

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

SPOR
TAEKWONDO (BEYAZ 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	5
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	5
BELGELENDİRME	5

PROGRAMIN ADI

Taekwondo Beyaz 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. 6 yaşını doldurmuş olmak.
2. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. Güncel (o yıla ait) vizeli Taekwondo lisansına sahip 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 öğretmenler,(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.

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

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 malzemeleri.
 - 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. Maket adam
 - 1.7. Atlama ipi
 - 1.8. Koordinasyon antrenman merdiveni
2. Taekwondo çalışma alanı.
 - 2.1. Taekwondo antrenman ve müsabaka alanı
3. Taekwondo selamlamaları
 - 3.1. Bayrak selamını öğrenir uygular.
 - 3.2. Hoca selamını öğrenir uygular.
4. Taekwondo'nun kelime anlamı, içeriğini, esasları, Türkiye'de ve Dünya'da Taekwondo'nun gelişimi.
 - 4.1. Tae-Kwon-Do'nun kelime anlamı.
 - 4.2. Taekwondo'nun içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
 - 4.3. Türkiye'de ve Dünya'da Taekwondo'nun gelişimi.
 - 4.4. Taekwondo'nun esasları.
5. Taekwondo'da beyaz kuşak.
 - 5.1. Taekwondo sporunda beyaz kuşak neyi simgeler ne anlamı.
6. Taekwondo antrenmanlarına uygun ısınma hareketleri.
 - 6.1. Taekwondo antrenmanına uygun ısınma hareketlerini yapar.
7. Taekwondo Beyaz kuşak için uygun duruş hareketleri ve terimleri.
 - 7.1. Esas duruş (Charyot-Seogi)
 - 7.2. Parelel duruş (Naranhi-Seogi)
 - 7.3. Hazır duruş (Pyonhi-Seogi)
 - 7.4. Temel hazır duruş (Kibon jumbi-seogi)
 - 7.5. Süvari,binici duruşu (Juchum-Seogi)
 - 7.6. Uzun adım duruş (yürüyüş) (Apkubi)
 - 7.7. Kısa adım duruş (yürüyüş) (Ap-Seogi)

8. Taekwondo süvari,binici duruşunda, Apkubi ve Ap-seogi duruşunda yumruk atılması.
 - 8.1. Taekwondo süvari duruşunda aşağı seviye yumruk atılması.(Juchum-seogi arae chireugi)
 - 8.2. Taekwondo süvari duruşunda orta seviye yumruk atılması.(Juchum-seogi momtong chireugi)
 - 8.3. Taekwondo süvari duruşunda yukarı seviye yumruk atılması.(Juchum-seogi olgool chireugi)
 - 8.4. Taekwondo süvari duruşunda (Aşağı,Orta,Yukarı)seviye çift yumruk atılması.(Juchum-seogi dubeon chireugi)
 - 8.5. Taekwondo uzun adım duruşunda yürüyerek aşağı seviye yumruk atılması.(Apkubi-seogi arae chireugi)
 - 8.6. Taekwondo uzun adım duruşunda yürüyerek orta seviye yumruk atılması.(Apkubi-seogi momtong chireugi)
 - 8.7. Taekwondo uzun adım duruşunda yürüyerek yukarı seviye yumruk atılması.(Apkubi-seogi olgool chireugi)
 - 8.8. Taekwondo kısa adım duruşunda yürüyerek aşağı seviye yumruk atılması.(Ap-seogi arae chireugi)
 - 8.9. Taekwondo kısa adım duruşunda yürüyerek orta seviye yumruk atılması.(Ap-seogi momtong chireugi)
 - 8.10. Taekwondo kısa adım duruşunda yürüyerek yukarı seviye yumruk atılması.(Ap-seogi olgool chireugi)
9. Taekwondo beyaz kuşak blok.
 - 9.1. Aşağı seviye blok (Arae-Makki)
 - 9.2. Orta seviye blok (Momtong-Makki)
 - 9.3. Yukarı seviye blok (Olgul-Makki)
 - 9.4. Açık el aşağı seviye blok (Sonnal arae makki)
 - 9.5. Açık el orta seviye blok (Sonnal momtong makki)
 - 9.6. Açık el aşağı seviye blok (Sonnal olgul makki)
10. Taekwondo'da açık el boyuna vuruş hareketi.
 - 10.1. Açık el boyuna vuruş (Sonnal mok-chigi)
11. Taekwondo beyaz kuşakta ayak vuruş hareketleri.
 - 11.1. Apcha Olligi (Ön düz yükselen tekme)
 - 11.2. Ap-Chagi (Ön kırık patlayıcı tekme)
 - 11.3. Yopcha Olligi (Yan düz yükselen tekme)
 - 11.4. Yop-Chagi (Yan kırık patlayıcı tekme)
 - 11.5. Dollyo-Chagi (Yukarı seviye ayak üstü vuruş)
 - 11.6. Baldeung/Palding (Ayak üstü ile yapılan vuruş.Ayak bileği ile ayak ucu bölümü ile yapılır)
12. Taekwondo üst kuşaklara Poomsae'lere hazırlık beyaz kuşak 8 hareketi.(Saju-jireugi)

- 12.1. Beyaz kuşak 8 hareketi (Saju-jireugi) Apkubi-seogi'duruşunda yürüyerek 4 ayrı yöne önce blok (aşağı,orta ve yukarı seviye/ayrı ayrı uygulanır) arkasına jireugi (düz yumruk) hareketi yapılır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Kursun amaçlarına ulaşip 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

- 1.1. 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. Maket adam
- 1.7. Atlama ipi
- 1.8. Koordinasyon antrenman merdiveni

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara kurs bitirme belgesi düzenlenir.