

T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ
ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI



Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| GİRİŞ..... | 3 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI | 4 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER | 5 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI..... | 6 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI..... | 7 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR | 8 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI | 9 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ..... | 10 |
| ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI..... | 11 |

GİRİŞ

Sağlıklı ve dinamik toplumların oluşturulması ve sporun geliştirilmesi; bilinçli spor yapanların sayılarının artırılması, spor bilimcilerinin bilimsel eğitim programları uygulamaları ve bu uygulamalara yeterli destek, teşvik ve gereken önemin verilmesi ile mümkün olacaktır. “Müspet bilimlerin temellerine dayanan, güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar, beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan faziletli, kudretli bir nesil yetiştirmek ana siyasetimizin açık dileğidir.” sözüyle Atatürk; beden eğitimi ve sporun fert ve toplum için önemini belirtmiş, hedefini çizmiştir. Günümüzde beden eğitimi ve spor, yetişmekte olan nesillere fikren ve bedenen sağlık kazandıran bir faaliyet alanı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle öğrencilerin, çağımızın eğitim anlayışına uygun bir şekilde kendi kapasitesi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmeleri önemle ele alınmalıdır.

Her yönüyle gelişmiş ve sağlıklı bir toplumun yetiştirilebilmesi için öğrencilerin; kendi kendilerini yönlendirebilen, disipline edebilen, sorumluluk duygusu olan ve akıllı seçimler yapabilen birer kişi olarak yetişmelerine de olanak verilmelidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ortaokul ve lise çağı; öğrencilerin bedensel, ruhsal, sosyal ve kültürel gelişiminin en üst düzeye ulaştığı bir dönemdir. Bu dönemde öğrencilere ihtiyaçlarına cevap verecek bir eğitim sunulmalıdır. Öğrencileri bedensel, zihinsel, ruhsal, sosyal ve kültürel yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek eğitimin temel ilkelerindedir.

Beden eğitimi, hareket etmeyi öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme olarak tanımlanabilir. Hareket etmeyi öğrenme, temel hareketlerin yanı sıra spordan dansa kadar çeşitli bedensel etkinliklerin öğrenilmesidir. Amaç, her türlü beden eğitimi programı yoluyla kişiye bedenini en verimli ve etkili biçimde nasıl kullanabileceğini öğretmektir. Bu nedenle her yaş grubu bireyin, bedenini daha iyi nasıl kullanabileceğini öğrenmeye ihtiyacı vardır. Özellikle çocuklara ve gençlere, doğru hareket etmeyi öğrenmeleri için destek olunarak ve olanak sağlanarak sağlıklı bir eğitim verilmelidir.

Hareket yoluyla öğrenme; beden eğitiminin çocuklara ve gençlere bilişsel, duyuşsal ve psikomotor açıdan olumlu katkıda bulunmayı esas alır. Bu açıdan beden eğitimi dersleri, öğrenme alanlarının tamamına hitap eden yegâne derstir. İnsan davranışlarında zihinsel ve duygusal alanlar, birbirinden bağımsız değildir. Tersine aralarında sıkı bir ilişki vardır. Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarına ilişkin gelişim özellikleri dikkate alındığında genel eğitimin ayrılmaz ve güçlü bir parçası olan beden eğitimi, genel ve özel hedefleri ile çağdaş eğitime katkı sağlamada önemli bir konuma sahiptir. “Artistik Jimnastik” branşı; gelişimi, kapsamı ve gösterilen ilgi bakımından son yıllarda önemini daha fazla hissettiren temel spor dallarından birisi olmakla birlikte spor okullarında zorunlu ders olarak yer almaktadır. Alana yapacağı katkı dikkate alındığında Artistik Jimnastik Dersinin de Spor Liseleri'nin eğitim programında yer alması ihtiyaç olarak görülmüştür.

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Artistik Jimnastik Dersi Öğretim Programı, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu programla öğrencinin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Kazandığı hareket becerileri ile kendini her düzeyde sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi, seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlayabilme alışkanlıkları kazanması,
3. Artistik jimnastiğin tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
4. Artistik jimnastiğin tanımı, kavramları ve yarışma aletleri ile ilgili temel bilgileri öğrenmesi,
5. Artistik jimnastiğin saha, malzeme ve yarışma kurallarını öğrenmesi,
6. Artistik jimnastiğin temel tekniklerini kavraması ve kavradığı teknikleri uygulaması,
7. Hareketlilik, denge ve koordinasyon gibi yardımcı motorik özelliklerini geliştirmesi,
8. Kendine güvenmesi; kendini kontrol edebilmesi; çabuk karar verme yetisini geliştirmesi; iş birliği yapması; dikkat, cesaret, doğruluk, disiplin, sosyalleşme ve çalışmalara ilgi duyma gibi kişisel ve sosyal alışkanlıklar geliştirmesi,
9. Sporcu sağlığı için gerekli yardım şekilleri hakkında bilgi sahibi olması,,
10. Kendini gerçekleştirmesi, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi amaçlanmaktadır.

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

Artistik Jimnastik Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Denge
2. Bedensel sağlığı koruma ve geliştirme
3. Spor kültürü edinme
4. Esneklik
5. Çabukluk
6. Yaratıcı düşünme
7. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
8. Analitik düşünme
9. Koordinasyon
10. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, öğrenciler için anlamlı ve önemli olmalıdır. Öğrenmede yalnızca bilgiyi aktarmak değil, bilgiyi yeniden üretmek, yeni durumlara transfer etmek, uygulamak ve sentez yapmak temel amaç olarak alınmalıdır. Öğretmen jimnastik çalışmalarında yapacağı teknik hareketi önce açıklar ve gösterir. Daha sonra öğrencilerin teker teker uygulamasında yardımcı olur. Bu uygulamalar genellikle başlangıç seviyesindeki jimnastikte yapılır. Böylece öğretmen öğrencisini kontrol ederek öğrenilecek olan teknik hareketin hatalarını ve yanlışlıklarını hem hareketi yapana izah eder, hem de bu arada bütün sınıf bu hata yanlışları anlayıp hareketi tekrar etmeye çalışır. Aletlerde her öğrenciye eşit çalışma fırsatı verilmesi idealdir. Grup yada sınıf çalışmalarında gurubun yada sınıfın tamamı öğretmenin denetiminde olmalıdır.

Öğrenme-öğretme sürecinde her öğrencinin birey olarak kendine özgü olduğu kabul edilmelidir. Öğrenci düzeyine, eğitim ortamına ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır. Bu yöntem ve teknik ve stratejiler belirlenirken öğrencinin algı düzeyi ve diğer gelişimsel basamakları göz önünde bulundurulmalıdır. Öğrenme, etkinliklerinin/yaşantılarının ilişkilendirilmesi için öğrenciye pozitif transfer yapma imkânı sağlanmalıdır. Bu amaçla öğrenci, önceki birikimlerinden yararlanabileceği problem durumları ile karşı karşıya bırakılarak yaparak/yaşayarak öğrenmesine fırsat verilmelidir. Öğrenci, bilgilerini yeni durumlara genellemesi için güdülenmelidir. Yaratıcılık jimnastik çalışmalarının en önemli özelliğidir ve bu her uygulamada teşvik edilir. Bu çalışmalar fiziksel gelişimi en sağlıklı veren temel uygulamaların başında yer alır.

Öğrenme-öğretme sürecinde sunulan pekiştireçler ile ipuçları; öğrencinin fiziksel, toplumsal ve psikolojik sağlığını koruyucu ve geliştirici nitelikte olmalıdır. Öğrenme, sosyal ilişkiler bağlamında yaşam boyu süren bir etkileşim örüntüsüdür. Böylece birey, sosyal ilişkiler içinde kendi yaşantılarını çözümlene bilinci geliştirerek yaşamını anlamlı etkinliklere yöneltebilir. Bu amaçla öğrencinin, olumlu bir benlik algısı ve kendilik bilinci geliştirmesi sağlanmalıdır. Öğrenme, sürekli ve birikime dayanır. Bu nedenle öğrenme etkinlikleri/yaşantıları özelden genele, basitten karmaşığa, somuttan soyuta gelişen ve kendi içinde bütünlük gösteren etkinlikler dizisi olarak tasarlanmalıdır.

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme; öğretim programında yer alan kazanımlarda belirtilen bilgi, beceri ve tutumlara öğrencilerin ne oranda ulaştıklarının tespit edilmesi ve tespit edilen eksik ya da yanlış öğrenmelerin giderilmesi için önlemler alınmasının sağlanması açısından önemlidir. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim esnasında yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Sürekli değerlendirme, öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin ilerleyişlerinin tespiti için de kullanışlıdır. Değerlendirme uygulamalarında, farklı öğrenci yetenek ve beceri düzeyleri ile okul ve sınıf koşulları göz önünde bulundurulmalıdır.

Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Hangi ölçme aracının ve değerlendirme yaklaşımının kullanılacağı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenmelidir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formları kullanılabilir. Bilişsel alana ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde; çoktan seçmeli, açık uçlu, kısa cevaplı madde türleri kullanılarak hazırlanan yazılı sınavların yanı sıra öğrencinin bilişsel ve psikomotor becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek amacıyla bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmış proje ve performans çalışmaları kullanılabilir. Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; öğrencilerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince belirlenebilir.
2. Öğrenci düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
3. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı öğretim materyallerinden yararlanılır.
4. Ders ve çalışma esnasında sağlıkla ilgili her türlü önlem alınmalıdır. Hareket öğreniminde, hareket sıralaması (basamaklama) kesinlikle planlanarak uygulanmalıdır.
5. Kazanılan becerilerin ders dışı çalışmalarla pekiştirilmesi son derece önemlidir. Ders veya çalışma öncesi fiziki hazırlık, ısınma, son derece dikkatli ve yeterli olacak şekilde yapılmalıdır.
6. Programın uygulanmasında her bir öğrencinin akademik, zihinsel, sosyal, bedensel yetileri ve bireysel farklılıkları dikkate alınmalıdır.
7. Öğretme ortamında, spor öğretimi ile amaçlanan “insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe uygun” davranışın kazandırılmasına özen gösterilir.
8. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

| Değerler | Konu Başlığı |
|-------------|---------------------------|
| Çalışkanlık | Azimli olma |
| Sorumluluk | Kendine karşı sorumluluğu |
| Saygı | Kendine karşı saygı |

Bu değerlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak ders kitabında etkinlik, çalışma, araştırma konusu veya okuma parçası olarak yer alması sağlanmalıdır.

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program dört üniteden oluşmaktadır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlara ilişkin açıklamalar, sınırlamalar veya uyarılar kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle ifade edilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

| Ünite no. | Konu no. | Kazanım no. | Kazanım İfadesi | Kazanım Açıklaması |
|-----------|----------|-------------|-----------------------------|---|
| | | 4.1.1. | Yardım şekillerini açıklar. | <i>Yardım şekillerinin önemi üzerinde durulmalıdır.</i> |

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

| Üniteler | Kazanım Sayıları | Süre/Ders Saati | Oranı (%) |
|---|------------------|-----------------|------------|
| Artistik Jimnastiğin Tarihi Gelişimi | 3 | 2 | 2,8 |
| Artistik Jimnastiğin Tanımı, Kavramları ve Yarışma Aletleri | 5 | 4 | 5,6 |
| Artistik Jimnastiğin Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi | 4 | 6 | 8,3 |
| Artistik Jimnastiğin Temel Teknikleri ve Uygulamaları | 15 | 60 | 83,3 |
| TOPLAM | 27 | 72 | 100 |

ARTİSTİK JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

1. ARTİSTİK JİMNASTİĞİN TARİHİ GELİŞİMİ

1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1. Artistik jimnastiğin dünyadaki gelişimini açıklar.

1.2. Türkiye’de Gelişimi

1.2.1. Artistik jimnastiğin Türkiye’deki gelişimini açıklar.

1.2.2. Artistik jimnastiğin dünyada ve Türkiye’deki gelişimini karşılaştırır.

Artistik jimnastiğin dünyada ve Türkiye’deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

2. ARTİSTİK JİMNASTİĞİN TANIMI, KAVRAMLARI VE YARIŞMA ALETLERİ

2.1. Artistik Jimnastiğin Tanımı

2.1.1. Artistik jimnastiği tanımlar.

2.2. Kavramları

2.2.1. Kadın/erkek sınıflamasını açıklar.

2.2.2. Yarışma kategorilerini açıklar.

2.3. Yarışma Aletleri

2.3.1. Olimpik yarışma aletlerini tanıır.

2.3.2. Olimpik yarışma aletlerinin özelliklerini karşılaştırır.

3. ARTİSTİK JİMNASTİĞİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

3.1. Saha

3.1.1. Saha ölçülerini ifade eder.

3.2. Malzeme

3.2.1. Jimnastikle ilgili malzemeleri tanıır.

3.2.2. Malzemelerin özelliklerini açıklar.

3.3. Kurallar

3.3.1. Jimnastik yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar.

4. ARTİSTİK JİMNASTİĞİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

4.1. Yardım Şekilleri

4.1.1. Yardım şekillerini açıklar.

Yardım şekillerinin önemi üzerinde durulmalıdır.

4.2. Öne Takla

- 4.2.1. Öne taklayı açıklar.
- 4.2.2. Öne takla hareketini yapar.
- 4.2.3. Öne takla hareketini peş peşe bağlantılı olarak uygular.

4.3. Geriye Takla

- 4.3.1. Geriye taklayı açıklar.
- 4.3.2. Geriye takla hareketini yapar.
- 4.3.3. Geriye takla hareketini peş peşe bağlantılı olarak uygular.

4.4. Amut

- 4.4.1. Amut taklayı açıklar.
- 4.4.2. Amut takla hareketini yapar.
- 4.4.3. Amut takla hareketini peş peşe bağlantılı olarak uygular.
- 4.4.4. Amut hareketini, takla hareketleri ile bağlantılı olarak yapar.

4.5. Erişmek

- 4.5.1. Erişmek hareketini açıklar.
- 4.5.2. Erişmek hareketini yapar.

4.6. Çember

- 4.6.1. Çember hareketini açıklar.
- 4.6.2. Çember hareketini yapar.