

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

SPOR ALANI
BOKS ALT MİNİKLER (11-12 YAŞ)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2022

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	3
PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	3
PROGRAMIN AMAÇLARI	4
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	5
PROGRAMIN KREDİSİ	6
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ	6
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	11
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	12
BELGELENDİRME	12



PROGRAMIN ADI

Boks Alt Minikler (11-12 Yaş)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 10.07.2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1).
2. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği.
4. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 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 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.
7. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 12.09.2018 tarihli ve 124 sayılı kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (1-4. Sınıflar) Öğretim Programı.
8. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 29 Haziran 2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile onaylanan Bireysel Sporlar Dersi Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak.
2. 11- 12 yaş aralığında olmak
3. 18 yaşından küçük sporcular için veli/ vasi izin belgesi.
4. Kurs için planlanan oyunları yapacak, zihinsel ve fiziksel özelliklere 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 atanarlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında boks dersi aldığını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi Alanında/Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden boks dersi verdiğini belgeleyenler,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları/ fakülte mezunlarından lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında boks dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla Türkiye Boks Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Boks Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla boks alanında milli sporcu unvanı almış olanlardan en az 2. Kademe Boks Antrenörlük belgesine sahip olanlar

öğretmen/eğitimci olarak görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Boks sporunun amacının kavraması,
2. Boks sporunun salon ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Boks'un temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
4. Boks'un 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 sınırlarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
9. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
10. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
11. Zararlı alışkanlıklardan, kötü arkadaşlıklardan, korunması
12. Boks ruhunu, prensiplerini, felsefesini, değerlerini ve tekniklerini öğrenip uygulaması,
13. Boş zamanlarında spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA 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 kursiyerlerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, kursiyerlere bu spor dalını 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. Bu programda konulara ayrılacak süreler ve konuların işleniş sırası, kursiyerin seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
9. Kursiyerlerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
10. Kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere dürüstlük, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, nezaket, yardımlaşma ve empati başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

11. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
12. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman ve alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
13. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
14. Eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
15. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
16. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs süresi toplam 188 ders saatidir.

Konular	Süre (Ders Saati)
ALT MİNİKLER GARD VE VURUŞLAR	24
ALT MİNİKLER DUVAR YASTIĞINDA VURUŞLAR	8
ALT MİNİKLER PARAT YAPARAK ATAK HALİNDE VURUŞ TEKNİKLERİ	16
ALT MİNİKLER SAVUNMA VE KARŞI VURUŞLAR	16
ALT MİNİKLER ESKİV VE KROŞE VURUŞLAR	16
ALT MİNİKLER ELDİVENLE ŞARTLI VURUŞ VE SAVUNMA	24
ALT MİNİKLER SERBEST SPARİNG	24
ALT MİNİKLER ALETLİ ÇALIŞMA	32
ALT MİNİKLER İNTERVAL VE İSTASYON	16
BOKS OYUN KURALLARI	8
SPOR AHLÂKI	4
TOPLAM	188

İÇERİK

1.ALT MİNİKLER GARD VE VURUŞLAR

1.1. Gard Vaziyeti

1.1.1. Düz Gard, Sol Kol ve Sol Ayak Önde, Sağ Kol Çene Hızasında Duruş

1.1.2. Ters Gard, Sağ Kol ve Sağ Ayak Önde, Sol Kol Çene Hızasında Duruş

1.2. Gard Vaziyetinde Yürüyerek Vuruş

1.2.1. İleri ve Geriye Doğru Gard Vaziyetinde Yumruk Vurarak Yürüyüş

1.2.2. Sağa ve Sola Yumruk Vurarak Yürüyüş

1.2.3. Ayaklar V Şeklinde Yürüyüş Sağ Adımla Sol, Sol Adımla Sağ Direk Çalışma

1.3. Adımlar ve Yumruk Vuruşlar

1.3.1. İleri Sol Adımla Birlikte Sol Direk Vuruşlar

1.3.2. İleri Sol Adımla Sağ Direk Vuruşlar

1.3.3. Geriye Sağ Adımla Çıkararak Sağ Direk Vuruşlar

1.3.4. Geriye Sol Adımla Çıkararak Sol Direk Vuruşlar

1.3.5. Rakibin Attığı Sol Direğe Karşı Sağ Adımla Yana Geçerek Sağ Direk Vuruşlar

1.3.6. Rakibin Attığı Sağ Direğe Karşı Sol Adımla Yana Geçerek Sol Aparkat Vuruş

1.3.7. Rakibin Attığı Sağ Veya Sol Kroşelere Karşı Bir Adım Geri Çıkararak Kontra Vuruş

1.3.8. Rakibin Attığı Sağ Veya Sol Kroşelere Karşı Eskiv Yaparak Kroşe Vuruş

1.3.9. Koşarak Gelen Rakibe Karşı Sol Veya Sağ Adımla Yana Geçerek Vuruş

2.ALT MİNİKLER DUVAR YASTIĞINDA VURUŞLAR

2.1. Duvar Yastığında Sol Direk Vuruşlar

2.1.1. Duvar Yastığında Düz Gard İçin Sol Direk Vuruş

2.1.2. Duvar Yastığında Ters Gard İçin Sağ Direk Vuruş

2.1.3. Duvar Yastığında Düz Gard İçin Sol Sağ Ve Sol Direk Vuruş

2.1.4. Duvar Yastığında Ters Gard İçin Sağ Sol Ve Sağ Direk Vuruş

2.2. Duvar Yastığında Sağ Direk Vuruş

2.2.1. Duvar Yastığında Her İki Gard İçin Sol Sağ Aparkart Vuruş

2.2.2. Duvar Yastığında İleri Sol Adım Sağ Aparkart Vuruş

2.2.3. Duvar Yastığında İleri Yana Sağ Adımla Sol Aparkart Vuruş

2.3. Duvar Yastığında Sol Sağ Direk Vuruş

2.3.1. Duvar Yastığında Sağa Eğilerek Sol Direk Vuruş

2.3.2. Duvar Yastığında Sola Eğilerek Sağ Direk Vuruş

3.ALT MİNİKLER PARAT YAPARAK ATAK HALİNDE VURUŞ TEKNİKLERİ

3.1. Rakip Atak Halinde İken Sol Sağ Direk Vuruşlar

3.1.1. Rakip Sol Aparkart Vurduğunda Döğer Sporcu Parat Yapıp Aynı Anda Aparkart Vuruş

3.1.2. Vücuda Atılan Aparkartlara Karşı Dirseklerle Parat Yaparak, Karşı Vuruş

3.1.3. Atılan Sol ve Sağ Direklere Karşı, Düz Gardsa Sağ Ayak
Ters Gardsa Sol Ayak Geri Çekilerek Omuzla Parat Yapıp
Sol Veya Sağ Direk Vurma

3.1.4. Atılan Sol ve Sağ Direklere Karşı, Elle Kesme Yaparak,Karşı Vuruş

3.2. Aparkart ve Kroşe Vuruşlara Karşı Parat İle Atak

3.2.1. Atılan Sol Aparkat Ve Kroşeye Karşı Parat Yapıp, Karşı Vuruş

3.2.2. Atılan Sağ Aparkat ve Kroşeye Karşı Parat Yapıp, Karşı Vuruş

3.3. Vücuda Yapılan Vuruşlar

3.3.1. Vücuda Atılan Sol Veya Sağ Direğe Karşı Dirsekle Parat Yapıp, Karşı Vuruş

3.3.2. Vücuda Atılan Aparkart ve Kroşelere Karşı Dirsekle Parat Yapıp Karşı Vuruş

4.ALT MİNİKLER SAVUNMA VE KARŞI VURUŞLAR

4.1. Savunmalı Vuruşlar

4.1.1. Atılan Sol Direğe Karşı Sağ Adımla Dışa Çıkararak Sağ Yumrukla Vuruş

4.1.2. Atılan Sağ Direğe Karşı Sol Adımla Dışa Çıkararak Sol Yumrukla Vuruş

4.1.3. Atılan Sol Veya Sağ Kroşelere Karşı Bir Adam Geri Çıkararak Kontra Vuruş

4.2. Atağa Karşı Çapraz Vuruşlar

4.2.1. Atılan Sol Direğe Karşı Düz Gardsa Sağa Kaçarak İçerden Sol Direk Vuruş

4.2.2. Atılan Sağ Direğe Karşı Sola Kaçarak İçerden Sağ Direk Vuruş

5.ALT MİNİKLER ESKİV VE KROŞE VURUŞLAR

5.1. Direklere Karşı Eskiv ve Karşı Vuruşlar

5.1.1. Atılan Sol Direğe Karşı Sağa Eskiv Yapıp, Karşı Vuruş

5.1.2. Atılan Sağ Direğe Karşı Sola Eskiv Yapıp, Karşı Vuruş

5.2. Kroşelere Karşı Eskiv ve Karşı Vuruşlar

5.2.1. Atılan Sol Kroşeye Karşı Eskiv Yapıp Karşı Vuruş

5.2.2. Atılan Sağ Kroşeye Karşı Eskiv Yapıp Karşı Vuruş

6.ALT MİNİKLER ELDİVENLE ŞARTLI VURUŞ VE SAVUNMA

6.1. Şartlı Vuruşlar

6.1.1. Sol Sağ Direk Vuruşlara Karşı Savunma

6.1.2. Sol Sağ Kroşelere Karşı Savunma

6.1.3. Sol Sağ Aparakatlara Karşı Savunma

6.2. Şartlı Atak ve Savunma

6.2.1. Her İki Sporcunun Vücuda Çeşitli Yumruk Vuruşları İle Savunma

6.2.2. Rakibin Sol Sağ Direk Vuruşuna Karşı Paratla ve İskifle Savunma

6.2.3. Rakip Çeneye Atak Yaparken Diğeri İse Mideye Sol Veya Sağ Direk Vuruş

7.ALT MİNİKLER SERBEST SPARİNG

7.1. Ters ve Düz Gard

7.1.1. Ters Garda Karşı Düz Gard Antrenmanı

7.1.2. Ters Garda Karşı Ters Gard Antrenmanı

7.1.3. Düz Garda Karşı Düz Gard Antrenmanı

7.2. Alt ve Bir Üst Sıklet Antrenmanları

7.2.1. Bir Alt Sıklet İle Antrenman

7.2.2. Bir Üst Sıklet İle Antrenman

7.2.3. Yakın Vuruş Çalışması Aparkat ve Kroşe

8.ALT MİNİKLER ALETLİ ÇALIŞMA

8.1. Torbalar

8.1.1. Torbada Çeşitli Vuruş Teknikleri

8.1.2. Torba Etrafında Manevra Yaparak Vuruş Teknikleri

8.2. İp Atlama

8.2.1. Düz İp Atlama

8.2.2. Çapraz İp Atlama

8.2.3. İple İleri ve Yanlara Gezerek Atlama

8.3. Top Çalışması

8.3.1. Tenis Topu İle Çalışma

8.3.2. Sağlık Topu İle Çalışma

8.4. Pencikbol Çalışması

8.4.1. Yavaş Pencikbol

8.4.2. Seri Pencikbol

9.ALT MİNİKLER İNTERVAL VE İSTASYON

- 9.1. Tempo İnterval
 - 9.1.1. Torbada 5 Veya 10 Sn 0 Tempo İle Direk Kroşe Aparkat Vuruşları, 50 Veya 55 Sn Dinlenme
 - 9.1.2. İple 5 Sn Hızlı Çalışıp 50 Veya 55 Sn Yavaş İp Atlama
- 9.2. Tempo İstasyon
 - 9.2.1. İp Atlama
 - 9.2.2. Torba Çalışması
 - 9.2.3. Mekik Çekme
 - 9.2.4. Düz Şınav Çekmek
 - 9.2.5. Ters Şınav Çekme
 - 9.2.6. Tenis Topu
 - 9.2.7. Sağlık Topu
 - 9.2.8. Gölge Boksu

10.BOKS OYUN KURALLARI

- 10.1. Boksta Faullü Hareketler
 - 10.1.1. Avuç İçi Vurma
 - 10.1.2. Kafa Vurma
 - 10.1.3. Rakibe Diz Vurma
 - 10.1.4. Hakemin Stop İkazından Sonra Rakibe Vurma
 - 10.1.5. Sarılma
 - 10.1.6. Tutma
 - 10.1.7. Eğilme
 - 10.1.8. Sırta Vurma
 - 10.1.9. Belden Aşağı Vuruş
- 10.2. Boksta İkaz İhtar Ve Diskalifiye
 - 10.2.1. Rakibi Tutma
 - 10.2.2. Ağzından Dişliğini Düşürme
 - 10.2.3. Maç Esnasında Konuşma
 - 10.2.4. Rakibi İplere İtme
 - 10.2.5. Rakibin Ayağına Basma
- 10.3. Boksta Musabaka Neticeleri
 - 10.3.1. Puanlı Galibiyet (Op)
 - 10.3.2. Orta Hakem Kararı (Rsc), (Rsc-H), (Rscinj)
 - 10.3.3. Nakavt (Ko)

- 10.3.4. Abandone (Ab)
- 10.3.5. Diskalifiye (Disq)
- 10.3.6. Müsabakanın Yapılamaması (Nc)
- 10.3.7. Müsabakadan Sporculardan Birinin Çekilmesi (Wo)

11. SPOR AHLÂKI

- 11.1. Sportmenlik (Fair Play)
 - 11.1.1. Hoşgörü
 - 11.1.2. Tarafsızlık
 - 11.1.3. Adalet
 - 11.1.4. Dürüstlük
 - 11.1.5. Kurallara Uyma
 - 1.1.6. Saygı
- 11.2. Sporda Etik Dışı Davranışları
 - 11.2.1. Şiddet (Holiganizm)
 - 11.2.2. Şovenizm
 - 11.2.3. Şike
 - 11.2.4. Doping

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Değerlendirme, “Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği” esaslarına göre yapılmalıdır.

1. Kurslarda başarı, programın özelliğine göre ders öğretmeni tarafından değerlendirilir.
2. Değerlendirme; yazılı, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan kursun puanı, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan kursun başarı puanı olarak değerlendirilir.
3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
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.
6. Kursiyerlerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenme faaliyetleri ile kursiyere kurs sonunda yapılan yazılı, sözlü ve performans dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar 100 puan üzerinden değerlendirilir.

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;

- Boks eldiveni
- Boks eldiveni el bandajı
- Boks kaskı
- Dişlik
- Kogi
- Kes
- Boks şortu
- Boks maç atleti

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.