

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR ALANI**  
**GENEL JİMNASTİK VE HAREKET EĞİTİMİ**  
**(BAŞLANGIÇ DÜZEY)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2024

## **İÇİNDEKİLER**

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME

## **PROGRAMIN ADI**

Genel Jimnastik ve Hareket Eğitimi (Başlangıç Düzey)

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 10.07.2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1).
2. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği.
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 29.06. 2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile onaylanan öğretim programları.
6. 14 Aralık 2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 7 yaş ve üzeri kursiyer için okuryazar olmak.
2. 3 yaş ve üzerinde olmak.
3. 18 yaşından küçük kursiyerler için "Veli/Vasi İzin Belgesi'ne" sahip olmak.
4. Sağlık durumu beyanına sahip olmak. (Bk. Ek: 1 Örnek Sağlık Durumu Beyanı)

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge'ye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atanarlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında jimnastik dersi aldığını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden jimnastik dersi verdiğini belgeleyenler,

3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları/ fakülte mezunlarından lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında jimnastik dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla jimnastik alanında alanında millî sporcu ünvanı almış, Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Jimnastik Federasyonu'ndan alınan en az 2. Kademe "Jimnastik Temel Antrenörlük Belgesi'ne" sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla, Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Jimnastik Federasyonu'ndan alınan en az 2. Kademe "Jimnastik Temel Antrenörlük Belgesi'ne" sahip olanlar.

### **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Bu kurs programını tamamlayan bireyin;

1. Hareket eğitimi ile ilgili temel bilgiler ve uygulama çalışmaları hakkında bilgi sahibi olması,
2. Kullanılan materyallerin özelliklerini bilmesi,
3. Yer değiştirme hareketleri ile ilgili becerileri uygulayabilme becerisi kazanması,
4. Dengeleme hareketleri ile ilgili becerileri uygulayabilme becerisi kazanması,
5. Jimnastik yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
6. Nesne kontrolü ile ilgili becerileri uygulayabilme becerisi kazanması,
7. Genel jimnastik ve hareket eğitimi ile ilgili ısınma, genel bölüm ve bölgesel çalışmaları uygulayabilmesi,
8. Antrenman sonunda yapılması gereken soğuma, esneme ile ilgili çalışmaların, fiziksel açıdan sakatlığın yaşanmaması için önemini bilmesi,
9. Spor ahlâkını kavraması

amaçlanmaktadır.

### **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Bu kurs programının amacı millî, ahlakî, kültürel ve sportif değerleri içselleştirmiş ve davranışlarına yansıtılmış; sporun ve bedensel hareketlerin sağlık, meslek ve akademik gelişimdeki önemini fark etmiş bireyler yetiştirmektir.
2. Hafif düzeyde zihin yetersizliği, hafif düzeyde otizm spektrum bozukluğu ve bedensel engelli olan bireyler için eğitim öğretim ortamında gerekli önlemler alınmalıdır.

3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Program, Millî Eğitim Bakanlığında görevli öğretmenler ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
5. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
6. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere kurallara uyma, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, adalet, alçak gönüllülük, dürüstlük, dostluk, yardımseverlik ve vatanseverlik başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
7. Çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.
8. Öğrenme ve öğretme etkinliklerinde kursiyerlerin hazırbulunuşluk düzeyleri, algı ve bireysel özellikleri dikkate alınarak kursa katılımları desteklenmelidir.
9. Eğitimci, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında uygun fırsatlar sağlayarak kursiyerleri güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştirme araçları kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve kursiyerlere dönüt sağlamalıdır.
10. Kursun amacına ulaşıp ulaşmadığını ölçmek için bireyin süreç içinde yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilmelidir. Bu amaçla gözlem formları kullanılabilir. (Bk. Ek: 2 Örnek Gözlem Formu) Kursiyerin etkili ve verimli öğrenmesini sağlamak, öğrenme sürecine ilişkin geri bildirim vermek, teşvik ve motive etmek amacıyla öz değerlendirme, akran değerlendirmesi, eğiticinin gözlem ve kontrol listeleriyle elde ettiği veriler öğretim sürecinde ve kursun sonunda kursiyer ile paylaşılmalıdır.
11. Programın uygulanmasında oyunlaştırma, gösterip yaptırma, uygulama, video analizi, bireysel çalışma, çalıştay, soru-cevap, anlatım, içerik temelli konuşma yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır.

## **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde 4, haftada 12 ders saatini aşmayacak şekilde planlanmalıdır.

Konular	Süre
TEMEL BİLGİLER VE ISINMA ÇALIŞMALARI	20
YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ	10
DENGELEME HAREKETLERİ	60
NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN HAREKETLER	60
BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKETLER	60
GENEL JİMNASTİK	30
SOĞUMA-ESNEME VE BİTİŞ	10
SPOR AHLÂKI	4
<b>Toplam (Ders Saati)</b>	<b>254</b>

## İÇERİK

### 1.TEMEL BİLGİLER VE ISINMA ÇALIŞMALARI

- 1.1. Hareket Eğitimi Nedir?
- 1.2. Hareket Eğitimi Amacı
- 1.3. Hareket Eğitimi Kavramları
- 1.4. Hareket Eğitiminde Kullanılan Materyalin Özellikleri
- 1.5. Güvenlik Önlemleri

### 2.YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ

- 2.1. Yürüme
- 2.2. Koşma
- 2.3. Atlama - Sıçrama
- 2.4. Adım Al - Sek
- 2.5. Galop - Kayma
- 2.6. Yuvarlanma
- 2.7. Tırmanma

### 3. DENGELEME HAREKETLERİ

- 3.1. Eğilme
- 3.2. Esnetme
- 3.3. Dönme

- 3.4. Salınım
- 3.5. Ağırlık Aktarımı
- 3.6. Atlama – Konma
- 3.7. Başlama – Durma
- 3.8. Dinamik – Statik Denge
- 3.9. Duruş – Oturuş
- 3.10. İtme
- 3.11. Çekme

#### **4.NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN HAREKETLER**

- 4.1. Topa Alışma Çalışmaları
- 4.2. Atma
- 4.3. Tutma
- 4.4. Yakalama
- 4.5. Ayakla Vurma
- 4.6. Yuvarlama
- 4.7. Durdurma - Kontrol
- 4.8. Top Sürme
- 4.9. Raketle Vurma
- 4.10. Uzun Saplı Araçlarla Vurma

#### **5.BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKETLER**

- 5.1. Bayrak Yarışı Oyunları
- 5.2. Hedef Oyunları
- 5.3. Atma – Vurma Oyunları
- 5.4. Yuvarlama – Tutma Oyunları
- 5.5. Hareketli Hedef Vurma Oyunları

#### **6.GENEL JİMNASTİK**

- 6.1. Temel Jimnastik Duruşları
- 6.2. Öne Takla
- 6.3. Geriye Takla
- 6.4. Çember
- 6.5. Amut

## **7.SOĞUMA-ESNEME VE BİTİŞ**

- 7.1. Soğuma Hareketleri
- 7.2. Esneme Hareketleri
- 7.3. Bitirme Hareketleri

## **8. SPOR AHLÂKI**

- 8.1. Sportmenlik (Fair Play)
  - 8.1.1. Hoşgörü
  - 8.1.2. Tarafsızlık
  - 8.1.3. Adalet
  - 8.1.4. Dürüstlük
  - 8.1.5. Kurallara Uyuma
  - 8.1.6. Saygı
- 8.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar
  - 8.2.1. Şiddet (Holiganizm)
  - 8.2.2. Şovenizm
  - 8.2.3. Şike
  - 8.2.4. Doping

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

Değerlendirme, “Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği” esaslarına göre yapılmalıdır.

1. Kurslarda başarı, programın özelliğine göre ders öğretmeni tarafından değerlendirilir.
2. Değerlendirme; uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan kursun puanı, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan kursun başarı puanı olarak değerlendirilir.
3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
4. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.



6. Kursiyerlerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenme faaliyetleri ile kursiyere kurs sonunda yapılan sözlü ve performans dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar 100 puan üzerinden değerlendirilir.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ**

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri kullanılmalı; kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte ve öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları sağlanmalıdır.
5. Yararlanılacak kaynak araç gereçler:

- Tırmanma merdivenleri
- Jimnastik minderleri
- Silindir minder
- T minderi
- Tırmanma tahtası
- Denge tahtaları
- Jimnastik trambolin
- Hulahop çemberi
- Antrenman merdiveni
- Koordinasyon çemberi
- Sünger atlama masası
- C minder
- Puf minder
- Takla Minderi
- Tırmanma halatı
- Duba
- Çanak
- Top çeşitleri
- İç içe geçmeli kasalar
- Kaydıraklar

- Tüneller

## **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.

**EK-1**

**SAĞLIK DURUMU BEYANI**

Programın gerektirdiği uygulamaları yapmaya engel olacak bir sağlık sorunu / sorunum olmadığını beyan ederim. .../.../20..

**BEYANDA BULUNAN KİŐİ:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Dođum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

**18 YAŞINDAN KÜÇÜK İÇE VELİ / VASİNİN:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Dođum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

## EK-2

**Yönerge:** Kursun başından sonuna kadar kursiyerlerin davranışlarındaki değişimi görmek, kazandırılmayan davranışları tespit etmek, zamanında ve yerinde geri bildirim vererek kursiyer başarısını ölçmek amacıyla gözlem formlarını kullanabilirsiniz.

Kursiyer Gözlem Formu'nu her bir kursiyer için çoğaltarak formda yer alan davranışları, kursiyerde gerçekleşme düzeyine göre işaretleyiniz.

### KURSIYER GÖZLEM FORMU

Kursiyerin Adı Soyadı					
Gözlem Süresi					
	Davranışlar	Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf
1	Sporu / oyunu kurallarına göre oynar.				
2	Spora / oyuna ait terimleri ve kavramları söyler.				
3	Spora / oyuna ait teknik ve taktikleri doğru uygular.				
4	Spora / oyuna ait malzemelerini yerinde ve zamanında kullanır.				
5	Spora / oyuna ait yarışma kurallarını uygular.				
6	Sporu yaparken güvenlik kurallarına uyar.				
7	Kursa zamanında gelir.				
8	Çalışmalara aktif katılır.				
9	Ulusal ve uluslararası spor müsabakalarını takip eder.				
10	Temel ısınma soğuma hareketlerini yapar.				
11	Esneklik hareketlerini yapar.				
12	Koordinasyon hareketlerini yapar.				
13	Kondisyon hareketlerini yapar.				
14	Arkadaşlarıyla iş birliği yapar.				
15	Arkadaşlarıyla sağlıklı ve etkili iletişim kurar.				
16	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı hoşgörülüdür.				
17	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı saygılıdır.				
18	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı dürüsttür.				
19	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı adildir.				
20	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı tarafsızdır.				
21	İçsel motivasyona sahiptir.				
22	Kendisi için ulaşılabilir hedefler belirler.				