

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

**SPOR**  
**TAEKWONDO (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 .....	3-4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	4
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	5
BELGELENDİRME .....	5

## **PROGRAMIN ADI**

Taekwondo 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. Okur-Yazar veya ilkokul mezunu olmak.
2. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. Güncel (o yıla ait) vizeli Taekwondo lisansına sahip olmak.
4. Taekwondo sarı kuşak kurs programını bitirmiş olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

1. Mart 2014-2678 Sayılı Tebliğler Dergisinde yayınlanan 20.02.2014 tarih ve 9 sayılı Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları" 'na göre aylık karşılığı ders okutacak Beden Eğitimi alan öğretmenleri,
2. Yaygın eğitim kurumunun 1. Maddeye uygun kadrolu öğretmeni bulunmadığı durumda Örgün Eğitimdeki aynı maddeye uygun atanmış branş öğretmenleri,
3. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesinin veya Türkiye Taekwondo Federasyonundan antrenörlük belgesini almış o yıla ait vizeli antrenör olan öğreticiler,(Taekwondo Federasyonundan antrenörlük belgesinin ve vizeli olup olmadığının teyidinin alınması gerekmektedir) görevlendirilir.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Taekwondo sporunun amacının kavraması,
2. Taekwondo sporunun salon ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Taekwondo'nun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
4. Taekwondo'nun 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 sınırlılıklarını 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. Taekwondo ruhunu,prensiplerini,felsefesini,değerlerini ve tekniklerini öğrenip uygulaması,
13. Boş zamanlarını spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi,
14. Bu kursta başarılı olan öğrencilerin taekwondo federasyonunun sicil sisteminde kuşak durumları bu program sonunda bildirilmesi zorunlu olacak, 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 oluşturulması uygun olacaktır.
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.

<b>Değerler</b>
<b><u>Nezakət, Saygı</u></b>
<b><u>Alçak Gönüllülük, Sabır</u></b>
<b><u>Birlik, Dinç Kalmak</u></b>

## 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.

1. Taekwondo antrenman malzemelerini tanır.
  - 1.1. Maç alanı kort / Antrenman salonu tatami (minder)
  - 1.2. Taekwondo elbisesi (Dobok) Kuşak (Ti)
  - 1.3. Raket ellik
  - 1.4. Darbe yastığı
  - 1.5. Kum torbası
  - 1.6. Haşado (maket adam)
  - 1.7. Atlama ipi
  - 1.8. Koordinasyon antrenman merdiveni
  - 1.9. Safeguard (vücut koruyucusu)
  - 1.10.Kask (14 yaş ve altı kapalı kask 14 yaş üzeri ise açık kask şeklinde olmalıdır)
  - 1.11.Eldiven
  - 1.12.Kuki (kasık koruyucusu)
  - 1.13.Kol ve kaval koruyucusu
  - 1.14.Müsabakalarda kullanılmak için dişlik.
  - 1.15.Ayak üstü koruyucusu.
2. Taekwondo beyaz kuşak ve sarı kuşak program hareketleri tekrar edilir.
  - 2.1.Taekwondo beyaz kuşak ve sarı kuşak programında öğrenilen hareketler tekrar edilir.
3. Taekwondo antrenmanlarına uygun ısınma hareketleri.
  - 3.1.Taekwondo antrenmanına uygun ısınma hareketleri öğrenir.
4. Taekwondo'da yeşil kuşağın anlamını öğrenir.
  - 4.1.Taekwondo yeşil kuşak anlamı ve neyi simgelediği ve anlamı öğrenilir.
5. Taekwondo yeşil kuşak için uygun duruş hareketlerini ve terimleri
  - 5.1.Dizler içe dönük süvari,binici duruşu (Antzong-juchumseogi) öğrenir.
  - 5.2.Kaplan duruşu.Ön ayak pençe üzerinde diz kırık şeklindedir,arka ayak taban yerde ağırlık arka ayak üzerindedir.(Beom seogi) öğrenir.
  - 5.3.Ayak ile topuklar bitişik yere eşit olarak basar.(Moa-seogi) öğrenir.
  - 5.4.Topuklar bitişik ayak uçları ayrık duruşu (dwichuk-seogi) öğrenir.
6. Taekwondo yeşil kuşak poomsae içerisindeki yeni tekniklerin öğrenilmesi.
  - 6.1.Jebipoom hanssonal mok chigi (yukarı seviye açık el blok aynı anda diğer el ile boyun kısmına açık el vuruş) öğrenir.
  - 6.2.Hanssonal momtong bakkat makki (açık el dış yana orta seviye blok) öğrenir.
7. Taekwondo yeşil kuşak ayak tekniklerinin öğrenilmesi.

- 7.1.Momdollyo-chagi (ayak tabanı,altı ile üst seviye kavisli vuruş) öğrenir.
- 7.2.Puşa-chagi (ayak tabanı ile öne doğru hamle yaparak uygulanan itiş tekniği) öğrenir.
- 7.3.Pitureu-chagi (dıştan içe doğru kıvrılarak ayak pençesi ile yapılan vuruş tekniği) öğrenir.
8. Taekwondo yeşil kuşak El (Son) Sonnal açık el vuruş tekniklerinin öğrenilmesi.
  - 8.1.Taekwondo yeşil kuşak sonnal Açikel vuruş tekniklerini öğrenir.
    - 8.1.1.Sonnal-deung (bıçak el) (el açık durumda baş parmak avuç içine saklanır el içi aşağı doğru bakar elin baş parmak tarafı ile rakibin şakak kısmına vuruş) öğrenir.
    - 8.1.2.Soundeung (elin tersi) Sonnal açık el gibidir fakat parmaklar daha gevşek tutulur elin dış kısmı ile yüze yapılan vuruş öğrenir.
9. Taekwondo yeşil kuşak Pyonsonkkeut (açık el ucu) tekniklerinin öğrenilmesi.
  - 9.1.Taekwondo yeşil kuşak pyonsonkkeut açık el ucu vuruş teknikleri öğrenir.
    - 9.1.1.Pyonsonkkeut-upeotzireugi (açık el duruşunda baş parmak tarafı yukarıda rakibe parmakların ucu ile “dürtüş” yapılarak vurulan bir vuruş)öğrenir.
    - 9.1.2.Pyonsonkkeut-jechotzireugi (açık el duruşunda el içi yukarı bakar pozisyonda kasıklara doğru parmak ucu ile yapılan “dürtüş” vuruş) öğrenir.
- 10.Taekwondo sarı yeşil kuşakta 2.Poomsae Taegeuk i jang (18 hareket) öğrenilmesi.
  - 10.1. Taekwondo sarı yeşil kuşak poomsae taegeuk i jang 18 hareket öğrenir.
- 11.Taekwondo yeşil kuşakta 3.Poomsae Taegeuk sam jang (20 hareket) öğrenilmesi.
  - 11.1. Taekwondo yeşil kuşak poomsae taegeuk sam jang 20 hareket öğrenir.
12. Taekwondo yeşil kuşak İlbo Daeryon,E-Bo-Daeryon,Sam-Bo Dearyon,Ban jayoo Daeryon ve Jayel Daeryon (Self defense) kendini savunma hareketlerinin öğrenilmesi.
  - 12.1. Taekwondo yeşil kuşak kendini savunma bir adım,iki adım,üç adım,yarı serbest ve serbest (self defense) hareketlerini öğrenir.

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Kursun amaçlarına ulaşmış 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;

### **Araç- Gereçler**

1. Maç alanı kort / Antrenman salonu tatami (minder)
2. Taekwondo elbisesi (Dobok) Kuşak (Ti)
3. Raket ellik
4. Darbe yastığı
5. Kum torbası
6. Haşado (maket adam)
7. Atlama ipi
8. Koordinasyon antrenman merdiveni
9. Safeguard (vücut koruyucusu)
10. Kask (14 yaş ve altı kapalı kask 14 yaş üzeri ise açık kask şeklinde olmalıdır)
11. Eldiven
12. Kuki (kasık koruyucusu)
13. Kol ve kaval koruyucusu
14. Müsabakalarda kullanılmak için dişlik.
15. Ayak üstü koruyucusu.

### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara kurs bitirme belgesi düzenlenir.