

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

**SPOR LİSESİ**  
**BİREYSEL SPORLAR**  
**BİSİKLET DERSİ**  
**ÖĞRETİM PROGRAMI**



Ankara 2016

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI .....	4
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER .....	5
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI.....	6
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI.....	7
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR .....	8
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI .....	9
BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ.....	10
BİSİKLET 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 sebeple, henüz çocukluk ve gençlik devresinde olan, çeşitli bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazanma çağını yaşayan öğrencinin, çağımızın eğitim anlayışına uygun bir şekilde, kendi kapasitesi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmesi önem taşımaktadır.

Her yönüyle gelişmiş ve sağlıklı bir toplumun yetiştirilebilmesi için öğrencilerin, kendi kendilerini yönlendirebilen, disipline edebilen, sorumluluk duygusu taşıyan ve akılcı seçimler yapabilen birer kişi olarak yetişmelerine de olanak verilmelidir.

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. Burada 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 olarak ve olanak sağlayarak 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 sağlar. Bu bağlamda Bisiklet Dersi Öğretim Programı, içeriği itibari ile beden eğitimi ve spor alanında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle Spor Liselerinde 10,11 ve 12. sınıflarda seçmeli ders olarak yer alması gerekli görülmüştür.

## BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Bisiklet 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. Bisikletin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
3. Bisiklet sporunun önemini kavraması,
4. Bisikletin saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
5. Bisikletin yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
6. Bisiklet yarışlarında kullanılan temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
7. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanması,
9. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
12. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
13. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
14. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

## **BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER**

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

1. Denge,
2. Temel teknikleri kavrama ve uygulama
3. Temel motorik beceriler
4. Spor kültürü edinme
5. Yaratıcı düşünme
6. Analitik düşünme
7. Problem çözme
8. İletişim
9. Araştırma
10. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
11. Problem çözme

## BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Her öğrenci ihtiyaçları ilgi yetenek ve öğrenme kapasitesi ile kendine özgü bir varlıktır. Bu yüzden bisiklet öğretiminde başlangıç noktası öğrencinin hazır bulunuşluk seviyesidir. Her seviyedeki öğrenciye ulaşabilmek için farklı öğrenme-öğretme yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır. Bu yöntem ve teknikler belirlenirken öğrencinin algı düzeyi ve diğer gelişimsel basamakları göz önünde bulundurulmalıdır.

Çağdaş öğrenme öğretme yöntemlerinde öğrenci; öğrenme sürecine aktif olarak katılmaktadır. Burada öğretmenin rolü; öğrencinin bisiklet ile ilgili bilgi ve becerileri öğrenmesini kolaylaştırmak için ona rehberlik etme öğrencinin öğrenim sürecine katılımını sağlamak için gerekli önlemleri almak ve öğrenciyi sürekli güdülemektir. Öğretmenin esas görevi, öğrenme kaynağı ile öğrencinin doğrudan etkileşimini sağlamak ve gereksinim duyduğunda ona rehberlik etmektir. Bunun nedeni, öğretmenin öğrenciye ne sunduğundan çok öğrencinin ne yaptığı görüşünün benimsenmesidir. Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, öğrenciler için anlamlı ve önemli olmalıdır. 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.

Öğrenme süreci paylaşma, iş birliği ve dayanışma gibi insani değerlerin yüceltilmesi için bir fırsat olarak görülmelidir. Bu bağlamda, demokratik bir öğrenme ortamı sağlanmalı ve öğrenciye her durumda kendini ifade edebilmesi için gerekli duygusal destek verilmelidir. 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.

## BİSİKLET 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.

## BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.

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

3. Yerel, ulusal ve uluslararası yarışmalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.

4. Çalışma öncesinde ve sonrasında öğrencilerin yapmaları gereken hazırlıklar (giyinme, soyunma, temizlenme, bisiklet ve diğer malzemenin bakımı, temizliği, malzemenin toparlanması gibi) için yeterli zaman ayrılmalıdır.

5. 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
Sabır	Zamana riayet
Doğruluk ve dürüstlük	Başkalarına karşı dürüst olmak
Vatanseverlik	Verilen görevi yapmak

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



## BİSİKLET 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. Kazanımlarla ilgili açıklamalar, kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle belirtilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması
		1.1.1.	Bisikletin dünyadaki gelişimini açıklar.	<i>Bisikletin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.</i>

## BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Bisikletin Tarihî Gelişimi	2	4	5,5
Bisikletin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	2	6	8,3
Bisikletin Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi	4	6	8,3
Bisikletin Temel Teknikleri ve Uygulamaları	10	56	77,78
<b>TOPLAM</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

## BİSİKLET DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

### 1. BİSİKLETİN TARİHİ GELİŞİMİ

#### 1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1. Bisikletin dünyadaki gelişimini açıklar.

*Bisikletin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.*

#### 1.2. Türkiye'deki Gelişimi

1.2.1. Bisikletin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

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

### 2. BİSİKLETİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

#### 2.1. Tanımı

2.1.1. Bisikleti tanımlar.

#### 2.2. Kavramsal Çerçevesi

2.2.1. Bisikletle ilgili kavramları açıklar.

### 3. BİSİKLETİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

#### 3.1. Saha

3.1.1. Saha ölçülerini ifade eder.

#### 3.2. Malzeme

3.2.1. Bisikletle ilgili malzemeleri sınıflandırır.

3.2.2. Malzemelerin özelliklerini açıklar.

#### 3.3. Kurallar

3.3.1. Bisikletin yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar.

### 4. BİSİKLETİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

#### 4.1. Yol Yarışları

4.1.1. Yol yarışlarının özelliklerini kavrar.

4.1.2. Pedal basma tekniği uygular.

4.1.3. Düz bir çizgi üzerinde gidip gelme pratiği yapar.

4.1.4. Yol yarışları ile ilgili hareket becerilerini gösterir.

#### 4.2. Bisiklet Krosu

4.2.1. Bisiklet krosunun özelliklerini açıklar.

4.2.2. Bisiklet krosu ile ilgili doğru sürüş tekniğini uygular.

4.2.3. Doğru vites seçimini uygular.

#### 4.3. Pist Yarışları

4.3.1. Pist yarışlarının özelliklerini açıklar.

4.3.2. Yavaşlama ve durma tekniklerini gösterir.

4.3.3. Keskin dönüş tekniğini uygular.