

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

SPOR

**MODERN PENTATLON
KURS PROGRAMI**

Ankara, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	4
İÇERİK	5
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ- GEREÇLERİ.....	6

PROGRAMIN ADI

Modern Pentatlon

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
3. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarih ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarih ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. İlkokul mezunu olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi alanları öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Modern Pentatlon antrenörlük belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Modern Pentatlon antrenörlük belgesine sahip olanlar,

3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları/fakülte mezunları, öğretmen/eğiticilerden Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 2. Kademe Modern Pentatlon antrenörlük belgesine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi alanında/ alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 2. Kademe Modern Pentatlon antrenörlük belgesine sahip olanlar,
öğretmen/eğitici olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Modern Pentatlon Kurs Programı ile bireylerin;

1. Modern Pentatlon sporunun önemini kavraması,
2. Modern Pentatlon saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Modern Pentatlon yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Modern Pentatlon 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. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor

eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. 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 etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Modern Pentatlonu sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.

2. 1998 de Olimpik Spor dalı olarak kabul edilen Modern Pentatlon, genç veya yaşlı herkesin yapabileceği, hız ve güçten çok yetenek ve hassasiyet gerektiren bir spor dalıdır. Toplumun her kesiminden insanın yapabileceği Modern Pentatlon, pahalı araç gereç gerektirmeyen bir spordur. Modern Pentatlon güvenli ve öğrenilmesi kolay bir spor dalıdır. Bu programla, kursiyerlere önemli bir spor dalı olan Modern Pentatlon sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır. Ayrıca modern pentatlon sporunun yaygınlaştırılması, Modern Pentatlon öğrenen kişilerin çeşitli kulüplere yönlendirilmesi, Modern Pentatlon sayesinde strateji ve takımdaşlık olgusunun geliştirilmesi, Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda kursiyerlerin bilgi ve veri toplama kabiliyetlerinin gelişmesinin sağlanması hedeflenmektedir.
3. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
4. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
5. Modern Pentatlon kurs programının 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
Nezaket
Yardımlaşma

6. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
7. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
8. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman ve alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
9. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
10. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunurluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
11. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla **2 ders saati** uygulanacak şekilde toplam **120 ders saati**dir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

KONULAR	SÜRE
Modern Pentatlona İlişkin Temel Kavram ve Tanımlar	20
Modern Pentatlon Branş Teknikleri	20
Modern Pentatlonda Kategori ve Sınıflandırmalar	20
Modern Pentatlon Antrenman Çalışmaları	20
Modern Pentatlon Taktik ve Stratejileri	40
TOPLAM (Ders Saati)	120

İÇERİK

1. MODERN PENTATLONA İLİŞKİN TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR

1. Modern Pentatlon Tarihçesi ve Tanıtımı

Genel Kurallar

- 1.2.1 Parkurun Kullanılabilir Materyalin Anlatımı
- 1.2.2 Branşların Saha Tanıtımı
- 1.2.3 Kullanılan Silah ve Ekipman Tanıtımı
- 1.2.4 Binicilik Branşında At Eğitimi Anlatımı
- 1.2.5 Yarışma Alan Tanıtımı
- 1.2.6 Sporcu Yetiştirilme ve Branşa Yönlendirme
- 1.2.7 Puanlama Sistemi

2.Modern Pentatlon Silah Tekniği ve Kombinasyon

2.1 Çalışma Prensipleri ve Antrenman Bilgisi

- 2.2 Atış bölümünde Yapılanlar ve Tutuş
- 2.3 Atış Anında Motivasyon
- 2.4 Eskrim (Epe) Kullanım Adımları ve Tutuş
- 2.5 Eskrim (Epe) Kullanım Anında Motivasyon

3. Modern Pentatlonda Kategoriler ve Sınıflandırmalar

- 3.1 5'li Branşa Kadar Oluşturulan Aşamalar
- 3.2 Birbirleriyle Uyum Sağlama Geçiş
- 3.3 Çalışma Yetiştirme Sistemleri
- 3.4 Silah ve Diğer Materyallere Geçiş

4. Modern Pentatlonda Antrenman Sistemleri

- 4.1 Yıllık Planlama
- 4.2 Branşların Ayrı Ayrı Planlanması
- 4.3 Branşların Birbiri ile Uyum Sağlanması
- 4.4 Destek Çalışmaları ve Müsabaka

5. Modern Pentatlon Branşlarına Geçiş Stratejileri

- 5.1 Branşların Hocalar Arası Paylaşım
- 5.2 Branşlara Geçişlerde Puan Taktikleri
- 5.3 Rakiplere Göre Branşların Güçlendirilmesi
- 5.4 Motivasyon isteyen Branşlarda Uygulamalar
- 5.5 Müsabaka Anında İzleme Acil Müdahale Analizleri
- 5.6 Müsabaka Öncesinde Psikolojik Destek

5.7 5'li Branşların Puanların Birbirini Tamamlamaları

6. Sporcu Sakatlıkları ve Önlemleri

6.1 Branşlarda Sakatlık Riskleri

6.2 Sakatlıklara Göre Önlem Gerektiren Çalışmalar

6.3 Müsabaka Öncesi Önlemler

6.4 Ergonejik Destek ve Beslenme

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar, 100 puan üzerinden yapılır.
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 puan 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 yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
 - Kronometre
 - Hedef
 - Laser Tabanca

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.