

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ

**SPOR VE BESLENME DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI**



Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

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

GİRİŞ

Büyüme ve gelişmenin gerçekleşebilmesi ve yaşamsal faaliyetlerin sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi uzun yıllardır bilinmektedir. Spor bilimleri içerisinde beslenme kavramı zorunlu bir eğitim ve uygulama sürecini ifade etmekle beraber besin öğelerinin yetersiz ve dengesiz tüketilmesi hâlinde sağlıkla beraber sportif performansın da olumsuz yönde etkilenebileceği bilinen bir gerçektir. Dengeli ve yeterli beslenme ise sportif performansı olumlu yönde etkiler. Yapılan spora bağlı olarak sporcunun metabolizmasının ihtiyaçları hakkında pek çok bilgiye sahip olunması, beslenme ve spor arasındaki önemli ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Farklı spor branşlarında farklı besin öğelerinin önemi öne çıkarken antrenman ve müsabaka öncesi ve sonrası beslenme stratejileri de oldukça önem arz etmektedir. Sporcu beslenmesinde temel ilke, müsabaka ve antrenman sonucu artan enerji ve diğer besin öğeleri ihtiyacının yeterli ve dengeli bir beslenme ile karşılanmasıdır. Spor yapan bireylerin sağlığı korumak ve performansı arttırmak amacıyla temel besin maddelerinden ne şekilde faydalanılabileceği, spor branşlarına göre beslenme stratejilerinin neler olduğunun bilinmesi önemlidir. Ayrıca sportif performansı etkileyen ergojenik yardımcıların çeşitleri ve kullanımının bilinmesi spor eğitiminde önemli yer tutar. Bununla birlikte kullanımı yasak olan maddelerin organizmaya kısa ve uzun vadeli vereceği zararlar ve bu maddelerin neler olduğunun bilinmesi hem genç nesillerin sağlığının korunması hem de spor ahlakının geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Spor ve Beslenme 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 program öğrencinin;

1. Temel besin öğelerini ve özelliklerini tanımasını,
2. Günlük besin ihtiyacı, sporcu beslenmesinin temel ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmasını,
3. Egzersizin türü ve şiddetine göre beslenme prensiplerini kavramasını,
4. Besin öğelerinin spor türüne göre kullanımı hakkında bilgi sahibi olmasını,
5. Enerji tüketimi ve ideal vücut ağırlığı ilişkisini anlamasını,
6. Sportif performansı artırıcı yöntem ve maddeleri tanımasını,
7. Yasaklı maddelerin neler olduğunu ve zararlarını kavramasını amaçlamaktadır.

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur.

1. Analitik düşünme
2. İletişim
3. Problem çözme
4. Araştırma
5. Spor kültürü edinme
6. Plânlama yapma
7. Beden sağlığını koruma
8. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
9. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğrenme süreci, paylaşma, iş birliği ve dayanışma gibi insani bir atmosfer içinde yönetilmelidir. Bu bağlamda sınıfta demokratik bir öğrenme ortamı sağlanmalı ve öğrenciye her durumda kendini ifade edebilmesi için gerekli duygusal destek verilmelidir. Programda yer verilen kavramların anlaşılması, değerlerin oluşması ve becerilerin gelişmesi sağlanarak öğrenmenin gerçekleşmesi ön planda tutulmalıdır.

Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır. Öğrencinin algı düzeyi ve diğer gelişimsel basamakları göz önünde bulundurularak her bir öğrencinin akademik, zihinsel, sosyal, bedensel yetileri ve bireysel farklılıkları dikkate alınmalıdır.

Öğrenme etkinliklerinin ve yaşantılarının ilişkilendirilmesi için öğrenciye pozitif transfer yapma imkânı sağlanmalıdır. Bu amaçla öğrenci, önceki birikimlerinden yararlanabileceği problem durumları ile karşı karşıya bırakılıp yaparak ve yaşayarak bilgilerini yeni durumlara genellemesi için güdülenmelidir. Öğrenme-öğretme sürecinde sunulan pekiştireçler ile ipuçları; öğrencinin fiziksel, toplumsal ve psikolojik sağlığını koruyucu ve geliştirici nitelikte olmalıdır. Öte yandan doğru zaman ve içerikte sunulması gereken ipuçlarının, öğrencinin sosyal kültürel ortamına ve bireysel özelliklerine uygun olmasına özen gösterilmelidir.

Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, öğrenciler için anlamlı ve önemli olmalıdır. Öğrenme süreklidir ve birikime dayanır. Bu nedenle öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları yakından uzağa, özelden genele, basitten karmaşığa doğru akan, somuttan soyuta doğru gelişen ve kendi içinde bütünlük gösteren etkinlikler dizisi olarak tasarlanmalıdır.

SPOR VE BESLENME 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.

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanmasında en önemli unsur öğretmendir. Ünitelere ayrılacak süreler öğrencilerin seviyesine göre zümre öğretmenlerince belirlenir.

2. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine ve çevre etkenlerine göre, öğrencileri aktif kılan, etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır.

3. Öğrenciler öğretim sürecine aktif olarak katılmaları konusunda teşvik edilmelidir. Öğrencilere akademik ve davranışsal gelişimleri hakkında düzenli olarak geri bildirim verilmelidir.

4. Kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı öğretim materyallerinden yararlanılmalıdır.

5. Öğrenme etkinliklerinde önce beslenme ile ilgili temel kavramlar öğretilerek takiben spor bilimi ile ilişkilendirilmelidir. Etkinliklerde farklı ünitelerin birbirleri ile bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.

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
Doğruluk ve dürüstlük	Öz denetim
Saygı	Kendine saygı
Öz güven	Hedef belirleme

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

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

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

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

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

1.2.3.4. Sporcu beslenmesinde proteinlerin önemini açıklar.

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Beslenme ve Besin Öğeleri	25	36	50
Enerji Tüketimi ve Beslenme	7	22	30
Ergojenler ve Doping	12	14	20
TOPLAM	44	72	100

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU, ALT KONU VE KAZANIMLARI

1. BESLENME VE BESİN ÖGELERİ

1.1. Besin ve Beslenme

1.1.1. Besin ve Beslenmenin Tanımı

1.1.1.1. Besin ve beslenme kavramlarını açıklar.

1.1.2. Besinlerin Yararları

1.1.2.1. Besinlerin organizmaya yararını açıklar.

1.1.3. Besin Ögelerinin Sınıflandırılması

1.1.3.1. Besin ögelerini sınıflandırır.

1.2. Temel Besin Ögeleri

1.2.1. Karbonhidratlar

1.2.1.1. Karbonhidratın özelliklerini açıklar.

1.2.1.2. Karbonhidratın çeşitlerini tanıır.

1.2.1.3. Sporcu beslenmesinde karbonhidratın önemini açıklar.

1.2.2. Yağlar

1.2.2.1. Yağların özelliklerini açıklar.

1.2.2.2. Yağların görevlerini açıklar.

1.2.2.3. Yağların çeşitlerini tanıır.

1.2.2.4. Sporcu beslenmesinde yağların önemini açıklar.

1.2.3. Proteinler

1.2.3.1. Proteinlerin özelliklerini açıklar.

1.2.3.2. Proteinlerin görevlerini açıklar.

1.2.3.3. Proteinlerin çeşitlerini tanıır.

1.2.3.4. Sporcu beslenmesinde proteinlerin önemini açıklar.

1.2.4. Vitaminler

1.2.4.1. Vitaminlerin özelliklerini kavrar.

1.2.4.2. Vitamin görevlerini açıklar.

1.2.4.3. Vitaminlerin çeşitlerini tanıır.

1.2.4.4. Sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemini açıklar.

1.2.5. Mineraller

1.2.5.1. Minerallerin özelliklerini kavrar.

1.2.5.2. Minerallerin görevlerini açıklar.

1.2.5.3. Minerallerin çeşitlerini tanıır.

1.2.5.4. Sporcu beslenmesinde minerallerin önemini açıklar.

1.2.6. Su

- 1.2.6.1. Suyun sporcu beslenmesindeki önemini açıklar.
- 1.2.6.2. Su alımının önemini açıklar.
- 1.2.6.3. Spor öncesinde, esnasında ve sonrasında alınması gereken su miktarını kavrar.

2. ENERJİ TÜKETİMİ VE BESLENME

2.1. Günlük Enerji Tüketimi

2.1.1. Bazal Metabolizma

- 2.1.1.1. Bazal metabolizmayı açıklar.

2.1.2. Egzersizlerde Enerji Tüketimi

- 2.1.2.1. Farklı egzersiz türlerinde harcanan enerjinin miktarını tahmin eder.

2.2. Sporcularda Yeterli ve Dengeli Beslenme

2.2.1. Egzersiz Öncesi Beslenme

- 2.2.1.1. Spor türüne göre egzersiz öncesi beslenme prensiplerini açıklar.

2.2.2. Egzersiz Esnasında Beslenme

- 2.2.2.1. Spor türüne göre egzersiz esnasında beslenme prensiplerini açıklar.

2.2.3. Egzersiz Sonrası Beslenme

- 2.2.3.1. Spor türüne göre egzersiz sonrası beslenme prensiplerini açıklar.

2.3. Vücut Ağırlığı Kontrolü

2.3.1. İdeal Vücut Ağırlığı

- 2.3.1.1. İdeal vücut ağırlığını hesaplar.

2.3.2. Beden Kitle İndeksi

- 2.3.2.1. Beden kitle indeksini hesaplar.

3. ERGOJENLER VE DOPİNG

3.1. Ergojenik Yardımcılar

3.1.1. Fizyolojik Yardımcılar

- 3.1.1.1. Fizyolojik yardımcıların performansa etkisini kavrar.

3.1.2. Psikolojik Yardımcılar

- 3.1.2.1. Psikolojik yardımcıların performansı ilişkilendirir.

3.1.3. Mekanik Ve Biomekanik Yardımcılar

- 3.1.3.1. Mekanik ve biomekanik yardımcıların performansı ilişkilendirir.

3.1.4. Besinsel Yardımcılar

- 3.1.4.1. Besinsel yardımcıların performansı ilişkilendirir.

3.1.5. Farmakolojik Yardımcılar

- 3.1.5.1. Farmakolojik yardımcıların performansı ilişkilendirir.

3.2. Doping

3.2.1. Yasaklı Maddeler

3.2.1.1. Yasaklı maddeleri ifade eder.

3.2.1.2. Yasaklı maddelerin zararlarını açıklar.

3.2.2. Yasaklı Yöntemler

3.2.2.1. Yasaklı yöntemleri açıklar.

3.2.2.2. Yasaklı yöntemlerin zararlarını açıklar.

3.2.3. Kullanımı Kısıtlı Maddeler

3.2.3.1. Kullanımı kısıtlı maddeleri ifade eder.

3.2.4. Dopingle Mücadele

3.2.4.1. Dopingle mücadelenin önemini açıklar.

3.2.4.2. Dopingle mücadele çalışmalarını takip eder.