

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

SPOR
WUSHU KUNG-FU
(YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK)
KURS PROGRAMI

Ankara-2021

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ.....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	3
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	7
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ	7
İÇERİK	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR	13
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ	13
BELGELENDİRME.....	13



PROGRAMIN ADI

Wushu Kung-Fu Yeşil 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 yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih 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, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Eğitim Programı,
7. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 12.09.2018 tarih 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 124 sayılı kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (1-4. Sınıflar) Öğretim Programı.

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. 5 yaşını doldurmuş olmak,
2. Okuryazar olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğuna dair sağlık beyanına sahip olmak,
4. 18 yaş altı kursiyerlerden Veli/Vasi izin belgesi,
5. Wushu Kung-Fu "Yeşil Kahverengi 2. Bant" kurs programını başarıyla tamamlamış olmak.

EĞİTİCİLERİN 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 alanları öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Wushu Kung-Fu antrenörlük belgesine sahip olanlar Öğretmen

bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlar Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2.Kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar,

2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan” Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye” göre Beden Eğitimi alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları /fakülte mezunları, öğretmen/eğiticilerden, Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Wushu Kung-Fu antrenörlük belgesine sahip olanlar,
3. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Wushu Kung-Fu antrenörlük belgesine sahip olanlar,
4. En az lise mezunu olup Türkiye Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Wushu Kung-Fu Türkiye Wushu Kung-Fu Federasyonundan antrenörlük belgesine sahip olanlar, Öğretmen/eğitici olarak görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak programını tamamlayan bireyin;

1. Wushu Kung-Fu sporunun önemini ve amacını kavraması,
2. Wushu Kung-Fu sporunun antrenman malzemeleri ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması,
3. Wushu Kung-Fu sporunda selamlama, çalışma ve müsabaka kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Wushu Kung-Fu sporunda kullanılan terimler ve genel terminolojisi hakkında bilgi sahibi olması,
5. Wushu Kung-Fu sporunda antrenmanlara uygun ısınma hareketlerini uygulayabilmesi,
6. Wushu Kung-Fu sporunda Oyun kuralları ve Çince sayılar hakkında bilgi sahibi olması,
7. Wushu Kung-Fu spor tekniklerini kavraması ve bu teknikler çerçevesinde spor yapmayı öğrenmesi ve uygun davranışlar sergilemesi,
8. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
9. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
12. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,

13. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
14. Zararlı alışkanlıklardan, kötü arkadaşlıklardan, korunması,
15. Wushu Kung-Fu ruhunu, prensiplerini, felsefesini, değerlerini ve tekniklerini öğrenip uygulaması,
16. Wushu Kung-Fu sporunun yaygınlaştırılması,
17. Öz güven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
18. Boş zamanlarını spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi, amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor, vücudumuza birçok yararı bulunan ve düzenli bir biçimde yapılması gereken bir aktivitedir. Beden sağlığına iyi geldiği gibi, zihinsel sağlığa da oldukça faydaları bulunmaktadır. Spor yapmaya ne kadar erken başlanırsa, vücudumuz için faydası da o kadar çok olacaktır. Önemli olan, herkesin sağlığına, yaşına, zevkine uygun bir spor faaliyetiyle meşgul olması; böylelikle hem vücut sağlığını, hem de ruh sağlığını koruması ve geliştirmesidir.
2. 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 imkanlarının 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 önemli bir spor dalı olan Wushu Kung-Fu sporunu öğretmek, sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
5. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir
6. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Bu programda ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası, öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.

9. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
10. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
11. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Azimli Olma
Kurallara Uyma
Ahlak
Sorumluluk
Nezaket
Yardımlaşma

12. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
13. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman ve alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
14. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
15. 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.
16. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.
17. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
18. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Kurs Programı günde en fazla 6 saat olmak üzere, toplamda 320 saat olarak planlanmıştır

Konular	Süre (Ders Saati)
Wushu Kung-Fu'nun Tanımı, Kuralları, Dünya'daki gelişimi ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Çince Sayılar	1
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Düşürme Teknikleri	30
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Blok Korunma Teknikler	50
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Tekme ve Düşürme Teknikler	35
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Yumruk Blok Korunma Teknikleri	20
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Blok Korunma Tekme Teknikleri	40
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Sol Sağ Direk Yumruk ve Sol Sağ Döner Tekme Tekniklerini Partnerli Lapa ve Yastık Ellik İle Kombine Çalışma Hareketleri	40
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu Temel Teknikleri	30
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Koordinasyon ve Motorik Özellikler	5
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu ve Tai Chi Form	50
TOPLAM	320

İÇERİK

1. WUSHU KUNG-FU'NUN TANIMI, KURALLARI, DÜNYADAKİ GELİŞİMİ VE ANTRENMAN MALZEME BİLGİSİ

1.1 Wushu Kung-Fu'nun anlamı.

1.2 Wushu Kung-Fu'nun içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)

1.3 Wushu Kung-Fu'nun Kuralları

1.4 Wushu Kung-Fu'nun Yeşil Kahverengi Kuşak Antrenman Malzemeleri

1.4.1. Kuşak (Ji)

1.4.2.Darbe yastığı

1.4.3.Kum torbası

- 1.4.4.Wushu Kung-Fu eldiveni
- 1.4.5.Wushu Kung-Fu kask
- 1.4.6.Wushu Kung-Fu atlama ipi
- 1.4.7. Dişlik, bandaj
- 1.4.8.Ellik
- 1.4.9.Safeguard (Vücut Koruyucu)
- 1.4.10.Çorap set kavallık (Kaval ve ayak üstü koruyucu)
- 1.4.11. Kasık koruyucu (kogi) (Kadın ve erkek sporcular için)
- 1.4.12. Göğüs koruyucu (Kadın sporcular için)
- 1.4.13. Şort, tişört, uzun pantolon
- 1.4.14. Jiyansu (İnce kılıç)
- 1.4.15. Daosu (Geniş Kılıç)
- 1.4.16. Qiangshu (Mızrak)
- 1.4.17. Gunshu (Sopa)
- 1.4.18. Taijijian (Taiji kılıcı)
- 1.4.19. Nandoa (Güney Kılıç)
- 1.4.20. NanGun (Güney sopası)
- 1.4.21. Antrenman ve yarışma ayakkabısı

2.WUSHU KUNG-FU'DA YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK ,SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ

2.1 Wushu Kung-Fu Yeşil kahverengi kuşak

- 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil Kahverengi kuşak neyi simgeler.
- 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil kahverengi kuşak anlamı.

2.2 Wushu Kung-Fu Selamlama

- 2.2.1 Wushu Kung-Fu bayrak selamını öğrenir, uygular.
- 2.2.2 Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamını öğrenir, uygular.
- 2.2.3 Antrenman ve müsabaka alanına girerken selamlamayı öğrenir ve uygular.

2.3 Çalışma Ve Müsabaka Alan Bilgisi

- 2.3.1 Wushu Kung-Fu derslerinin yapıldığı antrenman alanı
- 2.3.2 Wushu Kung-Fu yarışmaların yapıldığı müsabaka alanı

3.WUSHU KUNG-FUYEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ

- 3.1 Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi kuşak terimleri ve genel terminoloji

- 3.2 Quan (Yumruk)
- 3.3 Hu Zhao (Kaplan pençesi)
- 3.4 Ce shouzhang (El kenarı)
- 3.5 Jiaohou gen (Topuğun alt kısmı)
- 3.6 Jiao gen (Topuğun arkası)
- 3.7 Bengzhijiaomian (ayak üstü)
- 3.8 Jiaohuai (Ayak bileği)
- 3.9 Xigai (Diz)
- 3.10 Hu zhao (Pençe)
- 3.11 (Hazır ol duruşu)
- 3.12 GinLie (Selam)
- 3.13 Kaishi (Başla)
- 3.14 Ting (Dur)
- 3.15 Hongfang (Kırmızı köşe)
- 3.16 Heifang (Siyah köşe)
- 3.17 Lanfang (Mavi köşe)

4.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK TRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ

- 4.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi kuşak antrenmanına uygun ısınma hareketleri
- 4.2.Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışma
- 4.3.Esnetme ve gerdirme hareketleriyle vücudu hazır hale getirme
- 4.4.Sıçrama hareketleriyle vücut ısısını uygun hale getirme
- 4.5 Kısa el ve ayak teknikleriyle vücut ısısını uygun hale getirme

5.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK ÇİNCE SAYILAR

- 5.1.Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi kuşak ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayılar
 - 5.1.1 Yi (Bir)
 - 5.1.2 Ar (İki)
 - 5.1.3 Sen (Üç)
 - 5.1.3 Sı (Dört)
 - 5.1.4 Vu (Beş)
 - 5.1.5 Lio (Altı)
 - 5.1.6 Çi (Yedi)
 - 5.1.7 Çi (Yedi)

5.1.8 Ciou (Dokuz)

5.1.9 Sı(On)

6.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK DÜŞÜRME TEKNİKLERİ

- 6.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak (Shuai Fa) düşürme teknikleri
- 6.2. Bao tui shou bie shuai (Durarak bacağı tutup el ile çekerek düşürme tekniği).
- 6.3. Bao tui shou bie shuai (Durarak bacağı tutup el ile çekip omuz ile iterek düşürme tekniği).
- 6.4. Bau tui gou ti shuai (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniği).
- 6.5. Chang quan, bao tui gou ti shuai (Kombine teknik çalışma)
- 6.6. Bao tui yao shuai (Bacağı tutup çevirerek düşürme tekniği)
- 6.7. Bao tui shangtuo shuai (Bacağı tutup kaldırarak geriye düşürme tekniği)
- 6.8. Bao tui bie tui shuai (Sol veya sağ bacağı tutup omuz ile kasıktan basarak düşürme tekniği)
- 6.9. Bao tui go shuai (Sol veya sağ bacağı tutup diz altına girerek omuzdan öne atarak düşürme tekniği)

7.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK BLOK KORUNMA TEKNİKLERİ

- 7.1.Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi Kuşak Blok korunma (Fang Shao Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 7.2. Pai ay (Durarak alt seviye tekme blok tekniğini kombi çalışma)
- 7.3. Durarak alt seviye yumruğa blok tekniğini çalışma.
- 7.4. Whai chao (Üst seviye tekme dışarıdan kavramak tekniğini çalışma)
- 7.5. Orta seviye tekme dışarıdan kavram tekniğini çalışma)
- 7.6. Guan quan, wai chao (Teknikleri kombine çalışma)
- 7.7. Wai gua (Dışarıya blok tekniğini çalışma)
- 7.8.Xia ya (Aşağıya blok tekniğini çalışma)
- 7.9. Ce chuai tui (Yan tekme), Wai gua (Tekniklerini kombine çalışma)

8.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK TEKME VE DÜŞÜRME TEKNİKLERİ

- 8.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak (Suai Fa, Tui Fa) tekme ve düşürme tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 8.2. Bao tui go shuai (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniğini çalışma)
- 8.3. Bao tui xiong shuai (Bacaklardan tutup omuzdan atma tekniğini çalışma)
- 8.4. Ding tui (Taban tekme), Bao tui go shuai (Teknikleri kombine çalışma)

9.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK YUMRUK BLOK KORUNMA

TEKNİKLERİ

- 9.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak yumruk blok korunma (Quan Fa Fang Shou) teknikleri öğrenir ve uygular.
- 9.2. Wai chao (Alt ve üst seviye tekmeleri dışta yakalama tekniğini çalışma)
- 9.3. Gua dang (Tekme ve yumruğa karşı üst seviye dışa blok tekniğini çalışma)

10.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK BLOK KORUNMA TEKME

TEKNİKLERİ

- 10.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak blok korunma tekme (Fang Shou, Tui Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 10.2.Li chao (Orta seviye içerde yumruk ve tekme blok tekniği)
- 10.3.Pai dang (Üst seviye yumruk ve tekme blok tekniği)
- 10.4. Zhuai shen heng tui, pai dang (Teknikleri kombine çalışma)

11.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK SOL SAĞ DİREK YUMRUK VE SOL SAĞ DÖNER TEKME TEKNİKLERİNİ PARTNERLİ LAPA VE YASTIK ELLİK İLE KOMBİNE ÇALIŞMA HAREKETLERİ

- 11.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak sol sağ direk yumruk ve sol sağ döner tekme tekniklerini partnerli lapa ve yastık ellik ile kombine çalışma hareketlerini öğrenir ve uygular.
- 11.2. Durarak lapa ile zuo, you, chang quan tekniğinin kombine çalışılması.
- 11.3.Partnerli zuo chang quan, you zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 11.4.Partnerli you chang quan, you zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 11.5. Partnerli ileri adım atarak zuo chang quan, zuo zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 11.6. Partnerli ileri adım atarak you chang quan, zuo zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 11.7. Boşa gölge chang quan, zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.

12.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLERİ

- 12.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu Nan Quan temel tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 12.2.Ta kon fei jiao (Sıçrayarak havada düz sağ ayak sağ ele vuruş)
- 12.3.Xuang fei jiao (Sıçrayarak havada dönerek sağ ayak tabanı ile sol ele vuruş)

- 12.4.Wai bai lian (Havada dönerek sağ ayak ile sağ ele vuruş)
- 12.5.Ça bu (Yüksek çapraz duruş)
- 12.6.Zuo tin bu (Sol çivi duruşu)
- 12.7. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu Chang Quan temel tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 12.8.Şu en zi (Girdap tekme)
- 12.9.Ce kon fen (Yan çember)
- 12.10.Cuent ti (Burgu dönüşü)
- 12.11.Hou kon fen (Ters takla)
- 12.12.Vu bu çüen (Temel çibengu)

13.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLER

- 13.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak kuvvet, sürat ve dayanıklılık çalışma tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 13.2. Vücut ağırlığı ile çalışmalar.
- 13.3.Tekrar yöntemiyle çalışmalar.
- 13.4.Sürat çalışmaları.
- 13.5. Lastikle çekiş çalışmaları.
- 13.6. İp atlama.
- 13.7.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak yarışmalara hazırlık çalışmaları
- 13.8. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle chang quan, quan, quan quan, xia gou quan teknikleri çalışmak.
- 13.9. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bian tui, heng ti tui, ding tui teknikleri çalışmak.
- 13.10. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bao tui qian ding shuai, bao tui bie tui shuai, bao tui shou bie shuai tekniklerini çalışmak.
- 13.11. Aynı teknikleri müsabaka formunda karşılıklı çalışmak.
- 13.12. Taktiksel çalışma, müsabaka alanı köşe noktasında kursiyerlerden birinin baskı kurması karşısında diğerinin platform dışına çıkmadan kendini savunması veya köşeden çıkma çalışması.
- 13.13. Refleks çalışması, kursiyerlerden birinin elindeki elliği tuttuğu noktaya diğer kursiyerin hemen tepki göstererek atak yapma çalışması.

14.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK TAOLU ve TAI CHI FORM

- 14.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu ve Tai Chi formunu öğrenir ve uygular.

14.2. Chang Quan (2. Guidin)

14.3.Taijijien (42 form)

ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE 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.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
 - Antrenman salonu
 - Müsabaka alanı
 - Temel eğitimde kullanılan yardımcı aparatlar, materyaller
 - Standart Wushu Kung-Fu Spor Malzemeleri
 - Wushu Kung-Fu kaynak bilgi ve notlar

- Bilgisayar ve projeksiyon

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

