

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

SPOR
ESKRİM 15-20 YAŞ
(KILIÇ)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2016

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	1
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	2
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	2-6
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	6
BELGELENDİRME	6

PROGRAMIN ADI

Eskrim 15-20 Yaş

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. Talim Terbiye Kurulunun 29 Haziran 2016 tarihli 50 sayılı spor liseleri için kararı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya ilkokul mezunu olmak.
2. 14 Yaşını doldurmuş olmak
3. 21 yaşından gün almamış olmak.
4. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu devletin sağlık kurumlarından alacağı sağlık raporu ile belgelendirmek.
5. Veli izin belgesi.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

1. Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları" 'na göre aylık karşılığı ders okutacak, spor alanında eğitim almış, uzmanlık veya seçmeli dersi eskrim olan beden eğitimi öğretmenleri,
2. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesinin veya Türkiye Eskrim Federasyonundan 2. Kademe antrenörlük belgesini almış beden eğitimi öğretmenleri,
3. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesinin veya Türkiye Eskrim Federasyonundan 2. Kademe antrenörlük(güncel ve o yıla ait vizeli) belgesini almış olanlar,

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Eskrim sporunun önemini kavraması,
2. Eskrim sporu saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Eskrim sporunun yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Eskrim sporunun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
5. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,

6. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
7. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
8. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
9. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yapabilmesi,
10. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
11. Zararlı alışkanlıklardan korunması

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Kurs gurubundaki kursiyer sayısı kurs merkezinin fiziksel koşulları dikkate alınarak eğitimci tarafından belirlenir.
3. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
4. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
5. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
6. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
9. 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

10. Kurs programında 1 grup en az 4 en fazla 6 sporcudan oluşabilir.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 800 ders saati olarak planlanmıştır. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre
Eskrim oyun alanı malzemelerini tanır.	
Eskrim terimlerini öğrenip söyler.	
Eskrim oyun alanını tanır.	
Eskimde temel duruş ve yürüyüş tekniğini yapar.	
Eskimde Hamle yapma ve toplanma tekniğini yapar.	
Eskimde duruş, hamle, vuruş, dürtüş tekniğini kılıç ile birlikte temel kurallara uygun yapar.	
Eskimde 3 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.	
Eskimde 4 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.	
Eskimde 5 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.	
Eskimde 2 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.	
Eskimde atak üstünlüğünü, atak üstünlüğünü almayı, atak çeşitlerini öğrenir ve uygular	
Eskimde preparasyonları ve atakları rakibin pozisyonuna göre kullanmayı öğrenir ve yapar.	
Eskimde 1 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.	
Eskimde 6 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.	
Eskimde Gergin kol (Lalin) tekniğini öğrenir ve yapar.	
Eskimde feint tekniğini öğrenir ve yapar.	
TOPLAM (Ders Saati)	800 saat

1. Eskrim oyun alanı malzemelerini tanır.
 - 1.1. Maske
 - 1.2. Eskrim elbisesi, göğüs koruyucu, plastron
 - 1.3. Kılıç(Kabze, tas, yastık, lam, fiş)
 - 1.4. Kordonlar
 - 1.5. İletken yelek
 - 1.6. Anülör
 - 1.7. Aperey
 - 1.8. Eskrim pisti
2. Eskrim terimlerini öğrenip söyler.
 - 2.1. Gard Duruşu Engarde (temel duruş angard) ve selamlama (salut)
 - 2.2. Angard, Pre, Ale,Hâlt (Temel Duruşa geç, hazır, başla, dur)
 - 2.3. Atak isimleri(basit atak, kontra atak, remise atak, reprise atak vs.)
 - 2.4. Adımlama (öne, geriye, hızlı, yavaş, küçük, büyük, preparation, balestra, mesafe)
 - 2.5. Boşa Düşürme, priz de fer, preparasyon,
 - 2.6. Hamle, adım hamle, iki adım hamle
 - 2.7. Pul, eleminasyon, komba
 - 2.8. Parad (2, 3, 4, 5)(Seconde,Tierce, Quarte, Quinte) ve Kontr-parad
 - 2.9. Ripost, Kontr-ripost
3. Eskrim oyun alanını tanır.
 - 3.1. Başlangıç Çizgileri
 - 3.2. Son metre Çizgileri
 - 3.3. Anülör, Aperey, Pist
4. Eskimde temel duruş ve yürüyüş tekniğini yapar.
 - 4.1. Gard temel duruş (Ayak çalışması ve adımlama)
 - 4.2. Gard temel duruş (Üst Gövde çalışması gövdenin ve kolların pozisyonu)
 - 4.3. Ayna karşısında temel duruşunu kontrol edebilme ve eksiklerini görebilme.
 - 4.4. Ayna karşısında temel duruş pozisyonunda ileri ve geri yürüme
5. Eskimde Hamle yapma ve toplanma tekniğini yapar.
 - 5.1. Hamle ayağını uygun şekilde atmayı yapar.
 - 5.2. Hamle ayağının, gövdenin ve destek ayağının hamledeki pozisyonunu öğrenir.
 - 5.3. Hamleden toplanma hareketini yapar.
 - 5.4. Hamle hareketini hangi mesafede kullanması gerektiğini öğrenir.
6. Eskimde duruş, hamle, vuruş, dürtüş tekniğini kılıç ile birlikte temel kurallara uygun yapar.
 - 6.1. Kılıç elini ve kılıcını gard pozisyonunda tekniğe uygun yerde tutabilme
 - 6.2. Kılıç elini ve kılıcını yürüyüş pozisyonunda tutuş tekniğini bozmadan yürüyebilme

- 6.3. Ayna karşısında ayaklarına ve kılıcına bakmadan ileri geri yürüyebilme
- 6.4. Kılıç ile vuruşta ve dürtüşte kolun, elin ve parmaklarının pozisyonunu öğrenir ve yapar
- 6.5. Gard pozisyonunda maskeye kılıç ile tekniğe uygun istenilen bölgeye vuruş yapar.
- 6.6. Hamle ile maskeye tekniğe uygun istenilen bölgeye vuruş yapar.
- 6.7. Yerinde veya hamle ile tekniğe uygun hedefe dürtüş yapar
7. Eskrimde 3 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.
 - 7.1. Yerinde 3 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 7.2. Ayaklar ile birlikte 3 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 7.3. Geri giderken 3 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 7.4. Vuruş ve hamle mesafesinde 3 paradı tekniğe uygun şekilde yapabilme
 - 7.5. 3 Paradın arkasından rakibin istenilen bölgesine ripost yapabilme
8. Eskrimde 4 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.
 - 8.1. Yerinde 4 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 8.2. Ayaklar ile birlikte 4 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 8.3. Geri giderken 4 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 8.4. Vuruş ve hamle mesafesinde 4 paradı tekniğe uygun şekilde yapabilme
 - 8.5. 8.5 Paradın arkasından rakibin istenilen bölgesine ripost yapabilme
9. Eskrimde 5 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.
 - 9.1. Yerinde 5 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 9.2. Ayaklar ile birlikte 5 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 9.3. Geri giderken 5 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 9.4. Vuruş ve hamle mesafesinde 5 paradı tekniğe uygun şekilde yapabilme
 - 10.5 Paradın arkasından rakibin istenilen bölgesine ripost yapabilme
10. Eskrimde 2 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.
 - 10.1. Yerinde 2 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 10.2. Ayaklar ile birlikte 2 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 10.3. Geri giderken 2 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 10.4. Vuruş ve hamle mesafesinde 2 paradı tekniğe uygun şekilde yapabilme
 - 10.5. Paradın arkasından rakibin istenilen bölgesine ripost yapabilme
11. Eskrimde atak üstünlüğünü, atak üstünlüğünü almayı, atak çeşitlerini öğrenir ve uygular
 - 11.1. Kılıç branşında atak üstünlüğünü kavrar ve anlatır.
 - 11.2. Atak üstünlüğünün ne zaman başlayıp ne zaman bittiğini uygulayarak söyler.

- 11.3. Bate tekniğini öğrenir 3'e - 4'e bate yapmayı öğrenir ve uygular.
- 11.4. Priz de fer öğrenir 3'e – 4 'e priz de fer yapmayı öğrenir ve uygular.
- 11.5. Hücumda kılıcı bozmayı öğrenir ve yapar.
- 11.6. Basit atak, birleşik atak, kontra atak yapmayı öğrenir ve yapar.
12. Eskrimde preparasyonları ve atakları rakibin pozisyonuna göre kullanmayı öğrenir ve yapar.
 - 12.1. Hakemin başla komutuyla preparasyonları rakibine göre kullanabilmeyi öğrenir.
 - 12.2. Preparasyon sonrası atak mı savunma mı yapacağına karar verir.
 - 12.3. Preparasyonla bağlantılı olarak yerinde, ileri veya geri giderek savunma yapmayı öğrenir.
 - 12.4. Kısa mesafede savunma yapmayı ve çabuk karar verebilmeyi egzersizler ile pekiştirir.
13. Eskrimde 1 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.
 - 13.1. Yerinde 1 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 13.2. Ayaklar ile birlikte 1 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 13.3. Geri giderken 1 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 13.4. Vuruş ve hamle mesafesinde 1 paradı tekniğe uygun şekilde yapabilme
 - 13.5. Paradın arkasından rakibin istenilen bölgesine ripost yapabilme
14. Eskrimde 6 Parad (Savunma) ve Ripost (Karşılık) tekniğini yapar.
 - 14.1. Yerinde 6 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 14.2. Ayaklar ile birlikte 6 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 14.3. Geri giderken 6 paradı tekniğe bağlı kalarak uygun şekilde yapabilme
 - 14.4. Vuruş ve hamle mesafesinde 6 paradı tekniğe uygun şekilde yapabilme
 - 14.5. Paradın arkasından rakibin istenilen bölgesine ripost yapabilme
15. Eskrimde Gergin kol (Lalin) tekniğini öğrenir ve yapar.
 - 15.1. Yerinde tekniğe bağlı kalarak gergin kolu (lalin) uygun şekilde yapabilme
 - 15.2. Ayaklar ile birlikte tekniğe bağlı kalarak gergin kolu uygun şekilde yapabilme
 - 15.3. Geri giderken tekniğe bağlı kalarak gergin kolu uygun şekilde yapabilme
 - 15.4. Uygun mesafede gergin kol sonrasında çeşitli oyunları kurabilme ve yapabilme
16. Eskrimde feint tekniğini öğrenir ve yapar.
 - 16.1. Yerinde tekniğe bağlı kalarak feint yapabilme
 - 16.2. Adım ile birlikte tekniğe bağlı kalarak feint yapabilme
 - 16.3. Hamle ile olduğu yerde feint yapabilme
 - 16.4. Hamle, adım hamle, iki adım hamle ve atak ile birlikte feint yapabilme

16.5. Atak içerisinde çoklu feint yapabilme (5 ten 4 e,5 ten 3 e, 4 ten 5e, 4 ten 3e)

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Kursun amaçlarına ulaşip ulaşmadığı çok sayıda ölçme aracı kullanılarak ölçülecektir.
2. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olması gerektiğinden kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılmalıdır.
4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılmalıdır.
5. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmalıdır.
6. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
2. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; Anülör, aperey, eskrim silahı(kılıç), maske, eldiven, vücut kordonu, kafa kordonu, eskrim elbisesi, iletken yelek, hoca yelege, hoca eldiveni, hoca maskesi, bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap, görsel materyaller

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.