

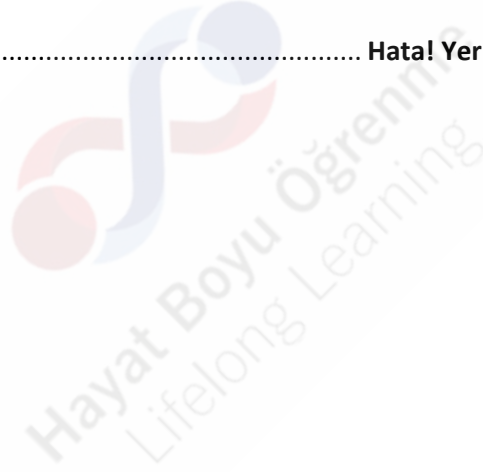
T.C.  
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR**  
**TAEKWONDO (SİYAH 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 Siyah 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 kırmızı 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 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 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 Hareketleri Tanıtımı	10
3. Taekwondo Siyah Kuşak Tanıtımı	10
4. Taekwondo'da Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	40
5. Taekwondo Siyah Kuşak İçin Uygun Duruş Hareketleri ve Terimleri öğretimi	30
6. Taekwondo Siyah Kuşak Poomsae İçerisindeki Yeni Tekniklerin öğretimi	40
7. Taekwondo Siyah Kuşak Ayak Teknikleri öğretimi	40
8. Taekwondo Siyah Kuşakta 8. Poomsae Taegeuk Pal Jang (27 Hareket)	50
9. Jumeok (yumruk) Siyah Kuşakta Poomsae 1.Dan Koryo (30 Hareket)	60
10. Taekwondo Siyah Kuşak İlbo Daeryon,E-Bo-Daeryon,Sam-Bo Dearyon,Ban jayoo Daeryon ve Jayel Daeryon (Self defense) kendini savunma hareketleri	50
11. Ellik Çalışmaları (kombine, istasyon, karışık)	70
12. Eşli Safeguardlı müsabık çalışmaları	70
<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,
  - 1.9. Safeguard (Vücut Koruyucusu)
  - 1.10. Kask (14 Yaş ve Altı Kapalı Kask 14 Yaş Üzeri İse Açık Kask Şeklinde Olmalıdır),
  - 1.11. Eldiven
  - 1.12. Kuki (Kasık Koruyucusu),
  - 1.13. Kol ve Kaval Koruyucusu
  - 1.14. Müsabakalarda Kullanılmak İçin Dişlik,
  - 1.15. Ayaküstü Koruyucusu
2. Taekwondo Hareketleri Tanıtımı
  - 2.1. Taekwondo beyaz kuşak hareketleri,
  - 2.2. Taekwondo sarı kuşak hareketleri,
  - 2.3. Taekwondo yeşil kuşak hareketleri,
  - 2.4. Taekwondo mavi kuşak hareketleri,
  - 2.5. Taekwondo kırmızı kuşak hareketleri
3. Taekwondo'da Siyah Kuşak Tanıtımı
  - 3.1. Taekwondo siyah kuşak anlamı,
  - 3.2. Taekwondo'da siyah kuşağın simgesi.
4. Taekwondo Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri
  - 4.1. Taekwondo antrenmanı hareketleri,
  - 4.2. Taekwondo antrenmanına uygun ısınma hareketleri
5. Taekwondo Siyah Kuşak İçin Uygun Duruş Hareketleri Ve Terimleri Öğretimi
  - 5.1. Naranhi-seogi/Tongmilgi jumbi-seogi (Paralel duruşta eller yüz hizasında, yüzden uzak, sadece yüz çehresini gösterir duruşunda girişken el hazır duruşu),
  - 5.2. Dujumeokheori jumbi-seogi (Eller yanda yumruk, dirsekler geride, ayak ise tam kapalı pozisyonda),
  - 5.3. Kyopson jumbi-seogi (Ayaklar tam kapalı, eller açık vaziyette, sol el sağ elin üzerinde kasık hizasında duruş),
  - 5.4. Bojumeok jumbi-seogi(yumruğu elle tutmak)-(Ayaklar tam kapalı, eller aşağıdan yukarı doğru kalkar, sağ el yumruk sol el diğerini kavrar, örter pozisyonunda çene hizasında).
6. Taekwondo Siyah Kuşak Poomsae İçerisindeki Yeni Tekniklerin Öğretimi
  - 6.1. Wesanteul-makki,
  - 6.2. Dangkyo teok-jireugi,
  - 6.3. Kodureo arae-makki,
  - 6.4. Oreunpalkup dollyo-chigi,
  - 6.5. Wenpalkup dollyo-shigi,
  - 6.6. Khaljaebi,
  - 6.7. Mureup-kkeokki,
  - 6.8. Anpalmok momtong hecho-makki,
  - 6.9. Oreon jumeok pyojeok-jireugi,
  - 6.10. Pyonsonkkeut arae-jecho-tzireugi
  - 6.11. Wenjumeok pyojeok-jireugi,
  - 6.12. Wenme jumeok arae pyojeok-chigi.
7. Taekwondo Siyah Kuşak Ayak Teknikleri Öğretimi
  - 7.1. Twio ap-chagi (ziplayarak ön patlayıcı tekme ap-chagi tekniği),
  - 7.2. Twio yop-chagi (ziplayarak yan patlayıcı tekme yop-chagi tekniği),

- 7.3. Twio dollyo-chagi (zıplayarak üst seviye ayak üstü ile tekme dollyo- chagi tekniği).
8. Taekwondo Kırmızı Siyah Kuşakta 8.Poomsae Taegeuk Pal Jang (27 Hareket)
  - 8.1. Taekwondo kırmızı siyah kuşak poomsae taegeuk Pal jang 27 hareket
9. Taekwondo Siyah Kuşakta Poomsae 1.Dan Koryo (30 Hareket)
  - 9.1. Taekwondo siyah kuşak poomsae 1.Dan Koryo 30 hareket öğrenmesi,
10. Taekwondo Siyah Kuşak İbo Daeryon,E-Bo-Daeryon,Sam-Bo Dearyon,Ban Jayoo Daeryon Ve Jayel Daeryon (Self Defense) Kendini Savunma Hareketleri
  - 10.1. Taekwondo siyah kuşak kendini savunma bir adım,iki adım,üç adım, yarı serbest ve serbest (self defense) hareketleri.
11. Ellik Çalışmaları (Kombine, İstasyon, Karışık)
  - 11.1. Karşılıklı eşli ellik çalışmaları
  - 11.2. Karşılıklı eşli kombine ellik çalışmaları.
  - 11.3. İstasyon ellik çalışmaları
12. Eşli Safeguardlı Müsabık Çalışmaları
  - 12.1. Safeguard üzerinde puan vuruş noktalarının öğretilmesi
  - 12.2. Eşli safeguard üzerinde müsabaka tekniklerinin öğretilmesi
  - 12.3. Eşli safeguard üzerinde müsabaka tekniklerinin uygulanması

### **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.

