

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

SPOR
KAYAK
(1. SEVİYE)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2019

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	7
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	7
BELGELENDİRME	8



PROGRAMIN ADI

Kayak (1. Seviye) Kurs Programı

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 10 Temmuz 2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1),
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 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9,10,11ve12.Sınıflar) Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.9.2018 tarihli ve 120 sayılı kararı (Spor Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi ile Yönetimi ve Organizasyonu Dersi Öğretim Programlarında Değişiklik Yapılması),
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 29.06.2016 tarihli 50 sayılı kararı ile kabul edilen Spor Liseleri Bireysel Sporlar Dersi Öğretim Programı,
8. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı ile T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Arasında 18.04.2019 tarihinden imzalanan İş Birliği Protokolü.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel, bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak,
3. 6 yaşını tamamlamış olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilir:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlardan Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Kayak Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi ile Türkiye Kayak Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Kayak Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
3. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi ile Türkiye Kayak Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Kayak Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
4. 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 ile Türkiye Kayak Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Kayak Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olanlardan milli sporcu olarak ülkemiz adına uluslararası yarışmalarda yer almış olanlar,
6. **(Değ: 11.10.2019 / 19736047 Makam Onayı)** En az lise mezunu olanlardan Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi veya Türkiye Kayak Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Kayak Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kayak (1. Seviye) Kurs Programı'nı tamamlayan bireyin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Kayak sporunun önemini kavraması,
3. Kayak malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
4. Kayak yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
5. Kayak sporunun temel teknikleri kavraması ve uygulaması,
6. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
7. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
8. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
9. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
10. Özgüven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
11. Kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,

12. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerinin gelişmesinin sağlanması,
13. Kayak sporunun yaygınlaştırılması,
14. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, kursiyerlerin gelişim düzeylerine uygun ve anlamlı olmalıdır. Kurs programı gerçekleştirilirken öğrencilere yeterli ve uygun materyal desteği sağlanmalıdır. Öğrenme ve öğretme etkinlikleri ürünle birlikte sürece de yönelik olmalı ve öğrenci başarılarının değerlendirilmesinde bireysel farklılıklar ilkesine dikkat edilmelidir. Öğrenme ve öğretme etkinliklerinde yalnızca bilgiyi aktarmak değil; bilgiyi yeniden yapılandırmak, yeni durumlara uyarlamak ve sentez yapmak temel amaç olarak alınmalıdır.
2. Öğrenme ve öğretme etkinliklerinde öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri, algı ve güdülerini, bireysel özellikleri ve kursa katılımları desteklenmelidir. Öğretmen, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında, kursiyerlere uygun fırsatlar sağlayarak güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştiriciler kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve kursiyerlere dönüt sağlamalıdır.
3. Öğrenme; belli bir amaca yönelik olarak düzenlenmiş yaşantılar yoluyla edinilen bilişsel yeterlikleri, duyuşsal özellikleri ve psiko-motor becerileri kapsar. Öğretmen, kursiyerleri kendi kendine öğrenmeye teşvik etmelidir. Öğrenme ve öğretme süreci, kursiyerler arasında paylaşma, iş birliği ve dayanışma ortamı içinde yönetilmelidir. Bu bağlamda, demokratik bir öğrenme ortamı sağlanmalı ve kursiyere her durumda kendini ifade edebilmesi için gerekli duygusal destek verilmelidir.
4. Öğrenme ve öğretme sürecinde uygun öğrenim stratejileri seçilirken kursiyerlerin karakteristikleri (ön bilgi, beceri, tutum, değerler ve gelişim düzeyleri vb.) Kursun işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.
5. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır. Kursiyerlerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan konular başlıklarla ilişkilendirilerek saygı, hoşgörü, doğruluk ve dürüstlük, adalet ve adil olma değerlerine ilişkin çalışma ve etkinliklere

yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

- Kayak Kurs Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Ahlak
Alçakgönüllülük
Çalışkanlık
Uyum
Sevgi
Saygı

- Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan konular başlıklarla ilişkilendirilerek saygı, hoşgörü, doğruluk ve dürüstlük, adalet ve adil olma değerlerine ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.
- Program yaygın eğitim kurumlarında veya kurumlarca uygun görülen diğer yerlerde uygulanır. Program uygulanırken kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
- Kurs programı sonunda kursiyerler teorik ve/veya uygulamalı sınava tabi tutulacaktır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 432 ders saati olarak planlanmıştır. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

KAYAK (1. SEVİYE) KURS PROGRAMI KONU VE ZAMAN TABLOSU

KONULAR	SÜRE (Ders Saati)
Kayak Sporunun Tanımı ve Çeşitleri	24
Kayak Yarışmaları ve Temel Teknikler	48
Antrenman Yöntemleri ve Dönemleri	80

Teknik ve Fiziksel Antrenman	100
Simülasyonlu, İmitasyonlu ve Mental Antrenmanlar	80
Kayak Eğitimi	100
TOPLAM	432

İÇERİK:

1. KAYAK SPORUNUN TANIMI VE ÇEŞİTLERİ

1.1. Kayak Tanımı

1.1.1. Kayak Nedir?

1.1.1.1. Tanımı

1.1.1.2. Kimler Yapar?

1.1.1.3. Kaç türde kayak yapılır?

1.1.1.4. Kayak tarihi

1.1.1.5. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1.6. Türkiye'deki Gelişimi

1.1.2. Kayak Çeşitleri

1.1.2.1. Alp disiplini

1.1.2.2. Kuzey disiplini

1.1.2.3. Snowboard

1.1.2.4. Biathlon

1.1.2.5. Atlama

1.1.3. Kayak Yapmak İçin Gerekenler

1.1.3.1. Kayak takımı

1.1.3.2. Kayak pistleri

1.1.3.3. Uygun Kıyafet

2. KAYAK YARIŞMALARI VE TEMEL TEKNİKLER.

2.1.1. Kayak Yarışma çeşitleri

2.1.1.1. Alp

2.1.1.2. Kayaklı koşu

2.1.1.3. Biathlon

2.1.1.4. Snowboard

2.1.1.5. Atlama

2.1.2. Yarış Türleri

2.1.2.1. Bireysel

2.1.2.2. Toplu Başlanan

2.1.2.3. Takım yarışmaları

3. ANTRENMAN YÖNTEMLERİ VE DÖNEMLERİ

3.1. Antrenman Yöntemleri

3.1.1. Genel kondisyon geliştirici saha çalışmaları

3.1.2. Kayak tekniği gelişimine dönük tekerlekli kayak ve tekerlekli paten çalışmaları

3.1.3. Kayak tekniği gelişimine dönük Simülasyon merkezi çalışmaları

3.1.4. Kayak tekniği gelişimine dönük İmitasyon çalışmaları

3.2. Antrenman Dönemleri

3.2.1. 1.dönem/Genel hazırlık dönemi

3.2.2. 2.dönem/Sezon öncesi hazırlık dönemi

3.2.3. 3.dönem/Sezon dönemi

3.2.4. 4.dönem/Geçiş dönemi

4. TEKNİK VE FİZİKSEL ANTRENMAN

4.1. 08 -15 yaş gelişim döneminde olan çocukların dolaşım ve solunum sistemlerini geliştirmeye dönük antrenmanlar

4.2. Motorsal özelliklerini geliştirmeye dönük antrenmanlar

4.3. Oyunsal çalışmalar

4.4. Tekerlekli kayak ve tekerlekli paten temel teknik antrenmanları

4.5. Kendi ağırlıkları ile kuvvet çalışmaları

4.6. Oyunsal çalışmalar

4.7. Tekerlekli kayak ve tekerlekli paten ile uygun olması durumunda kar kayağı ile teknik iyileştirici antrenmanları

5. SİMÜLASYONLU, İMİTASYONLU VE MENTAL ANTRENMAN

5.1. Simülasyon merkezinde branşa özgü teknik çalışmalar

5.2. İmitasyonlu teknik iyileştirici çalışmalar

5.3. Kayak eğitimi Mental antrenmanlar

5.4. Dinlenme ve haftada bir sportif etkinlik

6. KAYAK EĞİTİMLERİ

6.1. Kayak Eğitimi ALP

6.1.1. Kayak malzemelerini tanıma

6.1.2. Kayak takma çıkarma

6.1.3. Kayakla yürüme

6.1.4. Kayakla adımla sağa sola dönme

6.1.5. Kayakla düşme kalkma

6.1.6. Düz kayma

6.1.7. Kar sapanı

6.1.8. Kar sapanı sağa dönüş

6.1.9. Kar sapanı sola dönüş

- 6.1.10. Yamaç kayma
- 6.1.11. Basit dönüş
- 6.1.12. Paralel dönüş
- 6.2. Kayak Eğitimi Kuzey
 - 6.2.1. Kayak malzemelerini tanıma
 - 6.2.2. Kayak takma çıkarma
 - 6.2.3. Kayakla diyagonal yürüme
 - 6.2.4. Kar sapanı ve dönüşler
 - 6.2.5. Klasik teknik
 - 6.2.6. Paten tekniği

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Millî Eğitim Bakanlığı 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.
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 puanı 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-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu veya tavsiye ettiği yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; kayak malzemeleri, bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap, görsel materyaller

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.

