

T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

**SPOR LİSESİ**  
**TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ**  
**ÖĞRETİM PROGRAMI**



Ankara 2016

## İÇİNDEKİLER

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

Beden eğitimi ve spor uygulamalarının altyapısını oluşturan temel spor eğitimi, her çeşit aktivitenin âdeta olmazsa olmazı hâline gelmiştir. Temel spor eğitimi uygulamalarının; evde, iş yerinde sportif branşların ısınma süreçlerinde, değişik sportif formları içerisinde kullanılması, beden eğitimi ve spor açısından önemlidir. İster sportif bir branşa ait isterse genel anlamda her çeşit fiziksel etkinliğin yapılabilmesi, asgari düzeyde temel ve yardımcı motorik özelliklerin gelişmişliğine bağlıdır. Bu düşünceden hareketle Temel Spor Eğitimi Öğretim Programı öğrencilerin kendini tanıması, motor yeteneklerinin sınırlarını keşfetmesi ve geliştirmesine katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

## TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Temel Spor Eğitimi 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 ve kültürel 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 yarışmaları veya katıldığı sportif organizasyonları yorumlayabilme alışkanlığı kazanması,
3. Sportif ve kültürel alanlarda ilişkilerini düzenleyebilmesi ve geliştirebilmesi, programda yapılan etkinlikler ile mevcut ve yeni bilgileri ilişkilendirebilmesi, öğrendiklerini günlük yaşantısında kullanabilmesi,
4. Temel spor eğitimi uygulamalarını; evde, iş yerinde sportif branşların ısınma süreçlerinde, değişik sportif formları içerisinde kullanabilmesi,
5. Serbest zamanını yararlı bir biçimde kullanması,
6. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemini kavraması,
7. Kendine güven, kendini kontrol, çabuk karar verme, iş birliği yapma, dikkat, cesaret, doğruluk, disiplin, sosyalleşme, çalışmalara ilgi duyma gibi kişisel ve sosyal alışkanlıklar geliştirmesi,
8. Motorik özellikler açısından çok yönlü gelişmesi,
9. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması,
10. Başkalarına karşı dürüst, hoşgörülü, saygılı ve fair play davranışta bulunması,
11. Düzgün hareket etme ve duruş alışkanlıkları kazanması,
12. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

## **TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER**

Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Temel motorik beceriler
2. Spor kültürü edinme
3. İş birliği
4. Problem çözme
5. Beden sağlığını koruma
6. İletişim
7. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
9. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
10. Yaratıcı düşünme
11. Koordinasyon
12. Araştırma
13. Otokontrol
14. Bireysel çalışma

## TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Hayat boyu öğrenen, edindiği bilgi ve beceriyi hayata geçiren fertlerin yetiştirilmesinde öğretim yöntem ve teknikleri de büyük önem taşımaktadır. Temel spor eğitimi öğrenme süreçlerinde öğrencilerin düşünmelerini, araştırmalarını, sorun çözmelerini ve edindikleri bilgi ve beceriyi yeniden yapılandırıp hayata geçirmelerini destekleyen yöntem ve teknikler kullanılmaktadır. Öğrencinin aktif olarak katıldığı öğrenme ortamlarında öğretmenin rolü kendi kararlarını uygulamak yerine öğrencilere yol göstermek, önerilerde bulunmak, gerekli durumlarda açıklama yapmak, fikir vermek, rehber olmak ve onların gelişimlerini gözlemek olmalıdır. Öğrencinin gelişmesinde sorunlarla karşılaşıldığında önlem almak da öğretmenin sorumluluğundadır. Burada söz konusu olan öğretmenin öğrenciye kendi kararlarını kabul ettirmesi, onun öğrenmesi ile ilgili kararları onun yerine almamasıdır. Öğretmen bilgi aktarıcı, karar verici olmak yerine öğrencilerin öğrenme sürecine etkin katılımını sağlayarak, öğrenmeyi kolaylaştırmalıdır. Bilgi ile öğrenci arasında arabuluculuk rolünü üstlenmelidir.

Öğrenciyi harekete geçiren en önemli güdü merak, başarılı olma ve birlikte çalışmadır. Bu bakımdan öğretmen; öğrencinin anlama, keşfetme merakını giderme isteği yönlendirmeli ve teşvik etmelidir. Öğrenciler kendilerinin başarılı ve yeterli oldukları alanlara daha çok ilgi duyarlar. O nedenle sınıfta öğrencilerin başarıma güdüsü doyurulmalıdır. Öğretmen, öğrencinin kendi kendini denetleyebilecek ve dıştan etki olmadan içten gelen bir istekle öğrenmeyi pekiştirmesini sağlamalıdır. Öğrencilerin, bir problemi kendi başlarına çözmeleri, yeni bir bilgiyi kendi kendilerine bulmaları birer pekiştirici rolü oynar. Öğrenme - öğretme sürecinde öğrenme güçlük ve eksikliklerini tespit edici çalışmalar yapılmalı ve bunlar bir sonraki konuya geçmeden önce tamamlanmalıdır.

Eğitim ortamı, öğrencilerin öğrenme ortamıyla daha fazla etkileşimde bulunmalarına, dolayısıyla zengin öğrenme yaşantıları geçirmelerine olanak sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Böylece öğrenciler, daha önceki öğrendiklerini sınama, yanlışlarını düzeltme ve hatta önceki bilgilerinden vazgeçerek yerine yenilerini koyma fırsatı elde edeceklerdir. Öğretmen, öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun seçenekler sunmalı, yönergeler vermeli ve her öğrencinin kendi kararını kendisinin oluşturmasına yardımcı olmalıdır.

## TEMEL SPOR EĞİTİMİ 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 güclüğü 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.

## TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Temel spor eğitimi dersi, uygulamalı derslere altyapı oluşturur. Ders tamamen öğrenci odaklıdır, öğrencinin bilişsel ve fiziksel gelişimini amaçlamaktadır. Yapılacak çalışmalar, öğrencinin gelişimini desteklemelidir.
2. Öğrencinin kendini sakatlamaması için çalışmalarda öncelikli olarak kendini tanıması ve motor yeteneklerinin sınırlarını keşfetmesi sağlanmalıdır. Yapılacak çalışmanın türü ne olursa olsun çalışmaya aktif katılacak eklem ve kas gruplarına yönelik yeterli ısınma (aktif ısınma ağırlıklı olmak üzere) yaptırılmalı, ısınma hareketleri alışkanlık hâline getirilmeli ve asla ihmal edilmemelidir.
3. Bireysel çalışmalarda öncelikli olarak serbest çalışmalar öğrencinin kendi vücut ağırlığı ile yaptırılmalıdır. Yapılacak yüklenmeler, öğrencinin motor yetenek sınırlarının üzerinde olmamalıdır. Serbest çalışmalar; bireysel, eşli ve grup çalışmaları sırasını takip etmelidir.
4. Sakatlıklara neden olmamak için aletle yapılan çalışmalarda (ip, jimnastik sopası, lobut vb.) çalışma süresi iyi ayarlanmalıdır. Öğrencinin gelişimi göz önünde bulundurularak özellikle kuvvet gelişimi amaçlı çalışmalarda ağırlık (halter, dambıl, ağırlık yeleği, kum torbası vb.) kullanımından kaçınılmalıdır. Alette yapılan çalışmalarda (parmaklık, barfiks, paralel, halat vb.) çalışmanın süresi ve şiddetinin doğru ayarlanmasının yanı sıra düşme ve çarpmalar gibi hususlarda emniyet tedbirleri alınmalıdır.
5. Çalışmaların sonunda mutlaka soğumaya zaman ayrılmalı, mümkünse eğitsel oyunlarla veya serbest çalışmalarla karmaşıktan basite, zordan kolaya doğru soğuma yaptırılmalıdır.
6. Programın uygulanması sürecinde öğrencilerin bilgi ve iletişim teknolojilerini aktif olarak kullanmalarına olanak sağlayacak etkinlik ve çalışmalara yer verilmelidir.
7. 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
Saygı	İnsanlığa karşı saygı
Doğruluk ve Dürüstlük	Kendine karşı dürüst olmak (öz denetim)
Öz güven	Hedef belirleme

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



## TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

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

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi
			6.1.1. Bireysel hareketlilik çalışmalarını yapar.

## TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/ders Saati	Oranı (%)
Isınma ve Çeşitleri	2	12	11
Kuvvet	3	22	20
Çabukluk	3	18	17
Dayanıklılık	3	20	19
Koordinasyon (Beceri)	3	13	12
Hareketlilik (Esneklik)	3	13	12
Denge	3	10	9
<b>TOPLAM</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

## TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

### 1. ISINMA VE ÇEŞİTLERİ

#### 1.1. Aktif (Dinamik) Isınma

1.1.1. Dinamik ısınmayı yapar.

#### 1.2. Pasif (Streching) Isınma

1.2.1. Pasif ısınmayı yapar.

### 2. KUVVET

#### 2.1. Bireysel Kuvvet Çalışmaları

2.1.1. Bireysel kuvvet çalışmalarını yapar.

#### 2.2. Eşli Kuvvet Çalışmaları

2.2.1. Eşli kuvvet çalışmalarını yapar.

#### 2.3. Aletle Kuvvet Çalışmaları

2.3.1. Aletle kuvvet çalışmalarını yapar.

### 3. ÇABUKLUK

#### 3.1. Bireysel Çabukluk Çalışmaları

3.1.1. Bireysel çabukluk çalışmalarını yapar.

#### 3.2. Eşli Çabukluk Çalışmaları

3.2.1. Eşli çabukluk çalışmalarını yapar.

#### 3.3. Aletle Çabukluk Çalışmaları

3.3.1. Aletle çabukluk çalışmalarını yapar.

### 4. DAYANIKLILIK

#### 4.1. Bireysel Dayanıklılık Çalışmaları

4.1.1. Bireysel dayanıklılık çalışmalarını yapar.

#### 4.2. Eşli Dayanıklılık Çalışmaları

4.2.1. Eşli dayanıklılık çalışmalarını yapar.

#### 4.3. Aletle Dayanıklılık Çalışmaları

4.3.1. Aletle dayanıklılık çalışmalarını yapar.

### 5. KOORDİNASYON (BECERİ)

#### 5.1. Bireysel Koordinasyon Çalışmaları

5.1.1. Bireysel koordinasyon çalışmalarını yapar.

#### 5.2. Eşli Koordinasyon Çalışmaları

5.2.1. Eşli koordinasyon çalışmalarını yapar.

### **5.3. Aletle Koordinasyon Çalışmaları**

5.3.1. Aletle koordinasyon çalışmalarını yapar.

## **6. HAREKETLİLİK (ESNEKLİK)**

### **6.1. Bireysel Hareketlilik Çalışmaları**

6.1.1. Bireysel hareketlilik çalışmalarını yapar.

### **6.2. Eşli Hareketlilik Çalışmaları**

6.2.1. Eşli hareketlilik çalışmalarını yapar.

### **6.3. Aletle Hareketlilik Çalışmaları**

6.3.1. Aletle hareketlilik çalışmalarını yapar.

## **7. DENGİ**

### **7.1. Bireysel Denge Çalışmaları**

7.1.1. Bireysel denge çalışmalarını yapar.

### **7.2. Eşli Denge Çalışmaları**

7.2.1. Eşli denge çalışmalarını yapar.

### **7.3. Aletle Denge Çalışmaları**

7.3.1. Aletle denge çalışmalarını yapar.