tw)Tekniği

5.2.8.Chudan Tsuki Uchi Kaiten Nage(Tw) Tekniği

6. USHİRO TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

6.1. ISINMA TEKNİKLERİ:

6.1.1. Selamlama

6.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)

6.1.3.Hitori Waza (Tekli alışma egzersizleri)

6.2. USHİRO RYOTE DORİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

6.2.1.Ushiro Ryote Dori Sokumen İrimi Nage(Tw) Tekniği

6.2.2.Ushiro Ryote Dori Juji Garami(Tw) Tekniği

6.2.3.Ushiro Ryote Dori Koshi Nage(Tw) Tekniği

6.3. USHİRO RYO KATA DORİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

6.3.1.Ushiro Ryo Kata Dori İkkyo(Omote / Ura) Tekniği

6.3.2.Ushiro Ryo Kata Dori Nikkyo(Omote / Ura)Tekniği

6.3.3.Ushiro Ryo Kata Dori Sankyo(Omote / Ura)Tekniği

6.3.4.Ushiro Ryo Kata Dori Yonkyo (omote / ura)Tekniği

6.3.5.Ushiro Ryo Kata Dori Aikiotoshi Tekniği

7. USHİRO VE SUWARİ WAZA TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

7.1. ISINMA TEKNİKLERİ

7.1.1. Selamlama

7.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)

7.1.3. Hitori Waza (Tekli alışma egzersizleri)

7.2. USHİRO RYO HİJİ DORİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

7.2.1.Ushiro Ryo Hiji Dori İkkyo(Omote / Ura) Tekniği

7.2.2.Ushiro Ryo Hiji Dori Kokyu Nage Tekniği

7.3. USHİRO ERİ DORİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

7.3.1.Ushiro Eri Dori İkkyo (Tw) Tekniği

7.3.2.Ushiro Eri Dori Kotegaeshi (Tw) Tekniği

7.3.3.Ushiro Eri Dori Shiho Nage (Tw) Tekniği

7.4. USHİRO KATATE DORİ KUBİSHİME TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

7.4.1.Ushiro Katate Dori Kubishime İkkyo(Omote / Ura)(Tw) Tekniği

7.4.2.Ushiro Katate Dori Kubishime Kotegaeshi Tekniği

7.4.3.Ushiro Katate Dori Kubishime Shiho Nage Tekniği

7.5.SUWARİ WAZA SHOMENUCHİ VE SUWARİ WAZA YOKOMENUCHİ

VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

- 7.5.1.Suvari Waza Shomenuchi Gokkyo Tekniği
- 7.5.2.Suvari WazaYoko Menuchi Gokkyo Tekniği
- 7.5.3.Suvari WazaYoko Menuchi Kotegaeshi Tekniği

8. HANMI HANDACHI TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ

8.1. ISINMA TEKNİKLERİ:

- 8.1.1. Selamlama
- 8.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)
- 8.1.3.Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

8.2.HANMI HANDACHI KATATE DORİ DURUŞU TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 8.2.1.Hanmi Handachi Katate Dori Nikkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.2.2.Hanmi Handachi Katate Dori Sankyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.2.3.Hanmi Handachi Katate Dori Yonkyo(Omote / Ura) Tekniği

8.3. HANMI HANDACHI SHOMENUCHİ DURUŞU VURUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 8.3.1.Hanmi Handachi Shomenuchi İkkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.3.2.Hanmi Handachi Shomenuchi Nikkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.3.3.Hanmi Handachi Shomenuchi Sankyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.3.4.Hanmi Handachi Shomenuchi Yonkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.3.5.Hanmi Handachi Shomenuchi İrimi Nage Tekniği
- 8.3.6.Hanmi Handachi Shomenuchi Kotegaeshi Tekniği

8.4. HANMI HANDACHI USHIRO RYO KATA DORİ DURUŞU TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

- 8.4.1.Hanmi Handachi Ushiro Ryo Kata Dori İkkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.4.2.Hanmi Handachi Ushiro Ryo Kata Dori Nikkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.4.3.Hanmi Handachi Ushiro Ryo Kata Dori Sankyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.4.4.Hanmi Handachi Ushiro Ryo Kata Dori Yonkyo(Omote / Ura) Tekniği
- 8.4.5.Hanmi Handachi Ushiro Ryo Kata Dori Kokyu Nage Tekniği

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme; öğrenci öğrenmesinin ölçülebilir hedeflerini belirleme, öğrencilerin belirlenen hedeflere ulaşmaları için yeterli fırsatları olduğundan emin olma, öğrenci öğrenmelerinin beklentileri ne oranda karşıladığına ilişkin karar vermek için delilleri toplama, analiz etme, yorumlama ve elde edilen sonuçları öğrencinin öğrenmesini artırmak için kullanma sürecidir. Çeşitli ve çok sayıda ölçme aracı kullanılarak sistematik olarak yapılan değerlendirme sonuçları, sadece not vermek için değil; öğrencilere performansları hakkında geri bildirim verme, öğrencileri gösterebilecekleri en üst performans seviyesine ulaştırmak için motive etme, öğretim etkinliklerinin ve öğretim programının etkililiğini belirleme amacıyla kullanılabilir.
2. Değerlendirme, Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda yapılan uygulamalı sınavlar, 100 puan üzerinden değerlendirilir.
3. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puanı ya da notu olarak değerlendirilir.
4. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler:

Jo, bokken, tanto; aikidogi, hakama; top, tatami, kalın jimnastik minderi, terlik, kuşak, video, film, cd. ve aikido ile ilgili yayınlanmış kitaplar Aikido spor eğitiminde kullanılacak başlıca araç-gereçlerdir.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

