

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

SPOR
DURGUNSU
KANO EĞİTİMİ
KURS PROGRAMI

2016
ANKARA

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI:.....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI:	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	1
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	3
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	9
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	9
BELGELENDİRME	9



PROGRAMIN ADI

Durgunsu Kano

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu
2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 20 Nisan 2016 tarih ve 19 Sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okur-yazar olmak.
2. 9 yaşını doldurmuş olmak.
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu sağlık kurumu tarafından verilen sağlık raporu alarak belgelendirmek.
4. Yüzme bilmek.
5. Veli izin belgesi

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs 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 atananlardan ve kadrolu usta öğreticilerden Türkiye Kano Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Kano Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Kano Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Kano Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
3. Resmi kurumlarda çalışanlardan 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 Kano Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Kano Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

4. 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 Kano Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Kano Antrenörlük Belgesine sahip olanlar Öğretmen/eğitimci olarak görevlendirilebilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Durgunsu Kano Eğitimi kursunu bitiren bireyin;

1. Durgunsu kano sporunun tarihini, ekipmanlarını ve terminolojisini, özelliklerini öğrenebilmesi,
2. Isınma tanımları ve çeşitlerini açıklaması, yüzmeye hazırlık yapabilmesi, el, kol, bacak ayak ve genel olarak vücut hareketlerini uygulayabilmesi,
3. Durgunsu kano sporunun teknik ve taktik bilgilerini kavrayabilmesi,
4. Kano sporu için gerekli yeteneklere sahip olması, kano hidrodinamiğini bilmesi,
5. Kano ve kayak ile ilgili temel teknik çalışmaları, tekniğe etki eden etmenler ve tekniklerin ortak noktalarını kavrayabilmesi,
6. Yüzmede emniyet tedbirlerini alabilmesi,
7. Serbest, sırt üstü, kurbağalama ve yan yüzebilmesi,
8. Yüzme çeşitlerinde teknik ve stil geliştirmesi,
9. Yüzme çeşitlerinde teknik ve stil alıştırmaları yapması,
10. Yüzme çeşitlerinde teknik ve stil hatalarını belirlemesi ve düzeltmesi,
11. Spor sakatlanmalarının önlenmesindeki kuralları uygulayabilmesi,
12. Spor sakatlanmalarında ilkyardım kurallarını uygulayabilmesi,
13. Kurallara uygun beslenme kontrolünü sağlayabilmesi,
14. Sporcu beslenmesi kurallarına uyabilmesi,
15. Şuurlu kazazedeyi kurtarabilmesi,
16. Şuursuz kazazedeyi kurtarabilmesi,
17. Destekleyici spor egzersizlerini uygulayabilmesi,
18. Durgunsu kano branşı'nın yarış kurallarını öğrenmesi ve fairplay bilincini kazanması,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
3. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
4. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
5. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
6. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
7. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
8. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan nitelikler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir.

Değerler
Saygı
Hoşgörü
Doğruluk ve Dürüstlük
Sorumluluk
Adalet ve Adil Olma

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam **240** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre (Ders Saati)
Su Üzerinde Yüzme	40
Durgunsu Kano	40
Sporda İlk Yardım	40
Sporda Beslenme	40
Su İçinde Kazazede Kurtarma	40
Destekleyici Spor ve Egzersizler	36
Kurallar	4
TOPLAM	240

1. Su Üzerinde Yüzme

1.1. Isınma

1.2. Tanımlamalar

1.3. Isınma Hareketleri

1.4. Yüzmeye Hazırlık Çalışmaları

1.1.4. El ve Kol Hareketleri

1.1.5. Bacak ve Ayak Hareketleri

1.1.6. Vücut Hareketleri

1.1.7. Yüzmede Emniyet Tedbirleri

1.1.8. Yüzme Fiziksel Isınma Çalışma Çeşitleri

1.1.8.1. Su Dışında Yapılan Çalışmalar

1.1.8.2. Suda Yapılan Çalışmalar

1.1.8.3. Yüzme Fiziksel Isınma Süreleri

1.2. Serbest Yüzme

1.4.1. Serbest Yüzmeyle İlgili Tanımlamalar

1.4.2. Yüzme İçin Gereken Fiziki Koşullar

1.4.2.1. Yüzerlik Şartları

1.4.2.2. Suyun Dirençleri

1.4.2.3. Teknik ve Stil Geliştirme

1.4.3. Denizde Yüzmenin Önemi

1.4.3.1. Yüzücü Dengesi

1.4.3.2. Yüzme Çeşitleri

- 1.4.3.3. Serbest Yüzme Stili Özellikleri
- 1.4.3.4. Serbest Yüzme Tekniği
- 1.4.3.5. Teknik ve Stil Geliştirme
- 1.4.3.6. Teknik ve Stil Alıştırmaları
- 1.4.3.7. Teknik ve Stil Hataları Belirleme ve Düzeltme
- 1.4.3.8. Teknik ve Stil Pekiřtirme Tekrarı
- 1.4.3.9. Denizci İçin Tercih Nedeni

1.3. Sırt Üstü Yüzme

- 1.3.1. Sırtüstü Yüzme Tekniği
- 1.3.2. Teknik ve Stil Geliştirme
- 1.3.3. Teknik ve Stil Alıştırmaları
- 1.3.4. Teknik ve Stil Hataları Belirleme Ve Düzeltme
- 1.3.5. Teknik ve Stil Pekiřtirme Tekrarı
- 1.3.6. Denizci İçin Tercih Nedeni

1.4. Kurbağalama Yüzme

- 1.4.1. Kurbağalama Tekniği
- 1.4.2. Teknik ve Stil Geliştirme
- 1.4.3. Teknik ve Stil Alıştırmaları
- 1.4.4. Teknik ve Stil Hataları Belirleme Ve Düzeltme
- 1.4.5. Teknik ve Stil Pekiřtirme Tekrarı
- 1.4.6. Denizci İçin Tercih Nedeni

1.5. Yan Yüzme

- 1.5.1. Yan Yüzme Tekniği
- 1.5.2. Teknik ve Stil Geliştirme
- 1.5.3. Teknik Alıştırmaları
- 1.5.4. Teknik ve Stil Hataları Belirleme Ve Düzeltme
- 1.5.5. Teknik ve Stil Pekiřtirme Tekrarı
- 1.5.6. Denizci İçin Tercih Nedeni

2. Durgunsu Kano

2.1. Kano ve Kayak Sporunun Tarihi Gelişimi

- 2.1.1. Kanonun Tarihi Gelişimi
- 2.1.2. Kayak Sporunun Tarihi Gelişimi

2.2. Kano ve Kayakta Ekipman Tanıma

- 2.2.1. Kano Teknesi
- 2.2.2. Kano Teknesi
- 2.2.3. Ekip Tekneleri(K2-K4/ C2-C4)
- 2.2.4. Tekne İçi Parçalar
- 2.2.5. Kano/Kayak Küreği Ayarları
- 2.2.6. Tekne Ağırlıkları
- 2.3. Terminoloji
 - 2.3.1. Vücutun Çalışan Bölümleri ve Hareketleri
 - 2.3.1.1. Kano İçin
 - 2.3.1.2. Kayak İçin
- 2.4. Kano Sporuna İçin Yetenekler
 - 2.4.1. Teknik
 - 2.4.2. Dayanıklılık
 - 2.4.3. Güç ve Kuvvet Gelişimi
 - 2.4.4. 'Kazanma' Psikolojisi
- 2.5. Kano Hidrodinamiği
 - 2.5.1. Direnç
 - 2.5.2. Botun Sevk Edilmesi Teorisi
- 2.6. Kano ve Kayak Tekniği
 - 2.6.1. Teknik ve Stil
 - 2.6.2. Kano Tekniklerinin Ortak Noktaları
 - 2.6.3. Tekniğe Etki Eden Faktörler
 - 2.6.3.1. Denge
 - 2.6.3.2. Kürek Vuruşları
 - 2.6.3.3. Güç İletimi
 - 2.6.3.4. Hareket Koordinasyonu
 - 2.6.3.5. Ritim
 - 2.6.3.6. Verimlilik
 - 2.6.3.7. Bireysel Stil
 - 2.6.4. Temel Teknik Çalışmaları
 - 2.6.4.1. Botun Taşınması
 - 2.6.4.2. Botun Suya İndirilmesi
 - 2.6.4.3. Kayakta Oturuş
 - 2.6.4.4. Kayakta Doğru Pozisyon ve Duruş
 - 2.6.4.5. Denge

2.6.4.6. Kürek Vuruşları

2.6.4.7. Bacak Basıncı

2.6.5. İleri Kayak ve Kano Teknikleri

2.7. Vücut Koordinasyonu ve Denge

2.7.1. Kol, Bacak ve Bel Uyumu

2.7.2. Vücut Dengesini Sağlama

2.7.3. Kanoda Denge Duruşunu Yapma

2.8. Kürek Çekim

2.8.1. Kürek Çekerken Kolların Pozisyonu

2.8.2. Kürek Çekerken Dengeyi Koruyabilme

2.8.3. Düz Gidebilmek İçin Her İki Kola Aynı Şiddette Kuvvet Verebilme

2.9. Kürek Çekerek Denge

2.9.1. Durgunsu Kano Teknesinde Kürek Çekerken Kolların Pozisyonu

2.9.2. Durgunsu Kano Teknesinde Kürek Çekerken Dengeyi Koruyabilme

2.9.3. Durgunsu Kano Teknesinde Düz Gidebilmek İçin Her İki Kola Aynı Şiddette Kuvvet Verebilme

3. Sporda İlk Yardım

3.1. Spor Sakatlanmaları

3.1.1. Spor Sakatlığının Tanımı

3.1.2. Spor Sakatlıklarının Nedenleri

3.1.3. Spor Sakatlıklarının Önlenmesindeki Genel Kurallar

3.1.4. Kas Yorgunluğu

3.1.5. Kas Yorgunluğu Nasıl Atlatılır

3.1.6. Strain (Kas Gerilmesi)

3.1.7. Kas Zorlanması

3.1.8. Parsiyel (Kısmi) Kas Yırtığı

3.1.9. Kas Yırılması

3.1.10. Eklem Faresi

3.1.11. Kontüzyon

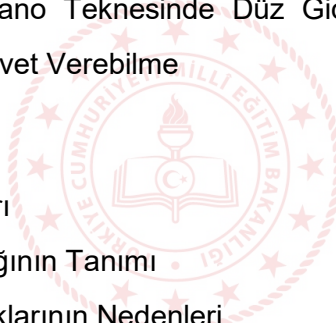
3.1.12. Hematom

3.1.13. Fraktür (Kırık)

3.1.14. Fissür (Çatlak)

3.1.15. Distorsiyon (Burkulma)

3.2. Spor Sakatlanmalarında İlk Yardım Uygulamaları



- 3.2.1. Masajın Spor Yaralanmalarındaki Rolü
- 3.2.2. Soğuk Tedavisi
- 3.2.3. Bandajlama
- 3.2.4. Kırıklarda İlk Yardım
- 3.2.5. Burkulmalarda İlk Yardım
- 3.2.6. Çıkıklarda İlk Yardım

4. Sporda Beslenme

4.1. Beslenme ve Enerji

- 4.1.1. Beslenmenin Tanımı
- 4.1.2. Beslenmenin Önemi
- 4.1.3. Beslenme Kontrolü
- 4.1.4. Aerobik (Oksijenli Ortamda) Enerji
- 4.1.5. Anaerobik (Oksijensiz Ortamda) Enerji

4.2. Sporcu Beslenmesi

- 4.2.1. Temel Beslenme İlkeleri
- 4.2.2. İyi Beslenen Sporcunun Avantajları
- 4.2.3. Dengesiz ve Yetersiz Beslenme
- 4.2.4. Hangi Besinler Enerji Sağlar
- 4.2.5. Proteinler
- 4.2.6. Karbonhidratlar
- 4.2.7. Yağlar
- 4.2.8. Vitaminler
- 4.2.9. Mineraller
- 4.2.10. Su

5. Su İçinde Kazazede Kurtarma

5.1. Can Yeleğinin Yakasından Tutarak Taşıma

- 5.1.1. Kazazedenin Kurtarılmasında İzlenecek Aşamalar

5.2. Kazazedeyi Kolundan Tutarak Taşıma

6. Destekleyici Spor Ve Egzersizler

- 6.1. Koşma
- 6.2. Yüzme
- 6.3. Güç Gelişimi(Kuvvet Antrenmanı)

7. Kurallar

- 7.1. Durgunsu Kano Yarışmalarında Kurallar

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Kursun amaçlarına ulaşip ulaşmadığı ölçülecektir.
2. Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
3. Kurs sonunda kursiyerin kelime işlemci programını kullanabilmesi ölçülüp notla değerlendirilecektir.
4. Değerlendirme uygulamalı ve yazılı sınavların ortalaması alınarak 100 puan üzerinden yapılacaktır
5. Sınav başarısı yönetmelik esaslarına göre belirlenecektir.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak Milli Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller,
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar (Durgunsu kano teknesi, Durgunsu kano küreği, can yeleği, varsa ergometre, Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) teknik direktörü Csaba SZANTO' nun Kano Yarışçılığı kitabı kullanılabilir.)
kullanılacaktır.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.