

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

SPOR

**SPORCU EĞİTİMİ VE GELİŞİMİ TEMEL
HAREKET BECERİLERİ
(Temel Düzey)
KURS PROGRAMI**

Ankara, 2019

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	2
PROGRAMIN AMAÇLARI	3
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	5
PROGRAMIN KREDİSİ	8
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	8
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	10
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	11
BELGELENDİRME	11



PROGRAMIN ADI

Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri (Temel Düzey)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 10 Temmuz 2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1, 184. 189. ve 208. Maddeler),
3. 09.07.2018 tarihli 30473 sayılı 3. Mükerrer Resmî Gazete' de yayımlanan 703 sayılı "Anayasada Yapılan Değişiklere Uyum Sağlaması Amacıyla Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Hükmünde Kararname, Madde: 12,"
4. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı Kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
6. 04.07.2007 tarihli ve 26572 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Eğitim ve Öğretimde Koordinasyon sağlanması konulu 2007/17 sayılı Başbakanlık Genelgesi,
7. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası 59'ncü Maddesi,
8. Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Millî Eğitim Bakanlığı arasında 19 Nisan 2016 tarihinde imzalanarak yürürlüğe giren "İş Birliği Protokolü".

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. 7 yaşını doldurmuş 11 yaşından gün almamış olmak,
2. Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Projesi kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığınca onaylanan spor eğitimleri için planlanan oyunları/alıştırmaları yapacak, zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu gösteren Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme projesi kapsamında uygulanan birinci aşama spora eğilim ve yatkınlık temel testlerinde başarılı olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler Gençlik ve Spor Bakanlığı'nca verilen "Çocuk Eğitimi Sertifikası"na sahip olan kişiler arasından aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler (Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre, Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atanan ya da atanabilecek olanlarda bu koşul aranmaz.):

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre, Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atanarlardan herhangi bir spor branşında en az ikinci kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar veya en az üç yıl aktif antrenörlük ve/veya beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapmış olanlar veya herhangi bir spor branşında en az beş yıllık lisanslı sporcu geçmişine sahip olanlar,
2. 3289 sayılı kanunun ilgili maddesinde belirtilen ve 16 Ağustos 2002 tarih ve 24848 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak, 01 Ocak 2003 tarihinde yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği'ne göre; Üniversitelerin beden eğitimi veya spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarının Antrenörlük bölümlerinden mezun olup kademeler itibariyle talep ettikleri spor dalında en az 3. Kademe Kıdemli Antrenör belgesi sahibi olanlar,
3. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alanda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan herhangi bir spor branşında en az ikinci kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar veya en az üç yıl aktif antrenörlük ve/veya beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapmış olanlar veya herhangi bir spor branşında en az beş yıllık lisanslı sporcu geçmişine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden herhangi bir spor branşında en az ikinci kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar veya en az üç yıl aktif antrenörlük ve/veya beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapmış olanlar veya herhangi bir spor branşında en az beş yıllık lisanslı sporcu geçmişine sahip olanlar,
5. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre, Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atanarlardan spor bilimleri alanında lisansüstü eğitim yapmış olanlar veya herhangi bir spor branşında milli olarak sporcu ve/veya antrenör olarak görev yapmış olanlar veya Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Projesi eğitimcilerin eğitimi seminerlerine katılmış olanlar ve/veya il proje uygulama ekibinde görev almış olanlar veya pedagojik formasyon eğitimi

almış olanlar veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünde antrenör olarak görev yapanlar veya spor kulüplerinde alt yapı kategorilerinde ve/ veya okul sporları faaliyetlerinde antrenörlük yapmış olanlar,

6. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alanda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan spor bilimleri alanında lisansüstü eğitim yapmış olanlar veya her hangi bir spor branşında milli olarak sporcu ve/veya antrenör olarak görev yapmış olanlar veya Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Projesi eğitimcilerin eğitimi seminerlerine katılmış olanlar ve/veya il proje uygulama ekibinde görev almış olanlar veya pedagojik formasyon eğitimi almış olanlar veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünde antrenör olarak görev yapanlar veya spor kulüplerinde alt yapı kategorilerinde ve/ veya okul sporları faaliyetlerinde antrenörlük yapmış olanlar,
7. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden spor bilimleri alanında lisansüstü eğitim yapmış olanlar veya herhangi bir spor branşında milli olarak sporcu ve/veya antrenör olarak görev yapmış olanlar veya Türkiye Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Projesi eğitimcilerin eğitimi seminerlerine katılmış olanlar ve/veya il proje uygulama ekibinde görev almış olanlar veya pedagojik formasyon eğitimi almış olanlar veya Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünde antrenör olarak görev yapanlar veya spor kulüplerinde alt yapı kategorilerinde ve/ veya okul sporları faaliyetlerinde antrenörlük yapmış olanlar,

Yukarıda anılan eğitici niteliklerinde eğitici bulunmadığı takdirde, ilgili spor dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için 3289 sayılı kanunun ilgili maddesinde belirtilen ve Genel Müdürlükten belge alanlar ile 16 Ağustos 2002 tarih ve 24848 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak, 01 Ocak 2003 tarihinde yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği'ne göre; Üniversitelerin beden eğitimi veya spor eğitimi veren yüksek öğrenim kurumlarından mezun olanların kademeler itibariyle talep ettikleri spor dalında antrenör belgesi sahibi olanlar yukarıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri Temel Düzey Programı aracılığıyla bireyin

1. Temel hareket becerilerini kavraması ve uygulaması,
2. Yer değiştirme, nesne kontrolü ve dengeleme hareketleri ile birleştirilmiş hareket becerilerini kolaylıkla ve akıcı bir şekilde uygulaması,

3. Spor alanına özgü iletişimsel simgelerin yani harekete ilişkin kelime dağarcığını etkili bir biçimde kullanabilme becerisine sahip olması,
4. Yaşamı boyunca her çeşit fiziksel ve sportif etkinliklere katılabilecek gerekli motivasyon, özgüven ve yetkinliğe sahip olması,
5. Fiziksel okuryazarlık, temel hareket kavramları hakkında bilgi edinmesi ve kullanması,
6. Fiziksel okuryazar bir birey olarak yaşamı boyunca neden aktif bir yaşama sahip olması gerektiğini ifade edebilmesi,
7. Fiziksel okuryazar bir birey olarak yaşamı boyunca neden sağlıklı beslenmesi gerektiğini kavraması,
8. Temel hareket becerilerinin yapısını anlayarak yeni hareketler yaratması,
9. Oyun ve etkinlikler sırasında belirlenen kural ve yönergeleri doğru şekilde uygulaması,
10. Öz değerlendirme yaparak, oyunlara ve etkinliklere katılımında güçlü ve geliştirilmesi gereken taraflarını farkına varması, kazandığı becerileri de en üst düzeyde kullanması,
11. Olimpik kavramlar, olimpik değerler ve ilkeleri kavraması,
12. Sporda adil oyun anlayışına ilişkin uygun davranışlar sergilemesi,
13. Zamana karşı, etkili biçimde hareket etmeyi ve verilen süreyi etkili biçimde kullanılmayı öğrenmesi,
14. Oyun ve etkinlikler aracılığıyla vücut aldatması, yön ve hız değiştirmeye ilişkin savunma ve hücum strateji ve taktiklerini gösterebilmesi,
15. Oyun ve etkinlikler sırasında sözlü, görsel ve yazılı farklı iletişim becerileri kullanabilmesi,
16. Oyun ve etkinlikler sırasında kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirebilmesi,
17. Oyun ve etkinlikler aracılığıyla bireyler ya da grup içerisinde işbirliğinin önemi kavraması,
18. Temel hareket becerilerini, çeşitli etkinlikler aracılığıyla en üst düzeye çıkarması,
19. Gelişim özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda öğrenme becerilerinin gelişmesinin teşvik edilmesi,
20. Hareketlerin en, boy ve yükseklik boyutunu kavrayarak, işitsel ve görsel uyarılarla desteklenerek, bulunduğu alana uygun temel teknik becerileri taktik davranış bütünlüğü içerisinde yerine getirmesi,
21. Hareketlerin istenilen zaman, tempo, güç ve akıcılık düzeyinde yapabilecek efor farkındalığının kazandırılması amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Çocukların bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve fiziksel gelişim alanlarında spor eğitiminin yaşamsal anlamda önemli bir rolü vardır. Spor eğitimi programlarının ulaşmaya çalıştığı başlıca hedefler, sağlıklı yaşamın temeli olan spor ve motor becerilerle ilişkili fiziksel uygunluğu geliştirmek, pek çok fiziksel etkinlik ve sportif faaliyetlerde kullanılacak becerileri kazandırmak, her tür sportif ve fiziksel aktivitenin buna rekreatif etkinlikler dâhil, tümünün sağlıklı bir yaşamdaki rolünü anlamak ve değer verilmesini sağlamak ve bunların sonucunda fiziksel okuryazarlık düzeyinde anlamlı seviyede deneyim kazandırmaktır.

Sporcu eğitimi ve gelişimi programı, uzun süreli sporcu gelişim yaklaşımının yanı sıra, çoklu beceri eğitimi içeren temel spor eğitimi modelini kapsar ve bu program, temel hareket becerileri, sporun temelini oluşturan motorik özellikler, fiziksel uygunluk, koordinatif yetilerin gelişimi ile gözlem yoluyla öngörülen ve/veya çocuğun seçmek istediği spor dalına özgü eğilimine yönelik hedefleri içerir.

Sporcularımızın bir bütün olarak fiziksel ve fizyolojik yapılarının ortaya konulması uluslararası alanda sportif başarı için bir zorunluluk olarak görülmektedir. Her spor dalının kendine özgü antrenmanlara başlama yaşı, hedeflenen başarıların elde edilmesi, sportif verimliliğin sağlanması ve devam ettirilmesi, spora yatkınlıkların, sporda yeteneklerin ve mevcut durumun tespiti, izlenmesi ve raporlanmasının yanı sıra sporda temel eğitim becerilerinin de çocuklarımızın yaş grubu gelişim özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre amaç ve hedeflere ulaşılması ve bu hedeflere yönelik davranış kazandırılmasını da gerektirmektedir.

1. Yaş gruplarına göre çocukların gelişim özellikleri göz önünde bulundurularak eğitim ve gelişimlerini sağlanmalıdır.
2. Aile, okul, spor kulübü, spor federasyonu ve Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı işbirliğini hedefleyen sporcu eğitimi ve gelişimi programı çerçevesinde hazırlanan antrenman programları aracılığıyla çocuklarımızın üst düzey performansa ulaşmalarını sağlanmalıdır.
3. Sporcu eğitimi ve gelişimi programı, uzun süreli sporcu gelişimi ve çoklu beceri içeren spor eğitimi yaklaşımları kapsamında hazırlanan ve temel hareket becerileri, temel hareket kavramları, oyun taktiklerinden oluşan hareket yetkinliği ile çocuklarımızın her çeşit fiziksel etkinliklere ve her hangi bir spor branşına katılımlarına ve bu süreçlerde bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerini amaçlayan etkinlikler ve/veya alıştırmalar bütününe kapsayan eğitim süreçlerini içermektedir. Bu eğitim süreçleri, çocuklarımızın yaş düzeyi, hazır bulunuşlukları, ilgi, beceri ve spora olan yatkınlıkları ve eğilimleri gibi etkenlerin dikkate alınmasını gerektirmektedir. Çocuklarımızın yaş grupları, fiziksel özelliklerine, spora olan yatkınlıkları ve eğilimlerine uygun fiziksel etkinlikler, alıştırmalar ve çoklu beceri içeren spor eğitimleri, proje kapsamında

belirlenen sporcu eğitimi ve gelişimi programı, aynı zamanda çoklu branş eğitimini de kapsamaktadır. Bu ikinci süreçten sonra uygulanacak kapsamlı testler sonucunda çocukların eğitimini aldıkları, spor dallarından birine yönlendirilmesine temel oluşturacak şekilde planlanır.

4. Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri kurs programı, 08-10 yaş grubu çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak dayanıklılık, çeviklik, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet, ritim, sürat, denge, güç gibi temel motorik ve koordinatif becerilerin geliştirilmesini ve yer değiştirme (yürüme, koşma, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, tırmanma vb.), dengeleme (dönme, salınım, duruş, oturuş vb.), nesne kontrolü gerektiren (atma, tutma, yakalama, ayakla ve elle vurma, durdurma, yuvarlama, top sürme, raketle vurma, uzun saplı araçlarla vurma, topa alıma çalışmaları vb.) ve birleştirilmiş hareket (bayrak yarışı, hedef oyunları vb.) becerilerin kazandırılmasını ve geliştirilmesini amaçlayan etkinlikler bütünüdür. Bu program için çocuklarımızın temel motorik özellikleri ve temel hareket becerileriyle ilgili kazanımlar, uygulama çalışmalarıyla edindirilecektir.
5. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
6. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
7. Kurs programı, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığında görevli uzmanlar ile Spor Eğitimi ve Bilim Kurulu, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
8. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
9. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
10. Ölçme Değerlendirme etkinlikleri sonunda elde edilen sonuçlar, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı ve Spor Eğitimi ve Bilim Kurulu tarafından değerlendirilerek, varsa geliştirilemeyen kazanımlar için uygulanan öğretim yöntemi ve teknikleri gözden geçirilecek, gerekirse yeni eğitim ve gelişime yönelik önlemler alınacaktır. Bu bilgilerin velilerle ve Spor Eğitimi Dairesi ile paylaşılmasında her kurs programı içerisinde yer alan ölçme

ve değerlendirme için kullanılacak testler ve gözlem formlarının uygulanmasına gerek duyulacaktır.

11. Eğitilmelere ve testlere çocukların katılımının düzenli sağlanabilmesi amacıyla, velilerin çocuklarıyla birlikte katılımları eğiticiler tarafından teşvik edilmeli ve yönlendirilmelidir. Bu nedenle, programdaki kazanımların gerçekleştirilmesinde velilerle işbirliği içinde hareket edilmesi önem taşımaktadır. Çocukların gelişimleri, projenin ve sporcu eğitimi ve gelişimi programı amaç, hedefleri ve sonuçları hakkında velilerle paylaşımında bulunmak üzere, eğiticiler her kurs programı sürecinde velilerle bir araya geleceği veli toplantısı düzenlemelidir.
12. Sporcu eğitimi ve gelişimi programı süresince çocukların bilişsel, duyuşsal, psikomotor, fiziksel alan bakımından gelişimleri ile temel motorik özellikler bakımından gelişimlerini izleyebilmek amacıyla doğrudan gözlem yöntemi kullanılabilir.
13. Her düzey içerisinde, ölçme değerlendirme aşamasında sporda kullanılan parametreleri içeren testler, (dayanıklılık, koordinasyon vb) eğitim sürecinde uygulanacak testler hakkında eğiticilere Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığınca gerekli bilgilendirmeler zamanında yapılacaktır.
14. Ölçme ve değerlendirmeye yönelik bazı form uygulamalarına yer verilecektir. Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı ve Spor Eğitimi ve Bilim Kurulu, bu form içerisindeki konulara ve grupların durumlarına göre gerekli uyarlamaları yaparak, eğiticiler tarafından uygulanmasını sağlayacaktır.
15. İstenilen amaçlara ulaşılmasında Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı, okul, sınıf öğretmeni, aile ve veli işbirliği oldukça önemlidir. Eğiticiler, belli aralıklarla veli toplantıları düzenlemeli ve projenin hedefleri, süreçleri, eğitimlerin süreçleri, süresi, spora yönlendirme aşamaları, yapılacak testler ve ölçümler, test sonuçları ve değerlendirmeler, çocukların gelişimleri, eğitimler sırası ve sonrasında yapılacak test ve ölçümler hakkında bilgileri velilerle paylaşmalıdır.
16. Birleştirilmiş hareket becerilerini çeşitli oyun ve etkinliklerde gösterilmesi amacıyla Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubu 27-33 arasında yer alan etkinlik kartları kullanılabilir. Ayrıca Ek kartlardan spor engel tanımaz kartlarında da yararlanılabilir.
17. Temel cimnastik hareketlerine yönelik alıştırmalar örneklerinin belirlenmesinde Yer değiştirme hareketleri arasında sarı kart gruplarında 6-8 arası kartlar; dengeleme hareketleri arasında sarı kart grubunda 10, 11, 12 ve 16 nolu kartlardaki etkinlikler kullanılabilir.

18. Oyun ve etkinlikler sırasında vücut aldatması, yön ve hız değiştirmeye ilişkin hücum ve savunma taktikleri ele alınabilmesi amacıyla, Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kart grubunda 27-33 arasındaki kartlarda yer alan Birleştirilmiş Hareketlere yönelik etkinlik ve oyunlardan yararlanılabilir.
19. Fiziksel okuryazarlık becerisini geliştirmek amacıyla da Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) içerisinde yer alan Temel Hareket Kavramları I ve II, sağlık I ve II kartlarında ve beslenme kartından da yararlanılması tavsiye edilir.
20. Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri Temel Düzey Kurs Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

DEĞERLER
Kurallara Uyma
Ahlak
Saygı ve Sevgi
Çalışkanlık
Nezaket
Yardımlaşma ve işbirliği
Disiplin

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam 48 ders saatidir.

KONULAR	SÜRE (DERS SAATI)
Temel Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri	5
Temel Hareket Becerileri (Yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri, nesne kontrolü gerektiren hareketler, birleştirilmiş hareketler)	33
Strateji ve Taktikler	5
Spor kültürü	5
TOPLAM	48

İÇERİK

1. Temel Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

1.1. Temel Hareket Kavramları

1.1.1. Yer değiştirme hareketlerine ilişkin kavramlar ve tanımları

1.1.2. Dengeleme hareketlerine ilişkin kavramlar ve tanımları

1.1.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketlere ilişkin kavramlar ve tanımları

1.1.4. Birleştirilmiş hareketlere ilişkin kavramlar ve tanımları

1.2. Kullanılacak Materyallerin Tanıtımı

1.3. Belirlenen oyun ve etkinliklere yönelik kurallar ve yönergelerin tanıtımı

1.4. Sağlıklı Yaşam Anlayışı

1.5. Sağlıklı Beslenme Anlayışı

2. Temel Hareket Becerileri alışmaları ve Alıştırmaları

2.1. Yer değiştirme hareketleri

2.1.1. Yer değiştirme hareketlerine yönelik çalışma planı ve uygulaması

2.1.2. Yer değiştirme hareketlerini alan ve efor farkındalığını göstererek uygulama

2.1.3. Verilen ritim ve komuta uygun adımları uygulama

2.2. Dengeleme hareketlerine yönelik çalışma planı ve uygulama

2.2.1. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığını (alan, yönler, seviyeler, yol, uzamsal ve ebat bakımından) göstererek uygulama

2.2.2. Hareketlerin en, boy ve yükseklik boyutunu kavrama

2.2.3. İşitsel ve görsel uyaranlarla destekleme

2.2.4. Bulunduğu alana uygun temel teknik becerileri taktik davranış bütünlüğü içerisinde yerine getirme

2.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketlere yönelik çalışma planı ve uygulaması

2.4. Birleştirilmiş hareket becerilerine yönelik çalışma planı ve uygulaması

2.4.1. Temel cimnastik hareketlerini uygulama

2.4.2. Birleştirilmiş hareket becerilerini çeşitli oyun ve etkinliklerde gösterme

3. Strateji ve Taktikler

3.1. Oyun ve etkinlikler sırasında belirlenen kural ve yönergeler

3.2. Oyun ve etkinlikler sırasında zamana karşı, etkili biçimde hareket etme ve verilen süreyi etkili biçimde kullanma

3.3. Temel hareket becerilerini, çeşitli oyun ve etkinlikler aracılığıyla en st düzeye ıkarma

- 3.4. Oyun ve etkinlikler aracılığıyla vücut aldatması
- 3.5. Yön ve hız değiştirmeye ilişkin savunma ve hücum strateji ve taktikleri
- 3.6. Oyun ve etkinliklerde hücumaya yönelik taktik ve stratejiler
- 3.7. Oyun ve etkinliklerde savunmaya yönelik taktik ve stratejiler

4. Spor Kültürü

- 4.1. Olimpik kavramlar, olimpik değerler ve ilkeler
- 4.2. Sporda adil oyun anlayışı
- 4.3. Olimpik ilkeleri ve olimpik kavramlar
- 4.4. Geleneksel Oyunlar ve Sporlar
- 4.5. Milli ve ahlaki değerler

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Proje kapsamında hazırlanan sporcu eğitimi ve gelişimi programını oluşturan eğitim modüllerine yönelik belirlenen kazanımları değerlendirebilmek amacıyla, ölçme ve değerlendirmeler gerçekleştirilecektir.

1. Ölçme ve değerlendirme, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı ve Spor Bilim Kurulunca belirlenen protokol esaslarına göre;
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek testler ve ölçümler,
2. Programların özelliğine göre testler, ölçümler ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak yapılır.
3. Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri Temel Düzey kurs programı içerisinde kullanılacak test ve ölçümler aşağıda belirtilmektedir. Belirtilen bu test ve ölçümlere ilişkin uygulama protokolleri Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı'nın resmi web sayfasında (<http://sporegitim.sgm.gov.tr>) yayınlanacaktır.
4. Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri Temel Düzey içerisinde uygulanacak test ve ölçümler

Sporcu Eğitimi ve Gelişimi Temel Hareket Becerileri Temel Düzey	
Antropometrik Ölçümler	Boy uzunluğu
	Vücut ağırlığı
	Kulaç uzunluğu
	Bacak uzunluğu
	Oturma yüksekliği
Motorik Özelliklere Ait Ölçümler	Dikey sıçrama
	Esneklik
	Geriye sağlık topu atma
	Pençe kuvveti
	Çeviklik testi
Sürat koşu	

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

Programın uygulanma sürecinde;

1. Ders kitabı olarak, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığının yayımlanmış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.

Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;

- 3.1. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubu 1-8 arasında yer alan etkinlik kartları,
- 3.2. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) mor kart grubundan 1-3 arasında yer alan etkinlik kartları,
- 3.3. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubu 9-17 arasında yer alan etkinlik kartları,
- 3.4. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubu 18-26 arasında yer alan etkinlik kartları,
- 3.5. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubu 27-33 arasında yer alan etkinlik kartları
- 3.6. Yer değiştirme hareketleri arasında sarı kart gruplarında 6-8 arası kartlar; dengeleme hareketleri arasında sarı kart grubunda 10, 11, 12 ve 16 nolu kartlar,
- 3.7. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) içerisinde yer alan Temel Hareket Kavramları I ve II, sağlık I ve II kartlarında ve beslenme kartı,
- 3.8. Ayrıca Ek kartlardan spor engel tanımaz kartlarında da yararlanılabilir.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara katılım belgesi düzenlenir.