

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

**GELENEKSEL OYUNLAR VE ZEKÂ
OYUNLARI ALANI
MATRAK (3. SEVİYE)
KURS PROGRAMI**

Ankara, 2024

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

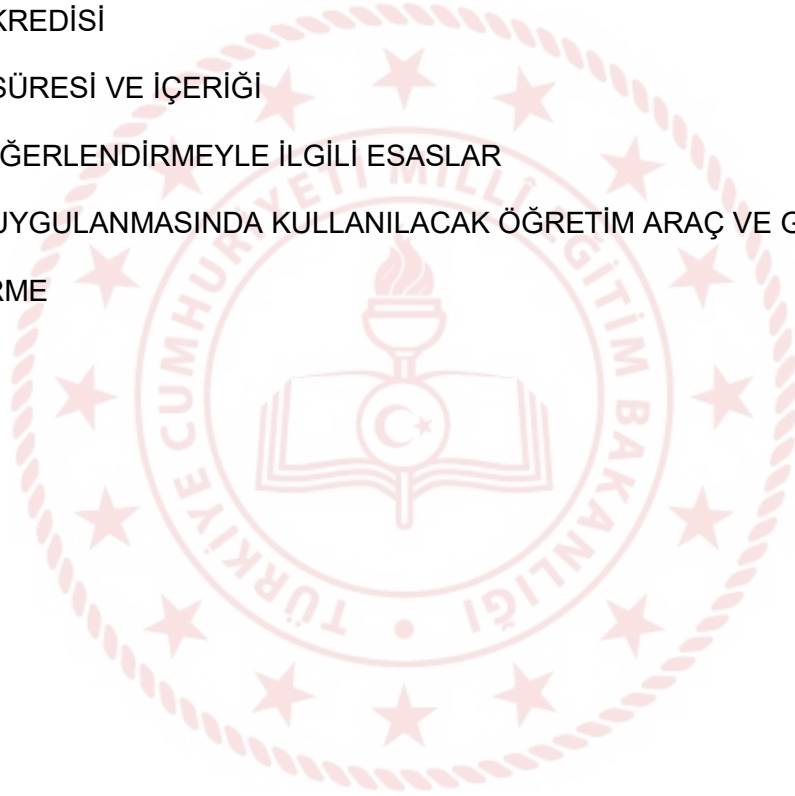
PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME



PROGRAMIN ADI

Matrak (3. Seviye)

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 Kurulunun 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 29 Haziran 2016 tarih ve 50 sayılı kararı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak.
2. 6 yaşını tamamlamış olmak.
3. 18 yaşından küçük kursiyerler için "Veli/Vasi İzin Belgesi"ne sahip olmak.
4. Matrak (2. Seviye) Kursu'nu başarıyla tamamlamış olmak.
5. Programda yer alan uygulamaları yapabilecek zihinsel ve fiziksel yeterliliğe sahip olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilir;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge"ye göre Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atananlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında matrak dersi aldığını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden matrak 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 matrak dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olup Matrak Federasyonu tarafından verilen 2. veya daha üst Seviye "Matrik Eğitim Belgesi"ne sahip olanlar.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs programını tamamlayan kursiyerlerin;

1. Matrik oyunlarının tanımını, kavramsal çerçevesini açıklaması,
2. Matrik oyununda kullanılan matrik, tomak ve tulum çeşitlerini, oyun yardımcı aparatları (miğfer, kalkan, dizçek, kolçak, zırh) ve çeşitlerini, yardımcı aksesuarlarını, oyun alanını, matrik için gerekli araç ve gereçleri açıklaması,
3. Seviyesine göre matrik, tomak, tulum ve cenk oyunlarını açıklaması,
4. Kursiyerin oyun alanını, meydan boyutlarını ve donanımlarını, matrik oyun kurallarını ve zaman kontrolünü, kural ihlallerinde ne tür cezalar alabileceğini açıklaması,
5. Matrik oyunları ve talim öncesi genel ve özel ısınmayı; omuz, kol ve parmaklar, boyun ve sırt kasları bölgesinde ısınma ve soğuma hareketlerini uygulaması,
6. El ve ayak tekniklerini uygulaması,
7. Matrik, tomak ve tulum oyunu salış tekniklerini uygulaması,
8. Matrik, tomak ve tulum oyunu kovuş tekniklerini uygulaması,
9. Cenk oyunu aşırma tekniklerini uygulaması,
10. Oyun kuralları, ritüelleri, tarihi bilgileri ve oyunları örnekler vererek açıklaması,
11. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini oyun kuralları çerçevesinde uygulayarak göstermesi,
12. Oyun öncesinde "teşekkür" ve oyun sonunda " özür dileme" ritüellerini uygulaması,
13. Matrik oyununun içeriğini kavrayarak tarih ve kültür bilincini zenginleştirmesi,

14. Matrak oyunundaki teknikleri kavrayarak uygulaması,
15. Çok sayıda kuralı aynı anda değerlendirerek yapacağı harekete örnekler vermesi,
16. Zekâ potansiyellerini tanınması ve sistematik bir düşünce yapısı geliştirmesi,
17. Bu oyun sayesinde tarihi ve kültürel bilinç kazanarak zararlı alışkanlıklardan uzak durması,
18. Oyun kurallarını öğrendikçe analitik düşünce yeteneğinin geliştiğini kavraması,
19. Bu oyunu kurallarına göre uygulayarak tarihimiz ve kültürümüz ile bağ kurduğunu örneklerle açıklaması

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Matrak, 1500'lü yıllarda Osmanlı Devleti'nde yaşamış ünlü Türk âlimi Matrakçı Nasuh tarafından Enderun-u Hümayunda öğretilmiş ve halkın çok sevdiği bir oyun haline gelmiştir. 17. yüzyıl başlarında değişen teknolojik gelişmeler ve askeri yapıdaki reformlar sonucu bu oyun unutulmuş ortadan kalkmıştır. Matrak oyununun 2008 yılında tekrar gündeme getirilmesi ve bu oyunun değişik yanları olan tomak oyunu, tulum oyunu ve cenk oyunu eğitim ve oyun disiplinlerinin ortaya çıkarılması ile Türkiye'de kılıçla mücadele ve savunma sanatlarına kültürel bir bakış kazandırılmıştır.
2. Bu alanda yapılan araştırmalar ve çalışmalar sonucu 2022 yılında Kültür ve Turizm Bakanlığı Ulusal Envanterine giren matrak, tomak ve tulum sanatları Türkiye'nin somut olmayan kültürel mirasları olarak ilan edilmiştir.
3. Bireylerin psiko-motor gelişiminin yanında tarih ve kültürümüzle bağ kurmasını destekleyen matrak oyununun yeni nesillere tanıtılması ve yaygınlaşması için çalışmalar yapılmış ve bu alanda kurs programları hazırlanmıştır.
4. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
5. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
6. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
7. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
8. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
9. Bu programda ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası, kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.

10. Yerel ve ulusal oyunlar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
11. Bireylerin kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesine, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesine, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
12. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere sorumluluk, yardımseverlik, saygı, sevgi, doğruluk, dürüstlük, güven, çalışkanlık ve sabır başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
13. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.
14. Kurs programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
15. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
16. Eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazırbulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
17. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde sanat, kültür ve tarih eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan manevi, kültürel ve evrensel değerlerin tarihimiz ile harmanlanarak kursiyerlere kazandırılmasına özen gösterilmelidir.
18. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
19. Matrak oyunları toplam 9 katagoriden oluşmaktadır. Bunlardan 7. san sarı kolçak, 8. san sarı turkuvaz kolçak, 9. san turkuvaz kolçak uygulamaları 3. seviye kurs programında aşamalı olarak gerçekleştirilecektir.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde planlanmalıdır.

Konular	Süre
CENK DURUŞU, YÜRÜYÜŞ VE DÜŞÜŞ TEKNİKLERİ	32
EL VE AYAK TEKNİKLERİ	30
MATRAK, TOMAK VE TULUM OYUNU SALIŞ TEKNİKLERİ	36
MATRAK, TOMAK VE TULUM OYUNU KOVUŞ TEKNİKLERİ	36
CENK OYUNU AŞIRMA TEKNİKLERİ	30
CENK OYUNU TUTUŞ TEKNİKLERİ	32
OYUN KURALLARI, RİTÜELLERİ, TARİHİ BİLGİLERİ VE OYUNLARI	40
GENEL TEKRAR VE DEĞERLENDİRMELER	20
AHLAK KURALLARI	4
Toplam (Ders Saati)	260

İÇERİK

1.CENK DURUŞU, YÜRÜYÜŞ VE DÜŞÜŞ TEKNİKLERİ

- 1.1. Selamlama
- 1.2. Sol ve Sağ Cenk Duruşu
- 1.3. Oturma, Kalkma
- 1.4. Sol ve Sağ Ayak Önde İleri Adımlama
- 1.5. Öne Düşüş, Geriye Düşüş, Sağ Yana Düşüş, Sol Yana Düşüş

2. EL VE AYAK TEKNİKLERİ

- 2.1. Ok, Mızrak, Çengel, Kanca, Tokat, Dış Kalkan, Yan Kalkan, Kesme, İç Kalkan
- 2.2. Ön Diz, Yan Diz, Ön Tekme, Yan Tekme, Alt Tırpan, Orta Tırpan, Üst Tırpan

3. MATRAK, TOMAK VE TULUM OYUNU SALIŞ TEKNİKLERİ

- 3.1. Matrak Oyunu Salış Teknikleri; Birinci Salış, İkinci Salış, Üçüncü Salış
 - 3.1.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar
 - 3.1.2. Altı Yönde Salış Çalışmaları
- 3.2. Tomak Oyunu Salış Teknikleri; Birinci Salış, İkinci Salış
 - 3.2.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar
 - 3.2.2. Altı Yönde Salış Çalışmaları
- 3.3. Tulum Oyunu Teknikleri; Birinci Salış, İkinci Salış
 - 3.3.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar
 - 3.3.2. Altı Yönde Salış Çalışmaları

4. MATRAK, TOMAK VE TULUM OYUNU KOVUŞ TEKNİKLERİ

4.1. Matrak Oyunu Birinci Salış, İkinci Salış, Üçüncü Salış Tekniklerine Karşı Altı Yönde Kovuş Uygulama

4.1.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar

4.1.2. Yaklaşma ve Kovuş Çalışmaları

4.2. Tomak Oyunu; Birinci Salış, İkinci Salış Tekniklerine Karşı Altı Yönde Kovuş Uygulama

4.2.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar

4.2.2. Yaklaşma ve Kovuş Çalışmaları

4.3. Tulum Oyunu Birinci Salış, İkinci Salış Tekniklerine Karşı Altı Yönde Kovuş Uygulama

4.3.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar

4.3.2. Yaklaşma ve Kovuş Çalışmaları

5. CENK OYUNU AŞIRMA TEKNİKLERİ

5.1. Baldırla Biçme, Sancak Atışı

5.1.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar

5.1.2. Baldırla Biçme ve Sancak Atışı Tekniğinin El Tekniklerine Karşı Uygulanması

5.2.3. Baldırla Biçme ve Sancak Atışı Tekniğinin Ayak Tekniklerine Karşı Uygulanması

6. CENK OYUNU TUTUŞ TEKNİKLERİ

6.1. Göğüs Tutuşu, Yan Tutuş

6.1.1. Bireysel ve Eşli Çalışmalar

6.1.2. Cenk Oyunu Aşırma Tekniklerinin Göğüs Tutuşu ile Bağlanması

6.1.3. Cenk Oyunu Aşırma Tekniklerinin Yan Tutuş ile Bağlanması

7. OYUN KURALLARI, RİTÜELLERİ, TARİHİ BİLGİLERİ VE OYUNLARI

7.1. Matrak Oyunu Kuralları

7.2. Tomak Oyunu Kuralları

7.3. Tulum Oyunu Kuralları

7.4. Cenk Oyunu Kuralları

7.5. Bayrak Selamlama

7.6. Eğitimciyi Selamlama

7.7. Matrak, Tomak, Tulum, Cenk Oyunları Tarihi Bilgileri

7.8. Oyun Başında Teşekkür Etme "Benimle Cenk Meydanına Çıktığınız İçin Teşekkür Ederim."

7.9. Oyun Sonunda Özür Dileme Ritüeli “Kasıtlı ve Kasıtsız Hatalarımdan Dolayı Özür Dilerim.”

7.10. Matrak Oyunu 3 Dakika Oyun Uygulaması

7.11. Tomak Oyunu 3 Dakika Oyun Uygulaması

7.12. Tulum Oyunu 3 Dakika Oyun Uygulaması

7.13. Cenk Oyunu 3 Dakika Yer Oyunu Uygulaması

8.GENEL TEKRAR VE DEĞERLENDİRMELER

8.1. Sırası ile Genel Tekrar ve Eksikleri Gidermek

9.AHLAK KURALLARI

9.1. Oyunlarda Etik Davranışlar

9.1.1. Hoşgörü

9.1.2. Adalet

9.1.3. Dürüstlük

9.1.4. Kurallara Uyma

9.1.5. Saygı

9.1.6. Cesaret

9.2. Oyunlarda Etik Dışı Davranışlar

9.2.1. Şiddet (Holiganlık)

9.2.2. Şovenizm

9.2.3. Şike

9.2.4. 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 VE GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri; kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.

Yaş gruplarına özgü yararlanılacak kaynak araç gereçler;

- Temel eğitimde kullanılan yardımcı aparatlar, materyaller
- Standart matrak oyun sahaları
- Standart matrak oyun malzemeleri (matrak, tomak, tulum, yardımcı aparatlar)
- Matrak kaynak bilgi ve notları
- Bilgisayar ve projeksiyon

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.