

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

**SPOR ALANI**  
**KICK BOKS (BEYAZ KUŞAK)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2022

## **İÇİNDEKİLER**

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME

## **PROGRAMIN ADI**

Kick Boks (Beyaz Kuşak)

## **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 tarihli 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 12.09.2018 tarihli ve 124 sayılı kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (1-4. Sınıflar) Öğretim Programı.
9. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 29.06.2016 tarih ve 50 sayılı kararı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuryazar olmak,
2. 7 yaşını tamamlamış olmak,
3. Kurs için planlanan oyunları yapacak, zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
4. 18 yaşından küçük kursiyerler için veli / vasi izin belgesi.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs Programının Uygulanmasında Eğitimciler 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 kick boks dersi aldığını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi Alanında/Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden kick 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 kick boks dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla Türkiye Kick Boks Federasyonu tarafından verilen en az 1. Kademe Kick Boks Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla Kick Boks alanında milli sporcu unvanı almış olanlar

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kick Boks ( Beyaz Kuşak) Kurs Programını tamamlayan bireyin;

1. Kick Boks sporunun amacının kavraması,
2. Kick Boks sporunun salon ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Kick Boks'un temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
4. Kick 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. Kick Boks ruhunu, prensiplerini, felsefesini, değerlerini ve tekniklerini öğrenip uygulaması,
13. Kick Boks Sarı Kuşağa ait teknikleri bilmesi ve uygulaması,
14. Boş zamanlarını spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi,
15. Bireyin spor ahlâkını kavraması

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.
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. Bu kursta başarılı olan öğrencilerin Kick Boks Federasyonunun sicil sisteminde her kuşak dönemi sonunda kuşak durumlarının Kick Boks Federasyonuna bildirilmesi zorunludur. Bu şekil de ileride milli takımında yarışabilmesi ve öğretici olabilmesi için temel koşulların sağlanması gerekir.
17. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

## **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## **PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

Kurs programının süresi; günde en fazla 6 ders saati uygulanacak şekilde toplam 269 saattir.

<b>Konular</b>	<b>Süre (Ders Saati)</b>
KICK BOKS ANTRENMAN MALZEMELERİ	10
KICK BOKS ÇALIŞMA ALANI	10
KICK BOKS SELAMLAMALARI	10
KICK BOKS'UN KELİME ANLAMI, İÇERİĞİNİ, ESASLARI, TÜRKİYE'DE VE DÜNYA'DA KICK BOKS'UN GELİŞİMİ	10
KICK BOKS'DA BEYAZ KUŞAK	5
KICK BOKS ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ	20
KICK BOKS BEYAZ KUŞAK İÇİN GARD VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ	200
SPOR AHLÂKI	4

## **İÇERİK**

### **1.KICK BOKS ANTRENMAN MALZEMELERİ**

- 1.1. Müsabaka Alanı Tatemi – Ring
- 1.2. Kick Boks Ebisesi, Kuşak
- 1.3. Raket Ellik
- 1.4. Darbe Yastığı
- 1.5. Kum Torbası
- 1.6. Kick Boks Eldiveni, Kask
- 1.7. Atlama İpi
- 1.8. Dişlik, Bandaj

### **2.KICK BOKS ÇALIŞMA ALANI**

- 2.1. Kick Boks Antrenman ve Müsabaka Alanı

### **3.KICK BOKS SELAMLAMALARI**

- 3.1. Bayrak Selamı
- 3.2. Hoca Selamı

### **4.KICK BOKS'UN KELİME ANLAMI, İÇERİĞİNİ, ESASLARI, TÜRKİYE'DE VE DÜNYA'DA KICK BOKS'UN GELİŞİMİ**

- 4.1. Kick Boksun Anlamı
- 4.2. Kick Boksun İçeriği (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal Yanları)
- 4.3. Türkiye'de ve Dünya'da Kick Boksun Gelişimi
- 4.4. Kick Boksun Esasları

### **5.KICK BOKS'DA BEYAZ KUŞAK**

- 5.1. Kick Boks Sporunda Beyaz Simgesi ve Anlamı

### **6.KICK BOKS ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

### **7.KICK BOKS BEYAZ KUŞAK İÇİN GARD VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ**

- 7.1 Kick Boks Beyaz Kuşak El ve Ayak Teknikleri
- 7.2. Kick Boks Beyaz Kuşak sol- sağ Gard Yumruk Teknikleri
- 7.3. Kick Boks Beyaz Kuşak Sol- Sağ Gard Tekme Teknikleri
- 7.4. Kick Boks Beyaz Kuşak Point Fighting Teknikleri
- 7.5. Kick Boks Beyaz Kuşak Light Contact Teknikleri
- 7.6. Kick Boks Beyaz Kuşak Kick Light Contact Teknikleri
- 7.7. Kick Boks Beyaz Kuşak Full Contact Teknikleri
- 7.8. Kick Boks Beyaz Kuşak Low Kick Contact Teknikleri
- 7.9. Kick Boks Beyaz Kuşak K1 Contact Teknikleri
- 7.10. Kick Boks Beyaz Kuşak Low Kick Contact Teknikleri
- 7.11. Kick Boks Beyaz Kuşak K1 Contact Teknikleri

## **8.SPOR AHLÂKI**

- 8.1. Sportmenlik (Fair Play)
  - 8.2.1. Hoşgörü
  - 8.2.2. Tarafsızlık
  - 8.2.3. Adalet
  - 8.2.4. Dürüstlük
  - 8.2.5. Saygı
- 8.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar
  - 8.2.1. Şiddet (Holiganizm)
  - 8.2.2 Şovenizm
  - 8.2.3 Şike
  - 8.2.4. 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**

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar (Müسابaka alanı tatemi-ring, Kick Boks elbisesi, kuşak, Raket ellik, Darbe yastığı, Kum torbası, Kick Boks eldiveni, kask, Atlama ipi, Dişlik, bandaj vb.)

#### **BELGELENDİRME**

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