

T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ
ATLETİZM DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI
11 ve 12. Sınıflar



Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

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

GİRİŞ

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 imkân verilmelidir.

Atletizm, beden eğitimi ve sporda önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi ve spor tarihi açısından bakıldığında, atletizmi ilk uygulamaların arasında görmekteyiz. Bazı dallarında çok fazla malzemeye ve çok özel sahaya ihtiyaç duyulmamaktadır. Bu nedenle beden eğitimi ve sporun tarihinde atletizme rastlanmaktadır.

Atletizm sporu; içerisinde kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve beceri bulundurduğu için sportif yeteneğin birçok yönünü kapsamaktadır. Bu nedendir ki atletizm, jimnastikle 1800'lü yıllardan itibaren bilinçli olarak yapılmaya çalışılan beden eğitimi ve sporun ana dalı olarak kabul edilmiştir.

Modern sporların tamamına yakınında atletizmin izleri ve etkileri vardır. Atletizm uygulamaları, birçok sportif branşın altyapısını oluştururken aynı zamanda fiziksel gelişim açısından da yapılması gereken branşlar arasındadır. Bu nedenle Spor Liseleri'nin 11 ve 12. sınıflarında Atletizm Dersi Öğretim Programı'nın hazırlanması gerekli görülmüştür.

ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Atletizm 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. Atletizmin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel gelişimi ile ilgili bilgi sahibi olması,
2. Atletizmin saha, malzeme ve yarışma kuralları hakkındaki bilgileri kavraması,
3. Atletizm ile ilgili temel teknikleri kavrama, teknik hareketleri uygulaması,
4. Beden bakımından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş kişilik özelliklerine sahip olması,
5. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
6. Atletizm sporunun önemini kavraması,
7. Atletizm ile birlikte kazanacağı hareket becerileri ile kendini her düzeyde sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi, seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlayabilme alışkanlıkları kazanması,
8. Kendine güven, kendini kontrol, çabuk karar verme, iş birliği yapma, dikkat, cesaret, doğruluk, disiplin, sosyalleşme, çalışmalara ilgi duyma gibi kişisel ve sosyal alışkanlıklar geliştirmesi,
9. Sporla ilgili tüm etkinliklerde düzen ve kurallara uyması,
10. Zararlı alışkanlıklardan korunması,.
11. Sportif etkinliklerde liderlik yapabilmesi, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
12. Atletizm ile ilgili yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması amaçlanmaktadır.

ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

Atletizm Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Atma (gülle ve cirit atma)
2. El-ayak-göz koordinasyonu
3. Planlı çalışma
4. İletişim
5. Sorgulama
6. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
7. Temel motorik beceriler
8. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
9. Araştırma
10. Spor kültürü edinme
11. Analitik düşünme
12. Problem çözme

ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğretim Programında yer alan kazanımlar farklı bilişsel ve psikomotor beceriyi vurgulayacak şekilde yapılandırılmış, konular öğrencilerde spor kültürüne uygun bilinç oluşturulacak nitelikte tasarlanmıştır. Programda bilgi, beceri, değer ve tutum açısından denge gözetilmiştir. Programda yer alan bilgi, beceri ve değerlerin öğrencilere kazandırılabilmesi için aktif öğrenme yöntemlerinin ve öğretim etkinliklerinin kullanımı gerekmektedir.

Öğrenme ortamı öğrencileri öğrenmeye motive etmek ve öğrencilerin konuya ilgisini çekmek için öğrenmeye uygun olarak düzenlenmelidir. Bu düzenlemenin nasıl olacağına öğretmen ve öğrenciler birlikte karar vermelidir. Öğrencilerin yeni öğrendikleri ile geçmiş yaşantılarında kazandıkları bilgileri bütünleştirmeleri ve bilgiyi anlamlandırmaları için anlamlandırma ve örgütlenme stratejilerinden yararlanılabilir.

Öğrenme ortamı düzenlenirken özellikle eşlerle veya gruplarla çalışmak etkin bir öğretim stratejisi olarak ele alınmalıdır. Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun ve anlamlı olmalıdır. Öğrenme ve öğretme etkinlikleri ürünle birlikte sürece de yönelik olmalı ve öğrenci başarılarının değerlendirilmesinde, bireysel farklılıklar ilkesine dikkat edilmelidir.

Öğretmen, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında, öğrencilere uygun fırsatlar sağlayarak onları güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştireçler kullanılarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve öğrenciye dönüt sağlamalıdır. Bu bağlamda her öğrencinin sürece katılarak haz duyması ve öğretim sonuçlarına ulaşmaktan dolayı doyum sağlaması temel alınmalıdır.

ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme; öğrenci öğrenmesinin ölçülebilir hedeflerini belirleme, öğrencilerin belirlenen hedeflere ulaşmaları için yeterli fırsatları olduğundan emin olma, öğrenci öğrenmelerinin beklentileri ne oranda karşıladığına ilişkin karar vermek için delilleri toplama, analiz etme, yorumlama ve elde edilen sonuçları öğrencinin öğrenmesini artırmak için kullanma sürecidir. Çeşitli ve çok sayıda ölçme aracı kullanılarak sistematik olarak yapılan değerlendirme sonuçları, sadece not vermek için değil; öğrencilere performansları hakkında geri bildirim verme, öğrencileri gösterebilecekleri en üst performans seviyesine ulaştırmak için motive etme, öğretim etkinliklerinin ve öğretim programının etkililiğini belirleme amacıyla kullanılabilir.

Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim sırasında 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 gücünü 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. Öğretim programında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Örneğin, öğrenciler vücut fonksiyonlarını, hareket kavram ve prensiplerini anladıklarında bilişsel; yeterli motor beceri geliştirdiklerinde psikomotor; bireysel olarak ya da bir grubun üyesi olarak sorumlulukla çalıştıklarında ve çalışmalarında sportmence bir tutum sergilediklerinde duyuşsal alana ilişkin kazanımlara ulaşmış olacaklardır. Kullanılacak ölçme aracı ve değerlendirme yaklaşımı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenmelidir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formlarının yanı sıra öz ve akran değerlendirme formları kullanılabilir. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, 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.

ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Atletizm Dersi konuları 11 ve 12. sınıf düzeylerine uygun olarak dengeli olarak dağıtılmıştır. Bu dağılımda öğrenci seviyesi göz önüne alınmaya çalışılmıştır.

2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.

3. Ünitelerin işlenmesinde kullanılacak malzemelerin sağlık açısından uygun olmasına dikkat edilmelidir.

4. Atmalar ve atlamalarla ilgili ünitelerde emniyet tedbirlerine özellikle dikkat edilmeli ve öğrencilerin dikkati, emniyet hususuna çekilmelidir. Uygulamadan doğabilecek sakatlıkları engellemek için ünitelerin başlangıcında, üniteye belirtilen bilgi ve becerilere özel ısınma hareketleri mutlaka yapılmalıdır.

5. Yerel, ulusal ve uluslararası yarışmalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.

6. 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
Öz güven	Hedef belirleme
Çalışkanlık	Azimli olma
Sorumluluk	Kendine karşı sorumluluğu
Vatanseverlik	Verilen görevi yapma

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

ATLETİZM DERSİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

11 ve 12. sınıflar için geliştirilen programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Programda 11. sınıf düzeyinde altı, 12. sınıf düzeyinde üç ünite bulunmaktadır. Kazanımlar; sınıf düzeyi, ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlarla ilgili açıklamalar, kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle belirtilmiştir. Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Sınıf Düzeyi	Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması
			11.1.1.1.	Atletizmin dünyadaki gelişimini açıklar.	<i>Atletizmin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.</i>

ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

11. SINIF

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Atletizmin Tarihî Gelişimi	3	4	5,5
Atletizmin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	1	4	5,5
Atletizmde Saha, Malzeme ve Kurallar	3	8	11
Koşular	6	36	50
Atmalar	2	10	14
Atlamalar	1	10	14
TOPLAM	16	72	100

12. SINIF

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Koşular	9	36	50
Atmalar	2	15	20
Atlamalar	3	21	30
TOPLAM	14	72	100

11. SINIF ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

11.1. ATLETİZMİN TARİHİ GELİŞİMİ

11.1.1. Dünyada ve Türkiye'deki Gelişimi

11.1.1.1. Atletizmin dünyadaki gelişimini açıklar.

Atletizmin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

11.1.1.2. Atletizmin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

Atletizmin Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

11.1.1.3. Atletizmin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimini karşılaştırır.

11.2. ATLETİZMİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

11.2.1. Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi

11.2.1.1. Atletizmin tanımını ve kavramsal çerçevesini açıklar.

11.3. ATLETİZMDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR

11.3.1. Saha ve Malzeme

11.3.1.1. Saha ölçülerini ifade eder.

11.3.1.2. Malzeme özelliklerini açıklar.

11.3.2. Kurallar

11.3.2.1. Atletizmin yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar.

11.4. KOŞULAR

11.4.1. Kısa Mesafe Koşuları

11.4.1.1. 100 metre koşusunu koşar.

11.4.2. Orta Mesafe Koşuları

11.4.2.1. 800 metre koşusunu koşar.

11.4.3. Uzun Mesafe Koşuları

11.4.3.1. 3000 metre koşusunu koşar.

11.4.4. Kısa Mesafe Engelli Koşular

11.4.4.1. 100 metre kadınlar engelli koşuyu koşar.

11.4.4.2. 110 metre erkekler engelli koşuyu koşar.

11.4.5. Uzun Mesafe Engelli Koşular

11.4.5.1. 3000 metre engelli koşuyu koşar.

11.5. ATMALAR

11.5.1. Gülle Atma

11.5.1.1. Gülle atar.

11.5.2. Cirit Atma

11.5.2.1. Cirit atar.

11.6. ATLAMALAR

11.6.1. Uzun Atlama

11.6.1.1. Uzun atlama yapar.

12. SINIF ATLETİZM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

12.1. KOŞULAR

12.1.1. Kısa Mesafe Koşuları

- 12.1.1.1. 200 metre koşusunu koşar.
- 12.1.1.2. 400 metre koşusunu koşar.

12.1.2. Orta Mesafe Koşuları

- 12.1.2.1. 1500 metre koşusunu koşar.

12.1.3. Uzun Mesafe Koşuları

- 12.1.3.1. 5000 metre koşusunu koşar.
- 12.1.3.2. 10000 metre koşusunu koşar.

12.1.4. Maraton

- 12.1.4.1. Maratonu dener.

12.1.5. Kadınlar ve Erkeklerde Engelli Koşular

- 12.1.5.1. Kadınlar ve erkeklerde 400 metre engelli koşusunu koşar.

12.1.6. Kadınlar ve Erkekler Bayrak Koşuları

- 12.1.6.1. 4x100 metre kadınlar ve erkekler bayrak koşularını koşar.
- 12.1.6.2. 4x400 metre kadınlar ve erkekler bayrak koşularını koşar.

12.2. ATMALAR

12.2.1. Disk Atma

- 12.2.1.1. Diski atar.

12.2.2. Çekiç Atma

- 12.2.2.1. Çekiç atar.

12.3. ATLAMALAR

12.3.1. Üç Adım Atlama

- 12.3.1.1. Üç adım atlar.

12.3.2. Yüksek Atlama

- 12.3.2.1. Yüksek atlar.

12.3.3. Sırıkla Yüksek Atlama

- 12.3.3.1. Sırıkla yüksek atlar.