

T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

**SPOR LİSESİ**  
**GENEL JİMNASTİK DERSİ**  
**ÖĞRETİM PROGRAMI**



Ankara 2016

## İÇİNDEKİLER

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

## GİRİŞ

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.

Genel jimnastik; hemen hemen bütün sportif branşların ve beden eğitimi amaçlı faaliyetlerin temelini oluşturmada önemli bir yere sahiptir. Genel jimnastik çalışmalarında herhangi bir spor branşının izleri çok açık ve net görülmezken branşların çalışmalarında genel jimnastiğin uygulamaları açık ve net görülür.

Sportif branşların okullarda ve kulüplerdeki faaliyetleri daha fazla ön plana çıkmasına rağmen, genel jimnastik de uygulama alanını geliştirerek ve genişleterek önemini günümüze kadar korumuştur.

Spor alanı ile ilgili günümüze kadar devam eden bir kavram kargaşası yaşanmasına rağmen yaklaşık son on yıldır diğer spor branşlarında olduğu gibi genel jimnastiğin kapsamı ve faaliyet alanı da büyük ölçüde netleşmiştir. Bu bağlamda genel jimnastiğin konuları; temel ve yardımcı motorik özellikleri geliştirmek amacıyla, eğitim veya gösteri amaçlı, serbest, araçlı ve araçsız çalışmaların tümüdür. Düzen alıştırma formları, temel alıştırma formları, serbest alıştırma aletli alıştırma ve aletle alıştırma başlık olarak belirlenmiş ve Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı'nda yer almıştır.

## GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Genel 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. Genel jimnastiğin kavramları ve yarışma aletleri ile ilgili temel bilgileri kavraması,
3. Genel jimnastiğin saha, malzeme ve kurallarını kavraması,
4. Genel jimnastiğin temel tekniklerini kavraması ve kavradığı teknikleri uygulaması,
5. Genel jimnastiğin önemini kavraması,
6. Genel jimnastik ile birlikte kazanacağı hareket becerileri ile kendini her düzeyde sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi, seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlaması,
7. Genel jimnastik ile ilgili yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
8. Rehabilitasyon döneminde, evde, iş yerinde, sportif branşların genel ve özel ısınma evrelerinde genel jimnastik egzersizlerini kullanabilmesi
9. Büyüme esnasında yanlış vücut tutuşu ve günlük yaşamdaki tek tip yüklenmelerden kaynaklanan yanlış vücut pozisyonlarının doğru vücut pozisyonları ile engellemesi,
10. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp, sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi, amaçlanmaktadır.

## GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

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

1. Denge
2. Problem çözme
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
11. Araştırma
12. İletişim

## GENEL 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 yaptıracağı 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 öğrenecek 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 ya da sınıf çalışmalarında grubun ya da 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 ve 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 ve yaşantıları özelden genele, basitten karmaşığa, somuttan soyuta gelişen ve kendi içinde bütünlük gösteren etkinlikler dizisi olarak tasarlanmalıdır.

## GENEL 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. Öğretim programında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Bu bakımdan kullanılacak değerlendirme yaklaşımlarının ve ölçme araçlarının bu alanlara ilişkin kazanımları yansıtması önemlidir. 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 kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formlarının yanı sıra öz ve akran değerlendirme formları kullanılabilir. Bilişsel ve psikomotor becerileri 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.

## GENEL 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; öğrenci düzeyine, eğitim ortamına ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır.
4. Alette ve aletli çalışma ünitelerindeki konuların sıralaması, gerekli görülen hâllerde yer değiştirilebilir.
5. Öğretme ortamında, spor öğretimi ile amaçlanan “insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe uygun” davranışın kazandırılmasına özen gösterilir.
6. Birinci ve ikinci ünite konuları, kesintisiz işlenebileceği gibi, sıkıcı olmaması açısından yıl boyu ders başlangıçlarına dağıtılabilir.
7. Eşli çalışmalardaki eşleşmelerde, eşlerin fiziki yapıları dikkate alınmalıdır.
8. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde, kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı öğretim materyallerinden yararlanır.
9. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
10. 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
Alçak gönüllülük	Tevazu
Çalışkanlık	Hırs

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



## GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program beş üniteden oluşmaktadır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi
-----------	----------	-------------	-----------------

4.2.4. Sağlık topu alıştırmalarını bireysel olarak uygular.

**GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI  
ÜNİTE VE SÜRELERİ**

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Düzen Alıştırmaları	13	12	16,6
Temel Alıştırma Formları	4	4	5,5
Serbest Alıştırmalar	5	16	22,22
Aletli Alıştırmalar	15	20	27,7
Alette Alıştırmalar	8	20	27,7
<b>TOPLAM</b>	<b>45</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

## GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

### 1. Düzen Alıştırmaları

#### 1.1. Duruşlar

- 1.1.1. Duruşları açıklar.
- 1.1.2. Duruş hareketlerini uygular.

#### 1.2. Dururken Dönüşler

- 1.2.1. Dururken dönüş hareketlerini yapar.

#### 1.3. Sıralanmalar

- 1.3.1. Sıralanmaları açıklar.
- 1.3.2. Sıralanmaları uygular.

#### 1.4. Yürüyüşler

- 1.4.1. Yürüyüş çeşitlerini açıklar.
- 1.4.2. Yürüyüş çeşitlerini uygular.

#### 1.5. Yürürken Dönüşler

- 1.5.1. Yürürken dönüş hareketini uygular.

#### 1.6. Koşular

- 1.6.1. Koşu çeşitlerini açıklar.
- 1.6.2. Koşu çeşitlerini uygular.

#### 1.7. Temel Duruşlar ve Dizilişler

- 1.7.1. Temel duruşları ve dizilişleri açıklar.
- 1.7.2. Temel duruşları uygular.
- 1.7.3. Dizilişleri uygular.

### 2. Temel Alıştırma Formları

#### 2.1. Yürüyüş Formları

- 2.1.1. Yürüyüş formundaki hareketleri uygular.

#### 2.2. Koşu Formları

- 2.2.1. Koşu formundaki hareketleri uygular.

#### 2.3. Sıçramalar

- 2.3.1. Sıçrama formundaki hareketleri uygular.

#### 2.4. Sürünmeler

- 2.4.1. Sürünme formundaki hareketleri uygular.

### 3. Serbest Alıştırmalar

#### 3.1. Bireysel Alıştırmalar

- 3.1.1. Serbest alıştırmalarla ilgili bilgileri açıklar.
- 3.1.2. Serbest bireysel hareketleri uygular.

### 3.2. Eşli Serbest Alıştırmalar

- 3.2.1. Eşli alıştırmalarla ilgili bilgileri açıklar.
- 3.2.2. Serbest hareketleri eşli olarak uygular.

### 3.3. Grup Alıştırmaları

- 3.3.1. Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.

## 4. Aletli Alıştırmalar

### 4.1. Bireysel Alıştırmalar

- 4.1.1. Aletli alıştırmalarla ilgili bilgileri açıklar.
- 4.1.2. Aletli bireysel hareketleri uygular.
- 4.1.3. İple alıştırmaları açıklar.
- 4.1.4. İple bireysel hareketleri uygular.
- 4.1.5. Sağlık topu çalışmalarını ile ilgili bilgileri açıklar.
- 4.1.6. Sağlık topu çalışmalarını uygular.
- 4.1.7. Halter alıştırmalarını açıklar.
- 4.1.8. Halterle ilgili hareketleri bireysel olarak uygular.
- 4.1.9. Parmaklıkta alıştırmaları açıklar.
- 4.1.10. Parmaklıkta bireysel hareketleri uygular.

### 4.2. Eşli Alıştırmalar

- 4.2.1. Aletli alıştırmalarla ilgili bilgileri açıklar.
- 4.2.2. Aletli bireysel hareketleri uygular.
- 4.2.3. Sağlık topu alıştırmalarını açıklar.
- 4.2.4. Sağlık topu alıştırmalarını bireysel olarak uygular.
- 4.2.5. Serbest hareketleri grup olarak uygular.

## 5. Alette Alıştırmalar

### 5.1. Kasa alıştırmaları

- 5.1.1. Kasa alıştırmaları ile ilgili bilgileri açıklar.
- 5.1.2. Kasa çalışmalarını uygular.

### 5.2. Halatta Alıştırmalar

- 5.2.1. Halat alıştırmaları ile ilgili bilgileri açıklar.
- 5.2.2. Halat çalışmalarını hareket olarak uygular.

### 5.3. Trambolinde Alıştırmalar

- 5.3.1. Trambolinle ilgili bilgileri açıklar.
- 5.3.2. Trambolin çalışmalarını hareket olarak uygular.

### 5.4. İstasyon Alıştırmaları

- 5.4.1. İstasyon çalışmalarının önemini açıklar.
- 5.4.2. İstasyon çalışmalarını hareket olarak uygular.