

T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

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



Ankara 2016

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI.....	4
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER .....	5
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI.....	6
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI.....	7
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR .....	8
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMININ YAPISI.....	9
HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ.....	10
HALTER 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 yetiştirmelerine 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 eğitimi vasıtasıyla 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 Halter 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.

## HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Halter 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. Halterin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
3. Halter sporunun önemini kavraması,
4. Halterin saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
5. Halterin yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
6. Halterin 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. Sporcu sağlığı için gerekli yardım şekilleri hakkında bilgi sahibi olması,
10. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
11. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
12. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
13. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
14. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
15. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

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

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

1. Temel duruş ve tutuş
2. Temel motorik beceriler
3. Koordinasyon
4. Dengede durma
5. Araştırma
6. İletişim
7. Problem çözme
8. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
9. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma

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

Çağdaş yöntemlerde öğrenci; öğrenme sürecine aktif olarak katılmaktadır. Burada öğretmenin rolü; öğrencinin öğrenmesini kolaylaştırmak için ona rehberlik etmek öğrencinin öğrenim sürecine katılımını sağlamak için gerekli önlemleri almak ve öğrenciyi sürekli güdülemektir. Öğretmenin ana 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.

Halterde tekniğin yanı sıra özellikle güç kontrolü, koordinasyon ve hareketlilik önemlidir. Bu nedenle öğrenme süreçlerinde; öğrencilerin düşüncelerini, araştırmalarını, sorun çözmelerini ve edindikleri bilgi ve beceriyi yeniden yapılandırıp hayata geçirmelerini destekleyen yöntem ve teknikler kullanılmalıdır. Öğrenci özellikleri doğru belirlendiğinde ve planlama aşamasına katılımı sağlandığında hedeflere ulaşmak daha kolay olacaktır.

Öğrenme, sosyal ilişkiler bağlamında yaşam boyu süren bir etkileşim örüntüsüdür. Böylece öğrenci, sosyal ilişkiler içinde kendi yaşantılarını çözümleme bilinci geliştirerek yaşamını anlamlı etkinliklere yöneltebilir. Bu amaçla öğrencinin, olumlu bir benlik algısı ve kendilik bilinci geliştirmesi sağlanmalıdır.

## HALTER 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.

## HALTER 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 müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
4. Dünya şampiyonları ve olimpiyat oyunlarında derece yapmış Türk haltercilerinin yaşam biçimleri, çalışma şekilleri, kendilerine has teknikleri hakkında bilgi verilmelidir.
5. Ağırlık çalışmalarında sakatlanma riski vardır. Bu nedenle ağırlık çalışması öncesi mutlaka iyi bir ısınma ve germe çalışması yapılmalıdır.
6. Ders ve çalışmalar esnasında sağlıkla ilgili her türlü önlem alınmalıdır.
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
Sevgi	Ülke ve bayrak sevgisi
Hoşgörü	İnsanlığa karşı hoşgörü
Sorumluluk	Başkalarına karşı sorumluluğu

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



## HALTER 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. Kazanımlara ilişkin açıklamalar, sınırlamalar veya uyarılar kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle ifade edilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şemetik olarak gösterilmiştir.

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

## HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Halterin Tarihî Gelişimi	2	4	5,6
Halterin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	2	4	5,6
Halterin Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi	4	6	8,3
Halterin Temel Teknikleri ve Uygulamaları	8	58	80,5
<b>TOPLAM</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

## HALTER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

### 1. HALTERİN TARİHİ GELİŞİMİ

#### 1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1. Halterin dünyadaki gelişimini açıklar.

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

#### 1.2. Türkiye'deki Gelişimi

1.2.1. Halterin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

a) *Halterin Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.*

b) *Halterin Türkiye'de tanınmasını ve gelişmesine yardımcı olan örnek şahsiyetlerin karakter özelliklerinin tanıtılması yapılmalıdır.*

### 2. HALTERİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

#### 2.1. Tanımı

2.1.1. Halteri tanımlar.

#### 2.2. Kavramlar

2.2.1. Halterle ilgili kavramları açıklar.

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

#### 3.1. Saha

3.1.1. Saha ölçülerini ifade eder.

#### 3.2. Malzeme

3.2.1. Halterle ilgili malzemeleri sınıflandırır.

3.2.2. Malzemelerin özelliklerini ifade eder.

#### 3.3. Kurallar

3.3.1. Halter yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar.

### 4. HALTERİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

#### 4.1. Yardım Şekilleri

4.1.1. Sporcu sağlığı için gereken yardım şekillerini açıklar.

4.1.2. Sporcu sağlığı için gereken yardım şekillerini gösterir.

#### 4.2. Silkme Tekniğinin Öğretimi ve Uygulamaları

4.2.1. Silkme tekniği hakkında temel bilgileri açıklar.

4.2.2. Silkme tekniğini uygular.

4.2.3. Farklı ağırlıkları silkme tekniği ile kaldırır.

#### 4.3. Koparma Tekniğinin Öğretimi ve Uygulamaları

4.3.1. Koparma tekniği hakkında temel bilgileri açıklar.

4.3.2. Koparma tekniğini uygular.

4.3.3. Farklı ağırlıkları koparma tekniği ile kaldırır.