T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR YÜZME DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI

Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 3

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI 4

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER 5

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI 6

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI 7

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR 8

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI 9

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ 10

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI 11

GİRİŞ

Günümüzde beden eğitimi ve spor; yetişmekte olan nesillere, fikren ve bedenen sağlık kazandıran bir faaliyet alanı olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple, henüz çocukluk ve gençlik devresinde olan, çeşitli bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazanma çağını yaşayan öğrencinin, çağımızın eğitim anlayışına uygun bir şekilde, kendi kapasitesi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmesi önem taşımaktadır.

Her yönüyle gelişmiş ve sağlıklı bir toplumun yetiştirilebilmesi için öğrencilerin, kendi kendilerini yönlendirebilen, disipline edebilen, sorumluluk duygusu taşıyan ve akılcı seçimler yapabilen birer kişi olarak yetişmelerine de olanak verilmelidir.

Beden eğitimi, hareket etmeyi öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme olarak tanımlanabilir. Hareket etmeyi öğrenme, temel hareketlerin yanı sıra spordan dansa kadar çeşitli bedensel etkinliklerin öğrenilmesidir. Burada amaç, her türlü beden eğitimi programı yoluyla, kişiye bedenini en verimli ve etkili biçimde nasıl kullanabileceğini öğretmektir. Bu nedenle her yaş grubu bireyin, bedenini daha iyi nasıl kullanabileceğini öğrenmeye ihtiyacı vardır. Özellikle çocuklara ve gençlere, doğru hareket etmeyi öğrenmeleri için destek olarak ve olanak sağlayarak sağlıklı bir eğitim verilmelidir.

Hareket yoluyla öğrenme, beden eğitimi vasıtasıyla çocuklara ve gençlere bilişsel, duyuşsal ve psikomotor açıdan olumlu katkıda bulunmayı esas alır. Bu açıdan beden eğitimi dersleri, öğrenme alanlarının tamamına hitap eden yegâne derstir. İnsan davranışlarında, zihinsel ve duygusal alanlar, birbirinden bağımsız değildir. Tersine aralarında sıkı bir ilişki vardır. Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarına ilişkin gelişim özellikleri dikkate alındığında genel eğitimin ayrılmaz ve güçlü bir parçası olan beden eğitimi, genel ve özel hedefleri ile çağdaş eğitime katkı sağlar. Bu bağlamda Yüzme Dersi Öğretim Programı, içeriği itibari ile beden eğitimi ve spor alanında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle Spor Liselerinde 10, 11 ve 12. sınıflarda seçmeli ders olarak yer alması gerekli görülmüştür.

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Yüzme Dersi Öğretim Programı, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu programla öğrencinin;

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. Yüzmenin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
3. Yüzme sporunun önemini kavraması,
4. Yüzmenin saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
5. Yüzmenin yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
6. Yüzmenin temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
7. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanması,
9. Sporcu sağlığı için gerekli yardım şekilleri hakkında bilgi sahibi olması,
10. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
11. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
12. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
13. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
14. Kendini gerçekleştirmesi, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
15. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

Yüzme Dersi Öğretim Programı'yla öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Suda hareket etme
2. Yüzüstü kayma ve toparlanma
3. Sırtüstü kayma ve toparlanma
4. Kelebek yüzme
5. Kurbağalama yüzme
6. Koordinasyon
7. Temel motorik beceriler
8. Spor kültürü edinme
9. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
10. Analitik düşünme
11. Araştırma

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğretmen, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında, öğrencilere uygun fırsatlar-sağlayarak güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştireçler kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve öğrenciye dönüt sağlamalıdır. Öğrenmeyi kolaylaştırmak için sunulan pekiştireçler ile ipuçları; öğrencinin fiziksel, toplumsal ve psikolojik sağlığını koruyucu ve geliştirici nitelikte olmalıdır.

Yüzme eğitimi birçok teknik ve uygulamanın bir amaca yönelik ve bir arada öğretilmesini gerektiren bir eğitim sürecidir. Bu nedenle konular aşamalı ve belirlenmiş bir düzen içinde verilmelidir. Bir tekniğin iyice öğrenilmeden diğer tekniğin öğrenilmesi oldukça güç olacaktır.

Öğrenme ortamında bulunan öğrencilerin suya karşı adaptasyonu, kuvvet, sürat, dayanıklılık, çabukluk, esneklik, algılama ve güdülenme düzeyleri, gelişimleri yaşantıları, duyguları, tutumları, öğrenme kapasiteleri farklıdır. Bu durum, öğretimde bireysel farklılıkları dikkate alan önlemlerin alınmasını gerektirir.

Öğrenme süreci paylaşma, iş birliği ve dayanışma gibi insani değerlerin yüceltilmesi için bir fırsat olarak görülmelidir. Bu bağlamda, sınıfta demokratik bir öğrenme ortamı sağlanmalı ve öğrenciye her durumda kendini ifade edebilmesi için gerekli duygusal destek verilmelidir.

Öğrenme; belli bir amaca yönelik olarak düzenlenmiş yaşantılar yoluyla edinilen bilişsel yeterlikleri, duyuşsal özellikleri ve psiko-motor becerileri kapsar. Öğretmen, öğrencileri kendi kendine öğrenmeye teşvik etmelidir. Öğretmen, öğrencinin kendi kendini denetleyebilecek ve dıştan etki olmadan içten gelen bir istekle öğrenmeyi pekiştirmesini sağlamalıdır. Öğrencilerin, bir problemi kendi başlarına çözmeleri, yeni bir bilgiyi kendi kendilerine bulmaları birer pekiştireç rolü oynar. Öğrenme-öğretme sürecinde öğrenme güçlük ve eksikliklerini tespit edici çalışmalar yapılmalı ve bunlar bir sonraki konuya geçmeden önce tamamlanmalıdır.

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

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 ve 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.

Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim sırasında yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Sürekli değerlendirme, öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin ilerleyişlerinin tespiti için de kullanışlıdır. Değerlendirme uygulamalarında farklı öğrenci yetenek ve beceri düzeyleri ile okul ve sınıf koşulları göz önünde bulundurulmalıdır. Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Öğretim programında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Örneğin, 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. Hangi ölçme aracının ve değerlendirme yaklaşımının kullanılacağı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formlarının yanı sıra öz ve akran değerlendirme formları kullanılabilir. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmış proje ve performans çalışmaları kullanılabilir.

Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; öğrencilerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Dersin işlenişinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.

2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.

3. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.

4. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.

5. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler	Konu Başlığı
Vatanseverlik	Milli ve manevi değerleri benimseme
Saygı	Farklılıklara saygı
Çalışkanlık	Kararlılık

Bu değerlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak ders kitabında etkinlik, çalışma, araştırma konusu veya okuma parçası olarak yer alması sağlanmalıdır.

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program dört üniteden oluşmaktadır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlara ilişkin açıklamalar, sınırlamalar veya uyarılar kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle ifade edilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması

1.2.1. Yüzmenin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

Yüzmenin Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Yüzmenin Tarihî Gelişimi	2	4	5,6
Yüzmenin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	2	4	5,6
Yüzmenin Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi	4	6	8,3
Yüzmenin Temel Teknikleri ve Uygulamaları	17	58	80,5
TOPLAM	**25**	**72**	**100**

YÜZME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI
ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

1. YÜZMENİN TARİHİ GELİŞİMİ

1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1. Yüzmenin dünyadaki gelişimini açıklar.

Yüzmenin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

1.2. Türkiye'deki Gelişimi

1.2.1. Yüzmenin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

Yüzmenin Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

2. YÜZMENİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Yüzmenin Tanımı

2.1.1. Yüzmeyi tanımlar.

2.2. Yüzmenin Kavramsal Çerçevesi

2.2.1. Yüzme ile ilgili kavramları açıklar.

3. YÜZMENİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

3.1. Saha

3.1.1. Havuz ölçülerini ifade eder.

3.2. Malzeme

3.2.1. Yüzmeyle ilgili malzemeleri sınıflandırır.

3.2.2. Malzemelerin özelliklerini açıklar.

3.3. Kurallar

3.3.1. Yüzme yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar.

4. YÜZMENİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

4.1. Yardım Şekilleri

4.1.1. Sporcu güvenliği için gerekli yardım şekillerini gösterir.

4.2. Serbest

4.2.1. Serbest teknikte ayak vuruşunu gösterir.

4.2.2. Serbest teknikte nefes alıp vermeyi uygular.

4.2.3. Serbest teknikte kol çekişlerini gösterir.

4.2.4. Kol çekişi ayak vuruşu ve nefes koordinasyonunu uygular.

4.3. Sırtüstü

4.3.1. Sırtüstü teknikte ayak vuruşunu gösterir.

4.3.2. Sırtüstü teknikte nefes alıp vermeyi uygular.

4.3.3. Sırtüstü teknikte kol çekişlerini gösterir.
4.3.4. Kol çekişi, ayak vuruşu ve nefes koordinasyonunu uygular.

4.4. Kurbağalama

4.4.1. Kurbağalama teknikte ayak vuruşunu gösterir.
4.4.2. Kurbağalama teknikte nefes alıp vermeyi uygular.
4.4.3. Kurbağalama teknikte kol çekişlerini gösterir.
4.4.4. Kol çekişi, ayak vuruşu ve nefes koordinasyonunu uygular.

4.5. Kelebek

4.5.1. Kelebek teknikte ayak vuruşunu gösterir.
4.5.2. Kelebek teknikte nefes alıp verme pratiği yapar.
4.5.3. Kelebek teknikte kol çekişlerini gösterir.
4.5.4. Kol çekişi, ayak vuruşu ve nefes koordinasyonunu uygular.