

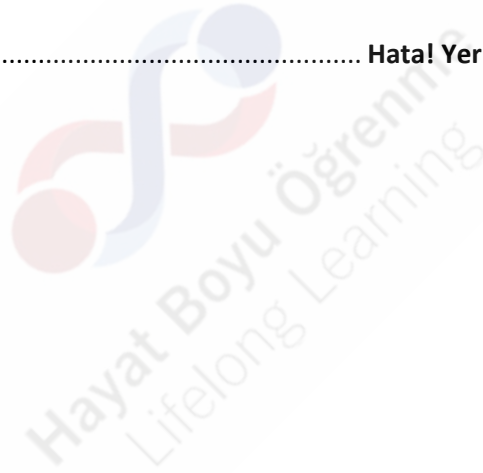
T.C.  
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR**  
**TAEKWONDO (BEYAZ KUŞAK)**  
**KURS PROGRAMI**

ANKARA,2021

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI.....	3
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	3
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	3
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	3
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	4
PROGRAMIN KREDİSİ.....	5
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ ..	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
BELGELENDİRME.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>



## **PROGRAMIN ADI**

Taekwondo Beyaz Kuşak

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
3. 21.05.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim 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 17.07.2017 tarihli ve 71 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 17.07.2017 tarihli ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 5 yaşını doldurmuş olmak,
2. Okuryazar olmak,
3. Güncel (o yıla ait) vize Taekwondo lisansına sahip olmak,
4. Kurs programının öngördüğü temel becerileri gerçekleştirebilecek yeterliliğe (fiziksel, psiko-motor) sahip 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 Taekwondo Federasyonu veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Taekwondo Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Taekwondo Federasyonu veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Taekwondo antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

3. 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 mezunları öğretmen/eğitimcilerden, Türkiye Taekwondo Federasyonu veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Taekwondo Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden, Türkiye Taekwondo Federasyonu veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Taekwondo Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olanlardan Türkiye Taekwondo Federasyonu veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Taekwondo Antrenörlük Belgesine sahip olanlar
6. En az lise mezunu olanlardan Millî sporcu belgesine sahip olanlar  
Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Taekwondo sporunun amacının kavraması,
2. Taekwondo sporunun salon ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Taekwondo'nun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
4. Taekwondo'nun yarışma kurallarını kavraması, kurallar çerçevesinde spor yapmayı öğrenmesi ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
5. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
6. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
7. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
8. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
9. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkartması,
10. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler ortaya çıkartması,
11. Günümüzün en büyük problemlerinden olan teknolojik bağımlılık ve diğer tüm zararlı alışkanlıklardan, kötü arkadaşlıklardan, korunması,
12. Taekwondo ruhunu, prensiplerini, felsefesini, değerlerini ve ahlaki kurallarını öğrenip uygulaması,
13. Spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi, 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 öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere olimpiik bir branş ve önemli bir spor dalı olan Teakwondo'yu sevdirmek ve önemini öğretmek amaçlanmıştır.
2. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
3. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar, resimler ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
4. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, antrenöre, hakeme, sporcuya, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
5. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
6. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan niteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler
Sorumluluk
Yardımlaşma
Kurallara uyma
Ahlak
Çalışkanlık
Sabır

7. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.

8. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
9. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman ve alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
10. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
11. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
12. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

### PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

### PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs Programı günde en fazla **8 ders saati** olmak üzere, toplamda **480 saat** olarak planlanmıştır.

Konu	Süre (ders saati)
1. Taekwondo antrenman malzemelerinin tanıtımı	10
2. Taekwondo çalışma alanının anlatılması	10
3. Taekwondo selamlamalarının öğretilmesi	10
4. Taekwondo'nun kelime anlamı, içeriği, esasları, Türkiye'de ve Dünya'da Taekwondo'nun gelişiminin öğretilmesi	20
5. Taekwondo'da beyaz kuşak tanımı	10
6. Taekwondo antrenmanlarına uygun ısınma hareketleri	40
7. Taekwondo Beyaz kuşak için uygun duruş hareketleri ve terimleri	40
8. Taekwondo süvari binici duruşunda, Apkubi ve Ap-seogi duruşunda yumruk çalışmaları..	40
9. Taekwondo beyaz kuşak blokları çalışmaları	50
10. Taekwondo'da el vuruş hareketleri öğretimi	60
11. Taekwondo beyaz kuşakta ayak vuruş hareketlerinin öğretimi	50
12. Taekwondo üst kuşaklara Poomsae'lere hazırlık beyaz kuşak 8 hareketi	60
13. Ayak ve el teknikleri ile ellik çalışmaları	80
<b>Toplam</b>	<b>480</b>

## **İÇERİK:**

- 1.** Taekwondo Antrenman Malzemelerinin Tanıtımı
  - 1.1. Maç alanı kort / Antrenman salonu tatami (minder),
  - 1.2. Taekwondo elbisesi (Dobok) Kuşak (Ti),
  - 1.3. Raket ellik,
  - 1.4. Darbe yastığı,
  - 1.5. Kum torbası,
  - 1.6. Maket adam,
  - 1.7. Atlama ipi,
  - 1.8. Koordinasyon antrenman merdiveni,
- 2.** Taekwondo Çalışma Alanının Anlatılması
  - 2.1. Taekwondo antrenman ve müsabaka alanı,
- 3.** Taekwondo Selamlamalarının öğretilmesi
  - 3.1. Bayrak selamı,
  - 3.2. Hoca selamı,
- 4.** Taekwondo'nun Kelime Anlamı, İçeriği, Esasları, Türkiye'de Ve Dünya'da Taekwondo'nun Gelişiminin öğretilmesi
  - 4.1. Tae-Kwon-Do'nun kelime anlamı,
  - 4.2. Taekwondo'nun içeriği (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları),
  - 4.3. Türkiye'de ve Dünya'da Taekwondo'nun gelişimi,
  - 4.4. Taekwondo'nun esasları,
- 5.** Taekwondo'da Beyaz Kuşak tanıtımı
  - 5.1. Taekwondo sporunda beyaz kuşağın anlamı
  - 5.2. Taekwondo sporunda beyaz kuşağın simgesi,
- 6.** Taekwondo Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri
  - 6.1. Taekwondo antrenmanı hareketleri,
  - 6.2. Taekwondo antrenmanına uygun ısınma hareketleri,
- 7.** Taekwondo Beyaz Kuşak İçin Uygun Duruş Hareketleri Ve Terimleri

- 7.1. Esas duruş (Charyot-Seogi),
- 7.2. Parelel duruş (Naranhi-Seogi),
- 7.3. Hazır duruş (Pyonhi-Seogi),
- 7.4. Temel hazır duruş (Kibon jumbi-seogi),
- 7.5. Süvari,binici duruşu (Juchum-Seogi),
- 7.6. Uzun adım duruş (yürüyüş) (Apkubi),
- 7.7. Kısa adım duruş (yürüyüş) (Ap-Seogi),
- 8.** Taekwondo Süvari, Binici Duruşunda, Apkubi Ve Ap-Seogi Duruşunda Yumruk Çalışılması
  - 8.1. Taekwondo süvari duruşunda aşağı seviye yumruk atılması.(Juchum-seogi arae chireugi),
  - 8.2. Taekwondo süvari duruşunda orta seviye yumruk atılması.(Juchum-seogi momtong chireugi),
  - 8.3. Taekwondo süvari duruşunda yukarı seviye yumruk atılması.(Juchum-seogi olgool chireugi),
  - 8.4. Taekwondo süvari duruşunda (Aşağı,Orta,Yukarı)seviye çift yumruk atılması.(Juchum-seogi dubeon chireugi),
  - 8.5. Taekwondo uzun adım duruşunda yürüyerek aşağı seviye yumruk atılması.(Apkubi-seogi arae chireugi),
  - 8.6. Taekwondo uzun adım duruşunda yürüyerek orta seviye yumruk atılması.(Apkubi-seogi momtong chireugi),
  - 8.7. Taekwondo uzun adım duruşunda yürüyerek yukarı seviye yumruk atılması.(Apkubi-seogi olgool chireugi),
  - 8.8. Taekwondo kısa adım duruşunda yürüyerek aşağı seviye yumruk atılması.(Ap-seogi arae chireugi),
  - 8.9. Taekwondo kısa adım duruşunda yürüyerek orta seviye yumruk atılması.(Ap-seogi momtong chireugi),
  - 8.10. Taekwondo kısa adım duruşunda yürüyerek yukarı seviye yumruk atılması.(Ap-seogi olgool chireugi),
- 9.** Taekwondo Beyaz Kuşak Blokları Çalışmaları
  - 9.1. Aşağı seviye blok (Arae-Makki),
  - 9.2. Orta seviye blok (Momtong-Makki),
  - 9.3. Yukarı seviye blok (Olgul-Makki),
  - 9.4. Açık el aşağı seviye blok (Sonnal arae makki),
  - 9.5. Açık el orta seviye blok (Sonnal momtong makki),
  - 9.6. Açık el aşağı seviye blok (Sonnal olgul makki),
- 10.** Taekwondo'da El Vuruş Hareketinin öğretimi
  - 10.1. Açık el boyuna vuruş (Sonnal mok-chigi),



11. Taekwondo Beyaz Kuşakta Ayak Vuruş Hareketlerinin öğretimi
  - 11.1. Apcha Olligi (Ön düz yükselen tekme),
  - 11.2. Ap-Chagi (Ön kırık patlayıcı tekme),
  - 11.3. Yopcha Olligi (Yan düz yükselen tekme),
  - 11.4. Yop-Chagi (Yan kırık patlayıcı tekme),
  - 11.5. Dollyo-Chagi (Yukarı seviye ayak üstü vuruş),
  - 11.6. Baldeung/Paldıng (Ayak üstü ile yapılan vuruş. Ayak bileği ile ayak ucu bölümü ile yapılır),

12. Taekwondo Üst Kuşaklara Poomsae'lere Hazırlık Beyaz Kuşak 8 Hareketi.

Beyaz kuşak 8 hareketi (Saju-jireugi) Apkubi-seogi'duruşunda yürüyerek 4 ayrı yöne önce blok (aşağı, orta ve yukarı seviye/ayrı ayrı uygulanır) arkasına jireugi (düz yumruk) hareketi yapılır.

13. Ayak ve El Teknikleri ile Ellik Çalışması
  - 13.1. Karşılıklı el teknikleri ile ellik çalışması
  - 13.2. Karşılıklı ayak teknikleri ile ellik çalışması
  - 13.3. El ve ayak teknikleri istasyon ellik çalışması

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar, 100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar ve/veya varsa ödev-projelere göre yapılmalıdır. Puanlama yapılırken teorik ve uygulamalı kısmın değerlendirmedeki ağırlığı kurs programının özelliğine göre eğitici tarafından belirlenmelidir. 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.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

## PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç-gereçlerin programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte öğretim, yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.

Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;

- Maç alanı kort / Antrenman salonu tatami (minder)
- Taekwondo elbisesi (Dobok) Kuşak (Ti),
- Raket ellik,
- Darbe yastığı,
- Kum torbası,
- Maket adam,
- Atlama ipi,
- Koordinasyon antrenman merdiveni.

#### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara kurs bitirme belgesi düzenlenir.

Hayat Boyu Öğrenme  
Lifelong Learning