

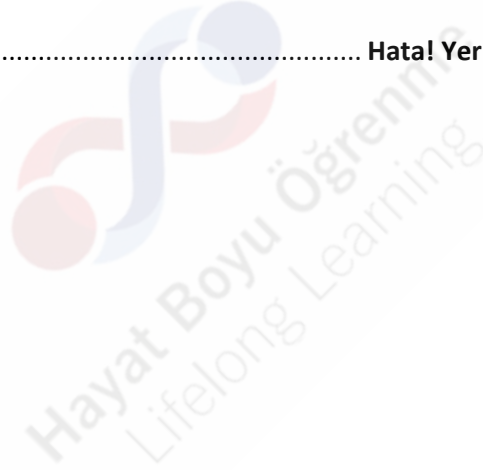
T.C.
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR
TAEKWONDO (SARI 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.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ ..	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BELGELENDİRME.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



PROGRAMIN ADI

Taekwondo Sarı 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. Kurs programının öngördüğü temel becerileri gerçekleştirebilecek yeterliliğe (fiziksel, psiko-motor) sahip olmak
4. Güncel (o yıla ait) vize Taekwondo lisansına sahip olmak.
5. Taekwondo beyaz kuşak kurs programını bitirmiş 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 atanarlardan Türkiy 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 gerçekteştirmesi, 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 olimpik 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 Sarı Kuşak (Kihap)	10
3. Taekwondo Sarı Kuşak Tanıtımı	10
4. Taekwondo'da Sarı Kuşak için uygun duruş hareketleri ve terimleri	30
5. Taekwondo Sarı Kuşak Apkubi Ve Ap-Seogi Duruş Yürüyüşünde Baro-Jire ugi	30
6. Taekwondo Sarı Kuşak Momtong-An Makki Blok çalışmaları	30
7. Taekwondo antrenmanlarına uygun ısınma	40
8. Taekwondo Sarı Kuşak Ayak Teknikleri	50
9. Jumeok (yumruk) Sarı Kuşak Yumruk Çeşitleri çalışmaları	40
10. Taekwondo Sarı Kuşakta 1.Poomsae Taegeuk Il Jang 18 Hareket	70
11. Taekwondo Sarı Kuşak İlbo Daeryon, E-Bo-Daeryon, Sam-Bo Dearyon, Ban Jayoo Daeryon Ve Jayel Daeryon (Self Defense) Kendini Savunma	80
12. Ayak ve el teknikleri ile ellik çalışmaları	80
Toplam	480

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'da Sarı Kuşak Tanıtımı
 - 2.1. Kihap (Taekwondo'da teknik öncesi ve genellikle teknik ile beraber konsantrasyon için çıkartılan yüksek ses, bağırarak, haykırmak, çığlık)
3. Taekwondo'da Sarı Kuşak Tanıtımı
 - 3.1. Taekwondo sarı kuşak anlamı
 - 3.2. Taekwondo'da sarı kuşağın simgesi
4. Taekwondo Sarı Kuşak İçin Uygun Duruş Hareketleri Ve Terimleri
 - 4.1. Esas duruş (Charyot-Seogi)
 - 4.2. Paralel duruş (Naranhi-Seogi)
 - 4.3. Hazır duruş (Pyonhi-Seogi)
 - 4.4. Temel hazır duruş (Kibon jumbi-seogi)
 - 4.5. Süvari,binici duruşu (Juchum-Seogi)
 - 4.6. Uzun adım duruş (yürüyüş) (Apkubi)
 - 4.7. Kısa adım duruş (yürüyüş) (Ap-Seogi)
 - 4.8. Geri eğilme duruşu (L duruşu) (Dwitkubi)
5. Taekwondo Sarı Kuşak Apkubi Ve Ap-Seogi Duruş Yürüyüşünde Baro-Jireugi
 - 5.1. Apkubi (arae,momtong,olgul) baro-jireugi
 - 5.2. Ap-seogi (arae,momtong,olgul) baro-jireugi
6. Taekwondo Sarı Kuşak Momtong-An Makki Blok Çalışması
 - 6.1. Apkubi momtong an-makki (Ters el ters ayak orta seviye blok)
 - 6.2. Ap-seogi momtong an-makki (Ters el ters ayak orta seviye blok)
7. Taekwondo Antrenmanlarına Uygun Isınma
 - 7.1. Taekwondo antrenmanı hareketleri
 - 7.2. Taekwondo antrenmanına uygun ısınma hareketleri
8. Taekwondo Sarı Kuşak Ayak Teknikleri
 - 8.1. Dwi-chagi (Geri tekme)
 - 8.2. Bandal-chagi (Dıştan içe doğru üst seviye ayak vuruşu)Naeryo- chagi (İçten dışa doğru üst seviye ayak vuruşu)
 - 8.3. Huryo-chagi (Ortadan direk üste doğru yapılan üst seviye bir vuruş)
9. Jumeok (Yumruk) Sarı Kuşak Yumruk Çeşitleri
 - 9.1. Jumeok (yumruk) sarı kuşak yumruk çeşitleri
 - 9.1.2. Olgul-jireugi (yüze yumruk) direk yüze doğru atılan yumruk
 - 9.1.3. Dollyo-jireugi (orta seviyeye vurulur eğilerek hafif dıştan gelen yumruk)
 - 9.1.4. Chi-jireugi (yukarı yumruk) yumruk içi bize dönük alttan çeneye doğru yapılan yumruk
 - 9.1.5. Dujumeok jecho-zireugi (her iki yumruk birden yumruk içi yukarı bakar pozisyonda kaburgaların alt kısmından yukarı doğru yapılan vuruş)
 - 9.2. Deungjumeok (ters yumruk) sarı kuşak ters yumruk çeşitleri
 - 9.2.1. Apchigi (yüze ön vuruş) yumruk içi bize doğru dönük alttan burun hizasına vurulan vuruş
 - 9.2.2. Bakkatchigi (yan vuruş) yumruk içi dışa doğru dönük yan taraftan elmacık kemiği ile şakak tarafına vurulan yumruk
 - 9.2.3. Merjumeok (çekiç,tokmak vuruşu) sarı kuşak çekiç, tokmak

- yumruk çeşitleri
- 9.2.4. Meori-naeryochigi (yumruk yukarıdan aşağı doğru inerken yumruğun dış alt tarafı ile rakibin kafa üzerine yapılan vuruş)
- 9.2.5. Palkupwanjol-naeryochigi (yumruk yukarıdan aşağı doğru inerken yumruğun dış alt tarafı ile rakibin dirsek ve omuz Arasına Koluna Yapılan Vuruşu)
10. Taekwondo Sarı Kuşakta 1.Poomsae Taegeuk Il Jang 18 Hareket
10.1. Taekwondo sarı kuşak poomsae taegeuk il jang 18 hareket
11. Taekwondo Sarı Kuşak İlbo Daeryon, E-Bo-Daeryon, Sam- Bo Dearyon, Ban Jayoo Daeryon Ve Jayel Daeryon (Self Defense) Kendini Savunma Hareketleri
11.1. Taekwondo sarı kuşak kendini savunma bir adım, iki adım, üç adım, yarı serbest ve serbest (self defense) hareketleri
12. Ayak Ve El Teknikleri İle Ellik Çalışması
12.1. Karşılıklı el teknikleri ile ellik çalışması
12.2. Karşılıklı ayak teknikleri ile ellik çalışması
12.3. 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 puan 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.

