

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

SPOR

KAYAKLA ORYANTİRİNG

KURS PROGRAMI

2016 ANKARA

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	2
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	2
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	2
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	2
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.....	8
BELGELENDİRME	8

PROGRAMIN ADI

Kayakla Oryantiring

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 14.6.1973 tarihli ve 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu
2. Talim Terbiye Kurulunun 29 Haziran 2016 tarihli 50 sayılı spor liseleri bireysel sporlar dersi öğretim programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Güncel (kursa kayıt olduğu yıla ait) sporcu lisansına sahip olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Program eğitimcileri aşağıdaki öncelik sırasına göre belirlenir:

1. Mart 2014-2678 Sayılı Tebliğler Dergisinde yayınlanan 20.02.2014 tarih ve 9 sayılı Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen “Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları” ’na göre aylık karşılığı ders okutacak Beden Eğitimi alan öğretmenleri,
2. Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi ile Türkiye Oryantiring Federasyonundan yardımcı antrenörlük veya antrenörlük belgesini almış tüm alan öğretmenleri,
3. Milli Eğitim Bakanlığınca açılmış Mahalli veya Merkezi Hizmetiçi Eğitim Kurslardan “ORYANTİRİNG KURSU” veya Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğünce düzenlenen Yaygın Eğitim Kurs Programlarından “ORYANTİRİNG EĞİTİMCİLİĞİ KURSU” nu başarılarla verilen Kurs Belgesi programları olan öğretmenler, görev alabilirler.
4. Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi ile Türkiye Oryantiring Federasyonundan yardımcı antrenörlük veya antrenörlük belgesini almış usta öğreticiler,

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Oryantiring Kurs Programını bitiren 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. Oryantiring sporunun önemini kavraması,
3. Oryantiring harita ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
4. Oryantiring yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
5. Oryantiringdeki 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. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
11. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
12. Zararlı alışkanlıklardan korunması,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Oryantiring Kurs Programı;

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 güdüleri, bireysel özellikleri ve kursa katılımları desteklenmelidir. Öğretmen, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında, kursiyerlere uygun fırsatlar sağlayarak güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştireçler 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. 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.

4. 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.
5. 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 tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler
Saygı
Hoşgörü
Doğruluk ve dürüstlük
Adalet ve adil olma

6. 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.
7. 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 240 ders saati olarak planlanmıştır. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre (Ders Saati)
Başlangıç Uygulamaları	16
Oryantiring Haritası	32
Oryantiring Pusulası	16

Kayakla Oryantiring	32
Temel Teknikler	48
Teknik Antrenman	48
Fiziksel Antrenman	48
TOPLAM	240 saat

İÇERİĞİ;

1. Başlangıç Uygulamaları

1.1. Oryantiringin Tanımı

1.1.1. Oryantiring Nedir?

1.1.1.1. Tanımı

1.1.1.2. Kimler Yapar

1.1.2. Oryantiring Terimleri

1.1.2.1. Oryantasyon

1.1.2.2. Navigasyon

1.1.2.3. Rota Bulma

1.1.2.4. Oryantiring

1.1.3. Yapmak İçin Gerekenler

1.1.3.1. Muhakeme Yeteneği

1.1.3.2. Harita Ve Pusula

1.1.3.3. Uygun Kıyafet

1.1.3.4. Fener, Zimba

1.1.3.5. Elektronik Kontrol Sistemi

1.1.4. Oryantiring Tarihi

1.1.4.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.4.2. Türkiye'deki Gelişimi

1.2. Oryantiring Yarışmaları

1.2.1. Oryantiring Türleri

1.2.1.1. Koşarak

1.2.1.2. Bisikletle

1.2.1.3. Kayakla

1.2.1.4. Patika

1.2.2. Yarış Türleri

1.2.2.1. Sıra İle Başlayan

1.2.2.2. Toplu Başlanan

1.2.2.3. Bireysel

1.2.2.4. Bayrak Yarışı

2. Oryantiring Haritası

2.1. Harita Bilgisi

- 2.1.1. Harita Nedir
- 2.1.2. Haritanın Geçmişı
- 2.1.3. Harita Çeřitleri
 - 2.1.3.1. Siyasi
 - 2.1.3.2. Topografik
 - 2.1.3.3. Kent Planı
 - 2.1.3.4. Oryantiring Haritası
- 2.1.4. Ölçek Çeřitleri
 - 2.1.4.1. Kesir Ölçek
 - 2.1.4.2. Çizgi (Grafik) Ölçek
- 2.1.5. Lejand

2.2. Oryantiring Haritası

- 2.2.1. Renk Bilgisi
- 2.2.2. Semboller
- 2.2.3. Ölçek

3. Oryantiring Pusulası

3.1. Pusula

- 3.1.1. Pusula Nedir
- 3.1.2. Yüzer Pusula Yapımı
- 3.1.3. Pusula Çeřitleri
- 3.1.4. Pusula Kullanımı

3.2. Pusula Kullanımı

- 3.2.1. Pusula İle Haritayı Yönüne Koymak
- 3.2.2. Pusula Bağlamak

4. Kayakla Oryantiring

4.1. Nasıl Yapılır?

4.2. Malzemeleri

- 4.2.1. Koruyucu Malzemeler
- 4.2.2. Kayak Malzemeleri
 - 4.2.2.1. Kayak Ayakkabısı
 - 4.2.2.2. Kayak
 - 4.2.2.3. Kayak Sopası (Baton /Pole)
 - 4.2.2.4. Kayak Sopası Sepeti (Basket)

4.2.2.5. Yer Tutucu veya Hızlandırıcı Maddeler (Wax)

4.3.Özel Harita Bilgisi

- 4.3.1.Yeşil İnce Kesik Çizgi
- 4.3.2.Yeşil Kalın Kesik Çizgi
- 4.3.3.Yeşil İnce Çizgi
- 4.3.4. Yeşil Kalın Çizgi

5. Temel Teknikler

5.1.Klasik Stil (classic)

5.2.Serbest Stil

5.2.1.Patenlemeli Serbest Stil (Skate)

5.2.2.Kol Çekmeli Serbest stil (Narrow Track)

5.3.Kar Sapanı

5.4. Dönüşler

5.5. Paralel Kayma

6. Teknik Antrenman

6.1.Uygun Rota Seçimi

6.2.Çizgi Takibi

6.3.Koridor Çalışması

6.4.Kontrol Yakalama

6.5. Haritada Nesne veya Şekil Azaltma

6.6. Öncü Takibi (Lead John)

6.7. Parkur Sonrası Analiz Etme

7. Fiziksel Antrenman

7.1.Kısa İnterval Çalışmaları

7.2.Uzun İnterval Çalışmaları

7.3.Tepe Çıkış Çalışmaları

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 olecek Şekilde yapılmalıdır.
5. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup alıŐması Őeklinde tasarlanmalıdır.
6. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav baŐarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmelięi 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 ęretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
2. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; Oryantiring haritası, pusula, hedef fenerleri, zımbalar bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap, görsel materyaller

BELGELENDİRME

Kurs programını baŐarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.