

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

SPOR ALANI
BOKS GENÇLER (17 -18 YAŞ)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2022

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	3
PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	4
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 Gençler (17 -18 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 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 Kurulu Başkanlığının 29 Haziran 2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile onaylanan Bireysel Sporlar Dersi Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak.
2. 17- 18 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 eğitimciler aşağıdaki öncelik sırasına göre;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlardan 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 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. 1Boks 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. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Bu programda konulara ayrılacak süreler ve konuların işleniş sırası, kursiyerin 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. Kursiyerlerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
11. 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.
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. Eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
16. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
17. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs süresi toplam 252 ders saatidir.

Konular	Süre (Ders Saati)
GENÇLER GARD VE VURUŞLAR	24
GENÇLER DUVAR YASTIĞINDA VURUŞLAR	16
BOKS GENÇLER PARAT YAPARAK ATAK HALİNDE VURUŞ TEKNİKLERİ	24
GENÇLER SAVUNMA VE KARŞI VURUŞ	24
GENÇLER ESKİV VE KROŞE VURUŞ	16
GENÇLER LAPA	24
GENÇLER ELDİVENLE ŞARTLI VURUŞ VE SAVUNMA	32
GENÇLER SERBEST SPARİNG	32
GENÇLER ALETLİ ÇALIŞMA	32

GENÇLER İNTERVAL VE İSTASYON	16
BOKS OYUN KURALLARI	8
SPOR AHLÂKI	4
TOPLAM	252

İÇERİK

1.GENÇLER GARD VE VURUŞLAR

1.1. Gard Vaziyeti

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

1.1.2. Ters Gard, Sağ Kol ve Sağ Ayak Önde, Sol Kol Çene Hizasında 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 Vuruş

1.3.1. İleri Sol Adımla Birlikte Sol Direk Vuruş

1.3.2. İleri Sol Adımla Sağ Direk Vuruş

1.3.3. Geriye Sağ Adımla Çıkararak Sağ Direk Vuruş

1.3.4. Geriye Sol Adımla Çıkararak Sol Direk Vuruş

2.GENÇLER 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 Apankart Vuruş

2.2.2. Duvar Yastığında İleri Sol Adım Sağ Apankart 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.BOKS GENÇLER PARAT YAPARAK ATAK HALİNDE VURUŞ TEKNİKLERİ

3.1. Rakip Atak Halinde İken Sol Sağ Direk Vuruş

3.1.1. Aparkart Vuruş

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

3.1.3. Atılan Sol ve Sağ Direklere Karşı 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

3.3.1. 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.GENÇLER SAVUNMA VE KARŞI VURUŞ

4.1. Savunmalı Vuruş

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 Vuruş

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.GENÇLER ESKİV VE KROŞE VURUŞ

5.1. Direklere Karşı Eskiv ve Karşı Vuruş

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.GENÇLER LAPA

6.2. Avuç İçine Vuruşlar

6.2.1. Avuç İçine Sol Sağ Direk Vuruş

- 6.2.2. Avuç İçine Sol Sağ Kroşe Vuruş
- 6.2.3. Avuç İçine Sol Sağ Aparkat Vuruş
- 6.3. Savunma Sonrası Avuç İçine Vuruşlar
 - 6.3.1. Direklere Karşı Savunma ve Sonrası Karşı Vuruş
 - 6.3.2. Kroşelere Karşı Savunma ve Sonrası Karşı Vuruş
 - 6.3.3. Aparkatlara Karşı Savunma ve Sonrası Karşı Vuruş

7.GENÇLER ELDİVENLE ŞARTLI VURUŞ VE SAVUNMA

- 7.1. Şartlı Vuruşlar
 - 7.1.1. Sol Sağ Direk Vuruşlara Karşı Savunma
 - 7.1.2. Sol Sağ Kroşelere Karşı Savunma
 - 7.1.3. Sol Sağ Aparkatlara Karşı Savunma
- 7.2. Şartlı Atak Ve Savunma
 - 7.2.1. Her İki Sporcunun Vücuda Çeşitli Yumruk Vuruşları İle Savunma
 - 7.2.2. Rakibin Sol Sağ Direk Vuruşuna Karşı Paratla ve İskifle Savunma
 - 7.2.3. Rakip Çeneye Atak Yaparken Diğeri İse Mideye Sol Veya Sağ Direk Vuruş

8.GENÇLER SERBEST SPARİNG

- 8.1. Ters ve Düz Gard
 - 8.1.1. Ters Garda Karşı Düz Gard Antrenmanı
 - 8.1.2. Ters Garda Karşı Ters Gard Antrenmanı
 - 8.1.3. Düz Garda Karşı Düz Gard Antrenmanı
- 8.2. Alt ve Bir Üst Sıklet Antrenmanları
 - 8.2.1. Bir Alt Sıklet İle Antrenman
 - 8.2.2. Bir Üst Sıklet İle Antrenman
 - 8.2.3. Yakın Vuruş Çalışması Aparkat ve Kroşe

9.GENÇLER ALETLİ ÇALIŞMA

- 9.1. Torbalar
 - 9.1.1. Torbada Çeşitli Vuruş Teknikleri
 - 9.1.2. Torba Etrafında Manevra Yaparak Vuruş Teknikleri
- 9.2. İp Atlama
 - 9.2.1. Düz İp Atlama
 - 9.2.2. Çapraz İp Atlama
 - 9.2.3. İple İleri Ve Yanlara Gezerek Atlama

9.3. Top Çalışması

9.3.1. Tenis Topu İle Çalışma

9.3.2. Sağlık Topu İle Çalışma

9.4. Pencikbol Çalışması

9.4.1. Yavaş Pencikbol

9.4.2. Seri Pencikbol

10.GENÇLER İNTERVAL VE İSTASYON

10.1. Tempo İnterval

10.1.1. Torbada 5 Veya 10 Sn 0 Tempo İle Direk Kroşe Aparkat Vuruşlar

10.1.2. İple 5 Sn Hızlı Çalışıp 50 Veya 55 Sn Yavaş İp Atlama

10.2. Tempo İstasyon

10.2.1. İp Atlama

10.2.2. Torba Çalışması

10.2.3. Mekik Çekme

10.2.4. Düz Şınav Çekmek

10.2.5. Ters Şınav Çekme

10.2.6. Tenis Topu

10.2.7. Sağlık Topu

10.2.8. Gölge Boks

11.BOKS OYUN KURALLARI

11.1. Boksta Faullü Hareketler

11.1.1. Avuç İçi Vurma

11.1.2. Kafa Vurma

11.1.3. Rakibe Diz Vurma

11.1.4. Hakemin Stop İkazından Sonra Rakibe Vurma

11.1.5. Sarılma

11.1.6. Tutma

11.1.7. Eğilme

11.1.8. Sırta Vurma

11.1.9. Belden Aşağı Vuruş

11.2. Boksta İkaz İhtar Ve Diskalifiye

11.2.1. Rakibi Tutma

11.2.2. Ağızından Dişliğini Düşürme

11.2.3. Maç Esnasında Konuşma

- 11.2.4. Rakibi İplere İtme
- 11.2.5. Rakibin Ayağına Basma
- 11.3. Boksta Musabaka Neticeleri
 - 11.3.1. Puanlı Galibiyet (Op)
 - 11.3.2. Orta Hakem Kararı (Rsc), (Rsc-H), (Rscinj)
 - 11.3.3. Nakavt (Ko)
 - 11.3.4. Abandone (Ab)
 - 11.3.5. Diskalifiye (Disq)
 - 11.3.6. Müsabakanın Yapılamaması (Nc)
 - 11.3.7. Müsabakadan Sporculardan Birinin Çekilmesi (Wo)

12. SPOR AHLÂKI

- 12.1. Sportmenlik (Fair Play)
 - 12 .1.1. Hoşgörü
 - 12 .1.2. Tarafsızlık
 - 12.1.3. Adalet
 - 12 .1.4. Dürüstlük
 - 12.1.5. Kurallara Uyma
 - 12.1.6. Saygı
- 12.2. Sporda Etik Dışı Davranışları
 - 12.2.1. Şiddet (Holiganizm)
 - 12.2.2. Şovenizm
 - 12.2.3. Şike
 - 12 .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 performansa 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 (kafa için korumalık)
- Dişlik (dudak patlamalarını önler)
- Kogi (belden aşağı vuruşlarda kasık bölgesini korur)
- Kes (boks ayakkabısı)
- Boks şortu
- Boks maç atleti

BELGELENDİRME

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