Araklı Halk Eğitimi Merkezi

Spor Alanı Muay Thai (Beyaz Kuşak) Kurs Planı

|  |  |
| --- | --- |
| SÜRE | BAŞLAMA TARİHİ : ……………………… BİTİŞ TARİHİ: …………………. KURS SÜRESİ: 184 |
| AY | GÜN | SAAT | MODÜLÜN AMACI | MODÜLÜN İÇERİĞİ | YÖNTEM  VE TEKNİKLER |  ARAÇ  VE GEREÇLER |  ÖLÇME  VE DEĞERLENDİRME |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Germe,ısınma ve esneme teknikleri. | Germe,ısınma ve esneme tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Gard alma  | Gard alma,gardda duruş ve yürüyüş teknikeri. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Öne doğru düz dirsek,öne doğru yatay dirsek ve alttan yukarıya dirsek vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Gövdeye öne doğru,yandan ve çapraz diz vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Gövdeye öne doğru,yandan ve çapraz diz vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Gövdeye öne doğru,yandan ve çapraz diz vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Gövdeye öne doğru,yandan ve çapraz diz vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Gövdeye öne doğru,yandan ve çapraz diz vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Diz ve Dirsek Vuruşları | Gövdeye öne doğru,yandan ve çapraz diz vuruşları. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Saygı dansı(Wai Kru)Ve kartografi teknikleri | Ayakta wai kru kartografisi ve yerde wai kru kartografilerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak Tutuş,Sarılma ve Savurma teknileri. | Tekmeyi yakalama,belden sarılma ve kafadan asılma (clinch) tekniklerini uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 1 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa |  |
|  |  | 3 | Beyaz kuşak oyun kuralları. | Beyaz kuşak oyun kurallarını uygulamak. | AnlatımGösteripYaptırma,BireyselÇalışma | Boks eldiveni,Kaval koruyucu,Kask, Dişlik,Elcik, Lapa | KURS SONU SINAVI |

##

 Kurs Öğretmeni Müdür Yardımcısı

UYGUNDUR

…./…./2018

Kurum Müdürü