

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

SPOR ALANI
KICK BOKS (KOYU KAHVERENGİ 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 (Koyu Kahverengi 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 Yaşını tamamlamayanlar 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 Artistik Buz Pateni 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 (Koyu Kahverengi 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,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 6 ders saati uygulanacak şekilde toplam 274 saattir.

Konular	Süre (Ders Saati)
KICK BOKS KOYUKAHVERENGİ KUŞAK PROGRAM HAREKETLERİ	25
KICK BOKS ANTRENMAN MALZEMELERİ	10
KICK BOKS ÇALIŞMA ALANI	10
KICK BOKS'DA KOYU KAHVERENGİ KUŞAK	5
KICK BOKS ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ	20
KICK BOKS AÇIK KAHVERENGİ KUŞAK TEKNİKLER	200
SPOR AHLÂKI	4
TOPLAM	274

İÇERİK

1.KICK BOKS KOYUKAHVERENGİ KUŞAK PROGRAM HAREKETLERİ

2.KICK BOKS ANTRENMAN MALZEMELERİ

- 2.1. Müsabaka Alanı Tatemi–Ring
- 2.2. Kick Boks Ebisesi, Kuşak
- 2.3. Raket Ellik
- 2.4. Darbe Yastığı
- 2.5. Kum Torbası
- 2.6. Kick Boks Eldiveni, Kask
- 2.7. Atlama İpi
- 2.8. Dişlik, Bandaj

3.KICK BOKS ÇALIŞMA ALANI

- 3.1. Kick Boks Antrenman ve Müsabaka Alanı

4.KICK BOKS'DA KOYU KAHVERENGİ KUŞAK

4.1. Kick Boks Sporunda Koyu Kahverengi Kuşak Simgesi ve Anlamı

5.KICK BOKS ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ

6.KICK BOKS AÇIK KAHVERENGİ KUŞAK TEKNİKLER

6.1. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Direk Yumruk ve Roundhouse Kick Teknikleri

6.2. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Aparkat ve Kroşe Teknikleri

6.3. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Backfist ve Ridge Hand Teknikleri

6.4. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Side Kick ve Front Kick Teknikleri

6.5. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Hook Kick ve Heel Kick Teknikleri

6.6. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Axe Kick ve Crescent Kick Teknikleri

6.7. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak Diz ve Süpürme Teknikleri

6.8. Kick Boks Açık Kahverengi Kuşak El ve Ayak Blok Teknikleri

7.SPOR AHLÂKI

7.1. Sportmenlik (Fair Play)

7.1.1. Hoşgörü

7.1.2. Tarafsızlık

7.1.3. Adalet

7.1.4. Dürüstlük

7.1.5. Saygı

7.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar

7.2.1. Şiddet (Holiganizm)

7.2.2. Şovenizm

7.2.3. Şike

7.2.4. 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

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.