

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

  
SPOR  
HALTER (BÜYÜKLER)

KURS PROGRAMI

Hayat Boyu Öğrenme  
Lifelong Learning

Ankara, 2018

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	3
PROGRAMIN KREDİSİ .....	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	12
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	13
BELGELENDİRME .....	13



Hayat Boyu Öğrenme  
Lifelong Learning

## **PROGRAMIN ADI**

Halter Büyükler

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resm  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  er eve Kurs Programı,
3. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resm  Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının TeŐkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
4. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resm  Gazetede yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu  ğrenme Kurumları Yönetmeliği,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5, 6,7 ve 8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi  ğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar)  ğretim Programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak,
2. 21 yaş ve üstü olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

**(Değ: 17.12.2018 / 24221600 Makam Onayı)**

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aŐađdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan " ğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin  izelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı  ğretmeni olarak atananlardan en az 2. Kademe Halter Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana  ğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan, Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Halter Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunlarından, Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Halter Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden, Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi verilen en az 2. Kademe Halter Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olup Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Halter Antrenörlük Belgesine sahip olanlar

Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

#### **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Halter Büyükler kurs programı bitiren bireyin;

1. Halter sporunun önemini kavraması,
2. Halter antrenman malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Halter yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Halter 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 yaratması,
10. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
11. Zararlı alışkanlıklardan korunması, amaçlanmaktadır.

## PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor eğitiminin ve disiplininin; kültürel, manevi, toplumsal ve evrensel değerleri koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde büyük önemi vardır. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor öğretim programlarında; bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. 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.
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, 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. Kurs Programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Sorumluluk
Doğruluk ve dürüstlük
Kurallara uyma
Yardımlaşma
Empati
Saygı
Adalet ve Adil olmak
Eşitlik
Hoşgörü
Ahlak

6. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.
7. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
9. Öğrencilerin 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 hazır bulundurulmalıdır.

### PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

### PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam **280** ders saati olarak planlanmıştır.

Konular	Süre
Halter Büyükler Antrenman-Yarışma Alanı ve Malzemeleri Tanıma	8
Halter Terimlerini Tanıma	8
Halter Aksesuarlarını Tanıma, Genel Isınma ve Soğuma Hareketlerini Yapma	16
Halter Büyükler Temel Duruş ve Tutuş Tekniği	40
Halter Büyükler Koparma Tekniği	40
Halter Büyükler Koparma Tekniğini Geliştirici Yardımcı Hareketler	40
Halter Büyükler Silkme Tekniği	40
Halter Büyükler Silkme Tekniğini Geliştirici Yardımcı Egzersizler	40
Halter Büyükler Koordinasyon ve Motorik Özellikleri Geliştirme	40
Halter Büyükler Yarışma Kuralları	8
<b>TOPLAM (Ders Saati)</b>	<b>280</b>

## **İÇERİK**

### **1. HALTER BÜYÜKLER ANTRENMAN-YARIŞMA ALANI VE MALZEMELERİ TANIMA**

- 1.1. Halter Yarışma-Antrenman Platformu ve Özellikleri,
- 1.2. Erkek Sporcuların Kullandığı Bar ve Özellikleri,
- 1.3. Kadın Sporcuların Kullandığı Bar ve Özellikleri,
- 1.4. Bara Takılan Diskler(Ağırlıklar) ve Özellikleri,
- 1.5. Squat Sehpası,
- 1.6. Çekiş Sehpası,
- 1.7. Değişik Yüksekliklerde Bloklar,
- 1.8. Disk Arabası,
- 1.9. Bar Standı,
- 1.10. Magnezyum Tozu ve Sehpası, Reçine,
- 1.11. Fonksiyonel Egzersiz Aletleri.

### **2. HALTER TERİMLERİNİ TANIMA**

- 2.1. Koparma,
- 2.2. Silkme,
- 2.3. Toplam,
- 2.4. Squat,
- 2.5. Çekiş,
- 2.6. Atış,
- 2.7. Pres,
- 2.8. Tekrar ve Set Sayıları,
- 2.9. Yüzdellik Hesaplar,
- 2.10. Maksimal Hesaplar.

### **3. HALTER AKSESUARLARINI TANIMA, GENEL ISINMA VE SOĞUMA HAREKETLERİNİ YAPMA**

- 3.1. Halter Aksesuarları,
  - 3.1.1. Halter Ayakkabısı,

- 3.1.2. Halter Kemerini,
- 3.1.3. Bağcık (Fital),
- 3.1.4. Halter Mayos
- 3.1.5. Yarışma Kıyafetleri ve Özellikler
- 3.1.6. Dizlik ve Banda
- 3.2. Halter Genel Isınma ve Soğuma,
  - 3.2.1. Hafif Tempolu Koşular,
  - 3.2.2. Boyun ve Sırt Kasları Isınma ve Soğuma Hareketleri,
  - 3.2.3. Omuz ve Kol Kasları Isınma ve Soğuma Hareketleri,
  - 3.2.4. Bel Çevresi ve Kalça Bölgesi Kaslar Isınma ve Soğuma Hareketleri,
  - 3.2.5. Bacak Bölgesi Isınma ve Soğuma Hareketleri,
- 3.3. Halter Özel Isınma ve Soğuma Hareketleri,
  - 3.3.1. Formel Isınma(Halter Branşına Özgü Isınma Hareketleri),
  - 3.3.2. Bar ile Düşüş ve Oturuş,
  - 3.3.3. Pres Hareketleri,
  - 3.3.4. Good Morning,
  - 3.3.5. Omuz Çekişisi.

#### **4. HALTER BÜYÜKLER TEMEL DURUŞ VE TUTUŞ TEKNİĞİ**

- 4.1. Halter Temel Duruş Teknikleri,
  - 4.1.1. Omuz ve Dirsek,
  - 4.1.2. Harekete Başlarken Ayakların Durumu,
  - 4.1.3. Gövde Pozisyonu,
  - 4.1.4. Başın Durumu,
  - 4.1.5. Kalçanın Durumu,
  - 4.1.6. Eklemlerin Durumu,
- 4.2. Halter Temel Tutuş Teknikleri,
  - 4.2.1. Barı Tutuş Genişliği,
  - 4.2.2. Barı Tutuş Çeşitleri (Basit, Kilitli, Düz, Bağcıkla Tutuş),



- 4.2.3. Koparma Tutuğu,
- 4.2.4. Omuzlama Tutuğu,
- 4.2.5. Atış İçin Tutma eşitleri,
- 4.3. Halterde Hareketlere Başlama Teknikleri,
  - 4.3.1. Koparma ekişi ile Barın Altına Giriş,
  - 4.3.2. Koparma Squatı,
  - 4.3.3. Koparma ekişi,
  - 4.3.4. n Squat,
  - 4.3.5. Omuzlama ekişi,
  - 4.3.6. Omuzdan İtiş (Atış),

## 5. HALTER BÜYÜKLER KOPARMA TEKNİĞİ

- 5.1. Halter Koparma Başlangıç Pozisyonu,
  - 5.1.1. Start Pozisyonunda Değişik Ayak Pozisyonları,
  - 5.1.2. Statik Start,
  - 5.1.3. Dinamik Start,
  - 5.1.4. Hareket Anında Ağırlık Noktası,
- 5.2. Halter Koparma ekiş Tekniği,
  - 5.2.1. I. ekiş İlk Hareket,
  - 5.2.2. Final Efora Hazırlık,
  - 5.2.3. Final Efor,
  - 5.2.4. Koparma ekiş Pozisyonunda Bacak ve Gövde Hareketi,
  - 5.2.5. Bara Kazandırılan Hız ve Yükseklik,
  - 5.2.6. Sporcunun ve Barın Hareket Yönü,
  - 5.2.7. Ağırlığa Uygun Őiddette Vuruş,
- 5.3. Halterde Düşüş ve Blokaj,
  - 5.3.1. ekiş ve öküş Zamanlaması,
  - 5.3.2. Blokajda Yer Değişimi (Öne ve Geriye Hareket),
  - 5.3.3. Barın Altına Girişte Denge Durumu,

- 5.3.4. Çöküş Tekniği ile Barın Altına Giriş,
- 5.4. Halter Ayağa Kalkma Teknikleri,
  - 5.4.1. Ayağa Kalkışta Vücut Pozisyonu ve Denge Durumu,
  - 5.4.2. Kolları Sabitleme,
  - 5.4.3. Ayakta Duruş Şekli.

## **6. HALTER BÜYÜKLER KOPARMA TEKNİĞİNİ GELİŞTİRİCİ YARDIMCI HAREKETLER**

- 6.1. Koparma Hareketini Geliştirici Genel Egzersizler,
  - 6.1.1. Teknik Koparma (Yerden-Diz Altı-Dizüstü-Seviyelerden)
  - 6.1.2. Sabit Koparma (Yerden-Diz Alt-Diz Üstü Seviyelerden)
  - 6.1.3. Bloklardan Koparma (Sabit-Stil),
  - 6.1.4. Koparma Çöküşü (Squatı) ve Düşüşü,
  - 6.1.5. Koparma Çekişi,
  - 6.1.6. Sırttan ve Önden Çöküş (Squat),
  - 6.1.7. Enseden İtiş(Pres) Koparma Tutuşu,
  - 6.1.8. Deadlift (Koparma Tutuşu),
- 6.2. Koparma Hareketini Geliştirici Özel Egzersizler,
  - 6.2.1. Sıçrayarak Koparma Çekişi,
  - 6.2.2. Makas Tekniği Koparma,
  - 6.2.3. Değişik Açılardan Direnç Uygulamalı Koparma Çekişi,
  - 6.2.4. Kol Kuvveti Koparma,
- 6.3. Koparma Hareketini Geliştirici Kombine Egzersizler,
  - 6.3.1. Koparma Çekişi +Koparma (Sabit, Stil),
  - 6.3.2. Diz Üstü +Kasık Seviyesinden Koparma,
  - 6.3.3. Dar Tutuş Koparma+Düşüş+Çöküş,
  - 6.3.4. Sırttan Koparma Atışı+Pres+Düşüş ve Oturuş.

## **7. HALTER BÜYÜKLER SİLKME TEKNİĞİ**

- 7.1. Halter Omuzlama Başlangıç Pozisyonları,
  - 7.1.1. Ayak Uçlarının Durumu,

- 7.1.2. Ayakların Durumu,
- 7.1.3. Barı Tutuş Aralığı,
- 7.1.4. Ağırlık Merkezi Ayaktaki Konumu,
- 7.2. Halter Omuzlama Çekiş Pozisyonu,
  - 7.2.1. I. Faz İlk Hareket,
    - 7.2.1.1. Dizleri Geriye Çekerek Doğrulma,
  - 7.2.2. Bara En Etkin Şiddeti Uygulamaya Hazırlık,
  - 7.2.3. Final Efor,
- 7.3. Halter Omuzlama Bar Altına Giriş,
  - 7.3.1. Ayakları Omuz Genişliği Açarak Çöküş Yapma,
  - 7.3.2. Dirsekler Çevrilmesi,
  - 7.3.3. Barın Omuzlarda Blokajı,
  - 7.3.4. Vücut Dik Pozisyonda Ayağa Kalkış,
- 7.4. Halter Atış Pozisyonunda Dizlerden Esnetme,
  - 7.4.1. Dizlerden Kalçayı Geriye Vererek Dik Bir Şekilde Bar ile Çöküş,
  - 7.4.2. Barın Esnekliğinden Yararlanarak Yukarı Doğru İtiş Yapma,
- 7.5. Halter Atış Pozisyonunda Giriş ve Blokaj,
  - 7.5.1. Barın Altına Makas Tekniği ile Giriş Yapma,
  - 7.5.2. Kuvvetli Bacağı Öne Diğer Bacağı Geriye Aynı Anda ve Çabuk Atma,
  - 7.5.3. Öne Atılan Ayak Tabanı Tam, Geriye Atılan Ayak Parmak Ucunda Platforma Basma,
  - 7.5.4. Barın Altına Girişte Dirsek ve Omuz Eklemlerinin Tam Kesilmesi,
  - 7.5.5. Toparlanma Öndeki Bacağın Doğrulması ve Geriye Çekerek Yapılması,
  - 7.5.6. Vücudun Sabit Bir Pozisyona Getirilmesi ile Bitirilmesi.

## **8. HALTER BÜYÜKLER SİLKME TEKNİĞİNİ GELİŞTİRİCİ YARDIMCI EGZERSİZLER**

- 8.1. Silkme Tekniğini Geliştirici Genel Egzersizler,
  - 8.1.1. Teknik Silkme(Omuzlama, Atış),
  - 8.1.2. Omuzlama Çekişi (Değişik Açılardan, Direnç Uygulamalı, Sporlardan),

- 8.1.3. Sehpalardan Teknik ve Sabit Atış,
- 8.1.4. Önden ve Sırttan Çöküş (Squat),
- 8.1.5. Deadlift (Omuzlama Tutuşu),
- 8.1.6. Omuzdan İtiş,
- 8.2. Silkme Hareketini Geliştirici Özel Egzersizler,
  - 8.2.1. Pres Egzersizleri (Militer Pres, Benc Pres, Incline Pres, Jerk Pres, Push Pres),
  - 8.2.2. Kol Kuvveti Omuzlama,
  - 8.2.3. Makas Tekniği Omuzlama,
  - 8.2.4. Eller Belde Boşta Atış, Sehpadan Atış,
  - 8.2.5. Eccentrik Squat,
  - 8.2.6. Good Morning,
- 8.3. Silkme Hareketini Geliştirici Kombine Egzersizler,
  - 8.3.1. Omuzlama Çekişi+Omuzlama (Teknik, Sabit),
  - 8.3.2. Omuzlama+Squat+Atış,
  - 8.3.3. Squat+Sıçrama,
  - 8.3.4. Sabit Omuzlama+Önden Atış+Sırttan Atış,
  - 8.3.5. Yerden+Diz Altı+Diz Üstü Omuzlama+Atış,

## **9. HALTER BÜYÜKLER KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLERİ GELİŞTİRME**

- 9.1. Halter Koordinasyon Geliştirici Egzersizler,
  - 9.1.1. Değişik Aletlerle Koparma ve Silkme Tekniğinin Çok Sayıda Tekrarı,
  - 9.1.2. Eller Belde Atış ve Toplanış Komutla Uygulanma,
  - 9.1.3. Çift Ayak Sıçrayıp Blokaj Yapma,
  - 9.1.4. Yarım Squattan Koparma Düşüşü ve Atış Çalışması,
  - 9.1.5. Geriye Sağlık Topu Atma Çalışması,
  - 9.1.6. Duvar Askısından Karın Kası ve Bel Kası Çalışması,
- 9.2. Halter Motorik Özellikleri Geliştirici Egzersizler,
  - 9.2.1. Yatay ve Dikey Sıçrama Çalışmaları,

- 9.2.2. Uzun Atlama ve Durarak Uzun Atlama Çalışmaları,
- 9.2.3. 30-50 Mt. Sürat Koşusu Çalışmaları,
- 9.2.4. Engeller Üzerinden Çift Ayak Geçiş Çalışması,
- 9.2.5. Öne ve Geriye Takla Çalışmaları,
- 9.3. Motorik Özellikleri Geliştirici Eğitsel Oyunlar,
  - 9.3.1. Bacak Kasları Geliştirici ve Temel Duruş Pekiştirici "Tıp" Oyunu,
  - 9.3.2. Komando Dansı,
  - 9.3.3. Komutla Sek Sek Oyunu.

## **10. HALTER BÜYÜKLER YARIŞMA KURALLARI**

- 10.1. Halter Genel Yarışma Kuralları,
  - 10.1.1. Yarışma Teknikleri,
  - 10.1.2. Tartı İşlemleri,
  - 10.1.3. Kategoriler,
  - 10.1.4. Süre Kuralları,
  - 10.1.5. Işık Sistemi ve Uyarı İkazı,
  - 10.1.6. Skorboard,
  - 10.1.7. Kaldırış Hakları,
  - 10.1.8. Sporcuların Denemelere Çağrılırken Esas Alınan Faktörler,
  - 10.1.9. Ağırlık Arttırma Hakları,
  - 10.1.10. İlk Total Ağırlık Kaldırma,
- 10.2. Halter Sıralama ve Derecelendirme,
  - 10.2.1. Ferdi Sıralama,
  - 10.2.2. Takım Sıralaması,
  - 10.2.3. Puanlama,
- 10.3. Halterde Geçersiz Olarak Değerlendirilen Kaldırışlar,
  - 10.3.1. Askıdan Çekiş,
  - 10.3.2. Hareketin Presle Tamamlanması,
  - 10.3.3. Kollarda Bükülme Gerilme Olması,

- 10.3.4. Hakem İşaretinden Önce İndirilmesi,
- 10.3.5. Platform Dışına Çıkma,
- 10.3.6. Hakem İşaretinden Sonra Geriye Bırakma,
- 10.3.7. Hareket Bitiminde Ayakların Aynı Hizada Olmaması,
- 10.3.8. Barın Tamamının Platform Üzerine İndirilmemesi,
- 10.3.9. Barın Kaldırış Anında Durdurulması,
- 10.3.10. Kaldırış Anında Barın Başa ve Saçlara Değmesi,
- 10.3.11. Kaldırış Esnasında Ayakların Dışında, Vücudun Herhangi Bir Bölgesinin Platforma Teması,
- 10.3.12. Omuzlama Esnasında Dirseklerin Dize Teması,
- 10.3.13. Barın Omuzlara Oturmaması,
- 10.3.14. Atışa Teşebbüs Edip Vazgeçmek.

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. 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.
2. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda yapılan uygulamalı sınavlar,100 puan üzerinden değerlendirilir.
3. 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 puanı ya da notu olarak değerlendirilir.

4. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, bireylerin durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.
6. İstenilen hedeflere ulaşmada federasyon, antrenör ve veli işbirliği son derece önemlidir. Antrenörler periyodik olarak velilerle toplantılar yapmalı, onlara hedefler, beklentiler ve çocukların gelişimleri hakkında düzenli bilgiler vermelidir. Bu bilgilerin, veli ve federasyon ile paylaşılmasında her üç ayda bir yer alan “Oyun/Hareket Şenliği” ne ihtiyaç duyulmaktadır. Şenliklere velilerin de çocuklarla birlikte katılımı antrenör tarafından yönlendirilmeli ve desteklenmelidir.
7. Bununla beraber, çocuklara periyodik testler de uygulanmalıdır. Uygulanacak testler ise ağırlıklı olarak gözleme dayalı olmalı ve bu gözlemlerde antrenörler temel becerilerin ölçümü için kontrol listeleri ve dereceleme tipi gözlem formları kullanarak çocukların durumlarını ve gelişimlerini düzenli olarak kayıt altına almalıdırlar Bu noktada unutulmaması gereken, bu yaş grubundaki hiçbir çocuğun performansının ve gelişiminin bir başka çocukla karşılaştırılmaması ve her çocuğun kendi gelişimi içerisinde ele alınması gerekliliğidir. Ayrıca performansa yönelik ölçümlerin (mesafe, süre, tekrar sayısı vb.) bu yaş düzeyinde yapılmaması gerekliliği de antrenörler tarafından dikkat edilmesi gereken bir başka unsurdur.

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

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayımlanmış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılır,
3. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
  - Halter Pisti,
  - Halter Barı,
  - Halter Diskleri,
  - Squat Sehpası,
  - Çekiş Sehpası.

## **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara kurs bitirme belgesi düzenlenir.