

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

SPOR
KOŞARAK ORYANTİRİNG
YETİŞKİN
(21+ YAŞ)
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.....	8
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	8
BELGELENDİRME	8

PROGRAMIN ADI

Koşarak Oryantiring Yetişkin (21+ Yaş)

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 ilkökul mezunu olmak.
2. Güncel (kursa kayıt olduğu yıla ait) sporcu lisansına sahip olmak.
3. 21 yaş ve üzeri 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,

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	32
Oryantiring haritası	40
Oryantiring pusulası	24
Rota planlama	32
Oyun Kuralları	32
Yetişkinler İçin Antrenman Teknikleri	80
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 GemiŖi
- 2.1.3. Harita eŖitleri
 - 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. lek eŖitleri
 - 2.1.4.1. Kesir lek
 - 2.1.4.2. izgi (Grafik) lek
- 2.1.5. Lejand
- 2.2. Oryantiring Haritası
 - 2.2.1. Renk Bilgisi
 - 2.2.2. Semboller
 - 2.2.3. lek

3. Oryantiring Pusulası

3.1. Pusula

- 3.1.1. Pusula Nedir
- 3.1.2. Yüzer Pusula Yapımı
- 3.1.3. Pusula eŖitleri
- 3.1.4. Pusula Kullanımı
- 3.1.5. Pusula Kullanımı
- 3.1.6. Pusula İle Haritayı Yönüne Koymak
- 3.1.7. Pusula Baėlamak

4. Rota Planlama

4.1. Kaba Oryantiring

- 4.1.1. Haritayı BasitleŖtirme
- 4.1.2. Hat Takibi

4.2. İnce Oryantiring

- 4.2.1. Pusula İle İlerleme
- 4.2.2. Adım Sayma

5. Oyun Kuralları

5.1. Toplanma Alanı

- 5.1.1. Isınma
- 5.1.2. ıkıŖ Zamanı
- 5.1.3. ıkıŖ Alanı

5.2. Varış Alanı

- 5.2.1. Son Hedef
- 5.2.2. Masa Hakemleri Alanı
- 5.2.3. Geçici Sonuç Listeleri
- 5.2.4. Ödül Töreni

5.3. Yarışma Alanı Kuralları

- 5.3.1. Takım Kuralları
- 5.3.2. Ferdi Kuralları
- 5.3.3. Diskalifiye Sebepleri
- 5.3.4. IOF Yarışma Talimatı
- 5.3.5. TOF Genel Yarış Talimatı
- 5.3.6. Özel Yarış Talimatı
- 5.3.7. Sportif Erdem ve Değerler

6. Yetişkinler İçin Antrenman Teknikleri

6.1. Koşu Antrenmanı

- 6.1.1. Düz Koşu
- 6.1.2. Orman Koşusu
- 6.1.3. Kuvvet Antrenmanı
- 6.1.4. Vücut Ağırlığı İle
- 6.1.5. Makine Ve Ekipman Kullanarak

6.2. Özel Antrenman

- 6.2.1. Salon Çalışmaları
 - 6.2.1.1. Hafıza Çalışmaları
 - 6.2.1.2. Sınıf Çalışmaları
 - 6.2.1.3. Spor Salonunda Oryantiring
- 6.2.2. Arazi Çalışmaları
 - 6.2.2.1. Grid Oryantiring
 - 6.2.2.2. Kroki Oryantiring
 - 6.2.2.3. Yıldız
 - 6.2.2.4. Kelebek
 - 6.2.2.5. Koridor
 - 6.2.2.6. Sadece Münhani İle Parkur
 - 6.2.2.7. Sadece Su Özellikleri İle Parkur
 - 6.2.2.8. Sadece Siyah İle Parkur
 - 6.2.2.9. Sadece Bitki Örtüsü İle Parkur

- 6.2.2.10. Çizgi Üzerinde Kros Yapma
- 6.2.2.11. Aynı Münhaniyi Takip Etmek

6.2.3. Sporcu Sağlığı

- 6.2.3.1. İlk Yardım
- 6.2.3.2. Spor Yaralanmaları
- 6.2.3.3. Sporcu Beslenmesi

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; Oryantiring haritası, pusula, hedef fenerleri, zimbalar bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap, görsel materyaller

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.