

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

**SPOR
WELLNESS
KURS PROGRAMI**

Ankara, 2020

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI.....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	1
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	8
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLER.....	8
BELGELENDİRME	9



PROGRAMIN ADI

Wellness

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
3. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
4. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.09.2018 tarihli ve 123 sayılı kararı ile kabul edilen, İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) Haftalık Ders Çizelgesinde Değişiklik Yapılması Kararı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.02.2018 tarihli ve 55 sayılı İmam Hatip Ortaokulu Haftalık Ders Çizelgesi,
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.02.2018 tarih ve 56 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Kurumları Haftalık Ders Çizelgesi.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. İlkokul mezunu olmak,
2. 13 yaşını tamamlamış olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak fiziksel ve ruhsal yeterliklere sahip olduğunu beyan etmek

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

urs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre, Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atanarlardan, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından verilen **en az 1. Kademe Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**
2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**
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 Türkiye Herkes İçin Spor

- Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**
4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi ve öğretim görevlilerinden, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**
5. En az lise mezunu olup, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**

PROGRAMIN AMAÇLARI

Wellness kurs programını bitiren bireyin;

1. Kişisel Gelişim Kavramının kazanılması,
2. Grup egzersiz yaklaşım prensiplerine ait kazanımların verilmesi
3. Sağlıklı yaşam bilincinin verilmesi,
4. Bireylerin sağlık ve fiziksel uygunluk hakkında bilinçlendirilmesi,
5. Wellness'ın öneminin kavranması,
6. Wellness ekipman ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
7. Wellness temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
8. Wellness'ın yaygınlaştırılması,
9. Wellness öğrenen kişilerin Wellness salonlarında daha bilinçli spor yapmalarının sağlanması,
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. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
14. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerinin gelişmesinin sağlanması, amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Wellness'ın birbiri ile ilişkili olan, fiziksel, duygusal, entellektuel, ruhsal, sosyal, çevresel ve mesleki wellness gibi boyutları ya da bileşenleri vardır. Fitness kavramı ile benzerlik gösteren Wellness; toplumdaki farklı yaşlarda ve her ortamda spor yapan bireylere yol gösterici bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Wellness eğitimlerinin geniş bir vizyonu olduğu ve zumba, bokwa, pilates, esneme ve nefes alma teknikleri vb. farklı yaklaşımları kapsadığı görülmektedir. Bir başka deyişle sağlık için kullanılan her türlü fiziksel aktiviteyi bünyesinde toplamaktadır. Farklı gruplarda ve farklı ortamlarda (ev ve büro) egzersiz ile birlikte kişisel egzersiz

tasarımları konusunda bilgi verilecek kursumuzda iletişim becerileri, yönetsel uygulamalar ve finansal yönetim konusunda bilgi verilerek çalışma şartlarında karşılaşılabilir durumlar ortaya konulmaya çalışılacaktır. Spor etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Wellness'ı sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.

2. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.
3. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman ve alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
4. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
5. Wellness Eğitimi Kurs Programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Alçakgönüllülük
Hoşgörü
Nezaket
Yardımlaşma
Sorumluluk

6. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazırbulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
7. Dersin işlenmesinde çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
8. Kurslarda uygulamalı dersler kapsamında egzersizlerin uygulatabileceği materyal ve malzemelerin spor salonu veya benzeri bir ortamda hazır bulunması derslerin daha nitelikli olması kapsamında önemlidir.
9. Kursiyerlerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.

10. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
11. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla **4 ders saati** uygulanacak şekilde toplam **280** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre
Sağlıklı Yaşam, Fitness ve Wellness Temel Kavramlar, Kurallar ve Teorik Çerçeve	20
İlk Yardım Yaklaşımları, Sakatlıklar ve Rehabilitasyon	30
Fiziksel Uygunluk ve Ölçme Teknikleri	30
Sağlıklı Beslenme ve Ergojenik Yardımlar	30
Farklı Yaş ve Sağlık Durumlarında Egzersiz	40
Egzersiz Reçetesi Hazırlama	20
Bireysel Antrenman ve Yaşam Koçluğu	20
Fiziksel Uygunluk Bileşenleri ve Egzersiz	20
Antrenman İlkeleri (Genel-Bireysel-Fonksiyonel)	20
Grup Egzersiz Yaklaşımı	30
Ritim Egzersiz Uygulamaları	20
Toplam Saat	280

İÇERİK

1. SAĞLIKLI YAŞAM, FITNESS VE WELLNESS TEMEL KAVRAMLAR, KURALLAR VE TEORİK ÇERÇEVE

- 1.1. Sağlıklı Yaşam, Fitness Ve Wellnessa Giriş
- 1.2. Psikolojik Ve Sosyolojik Açıdan Wellness
- 1.3. Yaşam Boyu Wellness Ve Fitness
- 1.4. Wellness Ve Sağlıklı Yaşam Davranışı Kazanma
- 1.5. Wellness Özel Antrenman Ve Ekipman Bilgisi

- 1.6. Wellness'ta Davranış Değişikliği
- 1.7. Stresle Başa Çıkma Ve Sağlık

2. İLK YARDIM YAKLAŞIMLARI SAKATLIKLAR VE REHABİLİTASYON

- 2.1. İlk yardımın Hedefleri
- 2.2. Abc Kuralı
- 2.3. Rice Yönteminin Uygulanışı
- 2.4. Bandajlama Ve Bantlama Teknikleri
- 2.5. Yanıklarda, Zehirlenmelerde Ve Donmalar İlk Yardım
- 2.6. Kırıklar, Burkulmalar, Zorlanmalarda İlk Yardım
- 2.7. Yaralanmalarda Ve Kanamalarda İlk Yardım
- 2.8. Yaralı/Hasta Taşıma Teknikleri
- 2.9. Spor Sakatlıklarına Hazırlayan Faktörler
- 2.10. Yumuşak Doku Ve Tendon Yaralanmaları
- 2.11. Eklem Yaralanmaları Ve Kemik Yaralanmaları
- 2.12. Sakatlıkların Önlenmesi
- 2.13. Rehabilitasyon Süreci
- 2.14. Aşırı Zorlama Sonucu Oluşan Yaralanmalar Ve Rehabilitasyonu

3. FİZİKSEL UYGUNLUK VE ÖLÇME TEKNİKLERİ

- 3.1. Par-Q Testinin Açıklaması
- 3.2. Normların Oluşturulması
- 3.3. Postür Analizi
- 3.4. İndirekt Yöntemlerle Uygulanan Testler
- 3.5. Temel Motorik Özelliklere Ait Testler
- 3.6. Wellness'ta Saha Ve Laboratuvar Testleri

4. SAĞLIKLI BESLENME ve ERGOJENİK YARDIMLAR

- 4.1. Beslenme Ve Sağlık Etkileşimi
- 4.2. Besin Öğeleri
- 4.3. Kalori Alımı Ve Harcanmasının Hesaplanması
- 4.4. Ergojenik Yardımcılar
- 4.5. Suplementlerin Sınıflandırılması Ve Egzersizlerde Suplement Kullanımı
- 4.6. Ergojenik Yardımlar Ve Kontaminasyon

5. FARKLI YAŞ VE SAĞLIK DURUMLARINDA EGZERSİZ

- 5.1. Egzersizlerin Sınıflandırılması
- 5.2. Dolaşım, Boşaltım, Kalp, Solunum Rahatsızlıklarında Egzersizler

- 5.3. Yaşın Değişimi İle Egzersiz İlişkisi
- 5.4. Dâhili Rahatsızlıklarda (Kalp, Şeker, Tansiyon, Kolesterol Ve Koah Vs) Egzersiz Seçimi
- 5.5. Ortopedik Rahatsızlıklarda (Bel Fıtığı, Boyun Fıtığı Vs) Egzersiz Seçimi
- 5.6. Duruş Bozukluklarında Egzersiz Seçimi
- 5.7. Yaş Ve Sağlık Durumlarına Göre Egzersizin Planlanması
- 5.8. Grup Egzersiz Çeşitleri
- 5.9. Fizik Tedavi Sürecinde Egzersiz

6. EGZERSİZ REÇETESİ HAZIRLAMA

- 6.1. Egzersiz Reçetesi Nedir
- 6.2. Ritim Eğitimi Ve Egzersiz
- 6.3. Hedefe Yönelik Egzersiz Ve Antrenman Tiplerinin Seçimi
- 6.4. Egzersizlerin İçinde Düzen
- 6.5. Egzersiz Uygulama Süreleri
- 6.6. Egzersiz Reçetesini Değiştirme Kriterleri
- 6.7. Diyet Ve Egzersiz İlişkisi
- 6.8. Postür Ve Egzersiz

7. BİREYSEL ANTRENMAN ve YAŞAM KOÇLUĞU

- 7.1. Bireysel Antrenmanın Önemi Ve Özellikleri
- 7.2. Bireysel Sağlık Risk Faktörlerinin Belirlenmesi
- 7.3. Bireysel Performans Bileşenlerinin Değerlendirilmesi
- 7.4. Bireysel Antrenman Satış Teknikleri
- 7.5. Farklı Durumlarda Program Oluşturma
- 7.6. Bireysel Beslenme Önerileri
- 7.7. Bireysel Yaşam Davranışlarını Değiştirme
- 7.8. Bireysel Antrenmanda İlk Dersin Önemi
- 7.9. Bireysel Antrenmanda Testler
- 7.10. Programlamada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar
- 7.11. Çok Boyutlu Yaşam Koçluğu
- 7.12. Profesyonel Yaşam Koçluğunda Farklı Yaklaşımlar

8. FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ VE EGZERSİZ

- 8.1. Kardiovasküler Uygunluk Ve Egzersiz
- 8.2. Kasal Dayanıklılık, Kuvvet, Güç Ve Egzersiz
- 8.3. Esneklik Ve Egzersiz
- 8.4. Vücut Kompozisyonu Ve Egzersiz
- 8.5. EMS Ve Fiziksel Uygunluk İlişkisi
- 8.6. EMS Ve Postür İlişkisi

8.7. EMS Ve Kuvvet İlişkisi

8.8. EMS Ve Dayanıklılık İlişkisi

9. ANTRENMAN İLKELERİ (Genel-Bireysel-Fonksiyonel)

- 9.1. Antremanda Temel Kavramlar Ve İlkeler
- 9.2. Enerji Metabolizması
- 9.3. Bio-Motor Yetiler Ve Antrenman Çeşitleri
- 9.4. Antrenman Periyotlaması
- 9.5. Bireysel Antrenmanın Önemi
- 9.6. Bireysel Antrenörün Özellikleri
- 9.7. Bireysel Antrenmanda İlk Dersin Önemi
- 9.8. Bireysel Programlamada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar
- 9.9. Hareketliliğe Yönelik Çalışmalar
- 9.10. Koruyucu Egzersizler
- 9.11. Stabilité Sağlayıcı Egzersizler
- 9.12. Güç Gelişimine Yönelik Egzersizler
- 9.13. Koordinasyona Yönelik Çalışmalar

10. GRUP EGZERSİZ YAKLAŞIMI

- 10.1. Wellness Grup Egzersizlerinin Tanıtımı
- 10.2. Grup Egzersizlerinde Seviye Belirleme
- 10.3. Wellness Grup Egzersizlerinde Müzik Seçimi Ve Ritim
- 10.4. Wellness Grup Egzersizlerinde Grup Düzeni Ve Koreografi Oluşturma
- 10.5. Grup Egzersiz İhtiyaçlarının Belirlenmesi
- 10.6. Yaş Ve Cinsiyet Kategorilerine Göre Egzersiz Türü
- 10.7. Grup Egzersizde Özel İhtiyaç Yaklaşımı(Hamilelik, Yaşlılık, Postural Bozukluklar, Performan, Esneklik, Güç Ve Denge)
- 10.8. Stretching Önemi Ve Uygulaması
- 10.9. Wellness Grup Egzersizlerinde Antrenör/Eğitmen Yaklaşımı

11. RİTİM EGZERSİZ UYGULAMALARI

- 11.1. Ritim Tanımı
- 11.2. Ritmin Faydaları
- 11.3. Ritmi Hissetme Ve Sayma
- 11.4. Ritme Göre Doğru Müzik Seçimi
- 11.5. Karaogrefi Oluşturması
- 11.6. Temel Dans Formları
- 11.7. Dans Stilleri

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar,
100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puan ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLER

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
3. Programın uygulanabilmesi için Spor Alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği diğer donanımlar kullanılacaktır. Yararlanılacak bazı araç ve gereçler şunlardır:
 - Dambıl
 - Bar
 - Plaka
 - Direnç Bantları
 - Halat
 - Barfiks Demirleri
 - Lapa
 - Kum Torbası
 - Bosu
 - Atlama İpi

- Mat
- Step Tahtası
- Trambolin
- Çember
- Yer Merdiveni
- Sağlık Topu
- Gymball
- Pilates Topu
- Sıçrama Kasaları
- Kayan Disk
- Yuvarlanma Sngeri
- Trx Suspension

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

