

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

SPOR  
KICK BOKS (YEŞİL KUŞAK)  
ÇERÇEVE KURS PROGRAMI

Ankara, 2016

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	1-2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	2
PROGRAMIN KREDİSİ .....	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	3-5
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	4
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	4
BELGELENDİRME .....	4

## **PROGRAMIN ADI**

Kick Boks Yeşil Kuşak

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. Talim Terbiye Kurulu başkanlığının 29 Haziran 2016 tarih ve 50 sayılı kararı "spor lisesi bireysel sporlar dersi (9.10.11 ve 12. Sınıflar) öğretim programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Kick Boks Sarı Kuşak kurs programını bitirmiş olmak.
2. Güncel (o yıla ait) vizeli Kick Boks lisansına sahip olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Sırası ile;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayınlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına" göre atanan beden eğitimi alan öğretmenlerinden Kick Boks Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi Başkanlığından veya Türkiye Kick Boks Federasyonundan antrenörlük belgesini almış o yıla ait vizeli ve en az 1.Kademe yardımcı antrenör olan öğretmenler,

Antrenör vizesinin her yıl onaylandığına dair Kick Boks Federasyonundan yazılı olarak teyidinin talep edilmesi gerekmektedir.

görevlendirilir.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

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. Boş zamanlarını spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi,
14. 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 takımda yarışabilmesi ve öğretici olabilmesi için temel koşulun sağlanması,

amaçlanmaktadır.

### **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
3. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
4. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
5. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
6. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
7. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulabilir.
8. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan niteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Deęerler
Nezakət, Saygı, Hoşgörü
Alçak Gönüllülük, Sabır, Dürüstlük
Birlik, Dinç Kalmak, Adaletli Olmak

### **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs Programı günde en fazla 8 ders saati olmak üzere, toplamda 340 saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Kick Boks Sarı Kuşak program hareketleri.	
Kick Boks antrenman malzemeleri.	
Kick Boks çalışma alanı.	
Kick Boks'da yeşil kuşak.	
Kick Boks antrenmanlarına uygun ısınma hareketleri.	
Kick Boks Yeşil kuşak direk yumruk ve roundhouse kick teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak aparkat ve kroşe teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak backfist ve ridge hand teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak side kick ve front kick teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak hook kick ve heel kick Teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak axe kick ve crescent kick Teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak diz ve süpürme Teknikleri.	
Kick Boks Yeşil Kuşak el ve ayak blok Teknikleri.	
<b>TOPLAM</b>	<b>340</b>

1. Kick Boks Sarı Kuşak program hareketleri.
  - 1.1. Kick Boks Sarı Kuşak programında öğrenilen hareketlerin tekrarı yapılır.
2. Kick Boks antrenman malzemeleri.
  - 2.1. Müsabaka alanı tatemi – ring
  - 2.2. Kick Boks elbisesi, kuşak
  - 2.3. Raket ellik
  - 2.4. Darbe yastığı
  - 2.5. Kum torbası
  - 2.6. Kick Boks eldiveni, kask
  - 2.7. Atlama ipi
  - 2.8. Dişlik, bandaj
3. Kick Boks çalışma alanı.
  - 3.1. Kick Boks antrenman ve müsabaka alanı
4. Kick Boks'da yeşil kuşak.

- 4.1. Kick Boks sporunda yeşil kuşak neyi simgeler ve anlamı.
5. Kick Boks antrenmanlarına uygun ısınma hareketleri.
  - 5.1. Kick Boks antrenmanına uygun ısınma hareketlerini yapar.
6. Kick Boks Yeşil kuşak direk yumruk ve roundhouse kick teknikleri.
  - 6.1. Kick Boks Yeşil kuşak direk yumruk ve roundhouse kick tekniklerini yapar.
7. Kick Boks Yeşil Kuşak aparkat ve kroşe teknikleri.
  - 7.1. Kick Boks Yeşil Kuşak aparkat ve kroşe tekniklerini yapar.
8. Kick Boks Yeşil Kuşak backfist ve ridge hand teknikleri.
  - 8.1. Kick Boks Yeşil Kuşak backfist ve ridge hand tekniklerini yapar.
9. Kick Boks Yeşil Kuşak side kick ve front kick teknikleri.
  - 9.1. Kick Boks Yeşil Kuşak side kick ve front kick tekniklerini yapar.
10. Kick Boks Yeşil Kuşak hook kick ve heel kick Teknikleri.
  - 10.1. Kick Boks Yeşil Kuşak hook kick ve heel kick Tekniklerini yapar.
11. Kick Boks Yeşil Kuşak axe kick ve crescent kick Teknikleri.
  - 11.1. Kick Boks Yeşil Kuşak axe kick ve crescent kick Tekniklerini yapar.
12. Kick Boks Yeşil Kuşak diz ve süpürme Teknikleri.
  - 12.1. Kick Boks Yeşil Kuşak diz ve süpürme Tekniklerini yapar.
13. Kick Boks Yeşil Kuşak el ve ayak blok Teknikleri.
  - 13.1. Kick Boks Yeşil Kuşak el ve ayak blok Tekniklerini yapar.

### **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Kursun amaçlarına ulaşım ulaşmadığı ölçülecektir.
2. Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
3. Kurs sonunda kursiyerin başarısı ölçülüp notla değerlendirilecektir.
4. Değerlendirme uygulamalı ve yazılı sınavların ortalaması alınarak 100 puan üzerinden yapılacaktır
5. Sınav başarısı yönetmelik esaslarına göre belirlenecektir.

### **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ**

1. Ders kitabı olarak Milli Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller,
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar ( Müsabaka 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.