

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

**ÖĞRETMENLİK VE ÖĞRETİM
GELENEKSEL TÜRK OKÇULUĞU
EĞİTİCİSİ GELİŞTİRME
KURS PROGRAMI**

Ankara, 2019

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI.....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	1
PROGRAMIN KREDİSİ	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	10
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	11
BELGELENDİRME	11



PROGRAMIN ADI

Geleneksel Türk Okçuluğu Eğitici Geliştirme Kurs Programı

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
3. Talim ve Terbiye Kurulunun 29.06.2016 tarihli ve 50 sayılı kararı ile onaylanan "Spor Lisesi Temel Spor Eğitimi Dersi, Spor Anatomisi ve Fizyolojisi Dersi, Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi, Antrenman Bilgisi Dersi, Sporcu Sağlığı Dersi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu Dersi, Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi Dersi, Spor ve Beslenme Dersi, Eğitsel Oyunlar Dersi, Genel Jimnastik Dersi, Ritim Eğitimi ve Halk Dansları Dersi, Atletizm Dersi (11 ve 12. Sınıflar), Artistik Jimnastik Dersi, Takım Sporları Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) ile Bireysel Sporlar (Halter, Yüzme, Güreş, Kayak, Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Oryantring, Eskrim, Bisiklet, Okçuluk, Judo, Karete, Boks, Taekwondo) Dersi Öğretim Programları"

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. En az lise ve dengi okul mezunu olmak,
2. 17 yaşını tamamlamış olmak.
3. Geleneksel Türk Okçuluğu Eğitici Eğitimi Kurs Programını tamamlamış olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs Programın uygulanmasında en az lise mezunu olup Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü tarafından verilen 64 saatlik Geleneksel Türk Okçuluğu Eğitici Eğitimi Kurs Programı'nı bitirmiş olanlar öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Geleneksel Türk Okçuluğu Eğitici Geliştirme Kurs Programını bitiren bireyin;

1. Geleneksel okçuluğun tarihteki kültürel, sosyal, siyasal önemi ve savaşlardaki yerini kavraması,
2. Güvenliğin önemini kavraması ve güvenlik önlemlerini uygulayabilmesi,
3. Güvenli bir antrenman sahası ve yarışma alanını öğrenmesi,
4. Okçu ve okçuluk araç, gereçlerinin güvenlikteki önemini kavraması ve güvenlik tedbirlerini uygulayabilmesi,

5. Yay kurarken ve gevşetirken, atış anında ve hedef önünde oluşabilecek kazaları öğrenmesi ve güvenlik tedbirlerini alması,
6. Yay ve okun yapımı ve bölümleri hakkında bilgi sahibi olması,
7. Türk okçuluğunda kullanılan ekipmanların bölümleri, tarihteki imalatı hakkında bilgi sahibi olması,
8. Zihgir, kiriş, tirkeş ve sadak yapımı ile gerekli malzemelerin nasıl olması gerektiğini anlatması,
9. Gerekli ortam sağlandığında okçulukta ön ısınma soğuma hareketlerini ve genel ısınma yapması,
10. Boyun, sırt kasları, omuz, kol ve parmaklar, bel çevresi, kalça ve bacak bölgesi ısınma ve soğuma hareketlerini öğrenmesi,
11. Yay ile boş çekiş ve ok atışı (5m'den) yaparak ısınma ve soğumayı uygulaması,
12. Okçuluk sporu yaparken oluşabilecek sakatlık ve yaralanmalarda tedbir alması ve tedavi yapabilmesi
13. Kas, bağ, kıkırdak doku ve liflerde, kırık, burkulma ve çıkıklarda, sıyrık, kesik ve morarmalarda, hematom ve su toplamalarında, güneş çarpması ve yanıklarında, sakatlanmalarda ilk müdahaleyi yapabilmesi,
14. Okçuluk yarışma yönetmeliği ve kurallarını uygulayabilmesi,
15. Sporcu atış alanı boyutlarını, atış alanı ve sporcu donanımlarını öğrenmesi,
16. Atış kurallarını, atış sırası ve zaman kontrolünü, sporcu puanlamayı ve sporcu kural ihlallerinde ne tür cezalar alabileceğini öğrenmesi ve uygulaması,
17. Yaysız ve yay ile duruş tekniğini, yay ile çekişi, lastikle atış ve bırakışı uygulaması,
18. Mental antrenmanı uygulayabilmesi,
19. Ok atmada doğru duruş tekniğini öğrenmesi,
20. Oku kirişe doğru takması, kirişin tutuş tekniğini bilmesi ve kabzaya doğru basması,
21. Uygun çekiş yapabilmesi,
22. Nişan alma tekniklerini anlatması,
23. Çekiş parmaklarının ve bırakış kolu dirseğinin bırakıştaki pozisyonunu göstermesi,
24. Gerekli ortam sağlandığında 30m.den doğru teknikle ok atabilmesi,
25. Müsabakaya yönelik antrenman programı hazırlayabilmesi,
26. 30m.den ve menzilden atışların öncesinde genel ve özel ısınma hareketlerini uygulaması,
27. 30m. ve menzil atışlarında atış tekniği pozisyonunu koruması,
28. 30m. ve menzil atışlarında atış mesafesine psikolojik olarak hazır olması,
29. Menzilden doğru teknikle ok atması,
30. Geçmişten günümüze Türk Okçuluk tarihini ve kültürel önemini kavraması

31. Türk Okçuluğunun manevi değerlerle ilişkisini açıklaması, önemini kavraması, manevi değerlerle sporcuların başarı yöntemlerini açıklaması, okçuluğun pirleri hakkında bilgi sahibi olması,
32. Türk Okçuluğuna özel malzeme lügat bilgisi, deyimler atasözleri hakkında bilgi sahibi olması,
33. Ok yapımı montaj bilgileri, ok tamirataı, pratik deneyim, ok ve yay seçimi konusunda teknik ve pratik bilgileri deneyimlemesi,
34. Talebe ile eğitici arasındaki eğitim esaslarını öğrenip uygulaması
35. Kemankeş kabza alma eğitimi tarihi hakkında bilgi sahibi olması,
36. Kültür mirasımız "Okçular Tekkesi" tarihi ve faaliyetlerini açıklaması,
37. Tarih boyunca Türkler ve okçuluk ilişkisini açıklaması,
38. Okçu ve okçu eğitmenleri için karakter ve rol model eğitimini açıklaması,
39. Türk okçuluğunun tasavvuf ile ilişkisini ifade etmesi
40. Talebe eğitmen ilişkisinde eğitim esaslarını, planlamasını ve uygulamasını kavraması
amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Okçuluk; ateşli silahlar icat edilene kadar bir savaş aracıyken, sonrasında bir spor dalı olarak gelişimini sürdürmüştür. Türk okçuluğu (geleneksel okçuluk) geleneksel özelliğini koruyan bir ata sporu ve bir kültür mirasıdır.
İnsanlığın tarihiyle özdeşleştirilen sporların başında okçuluk gelir. İlk insanların yiyecek için avlanmaları, vahşi hayvanlara karşı savunma ihtiyacı hissetmeleri okçuluğun gelişmesine olanak sağlamıştır. Bu kurs programı; atlı okçuluk hakkında genel, tarihsel, kültürel bilgiye sahip, okçuluk gereçlerini tanıyabilen, oynayan, oynatabilen, oyun kurallarını uygulayabilen kişiler yetiştirmek için hazırlanmıştır.
2. Konuların öğretiminde ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeye yönelik yöntem ve teknikler uygulanır. Anlatım, soru-cevap, grup çalışması, tartışma, araştırma, uygulama yapma vb. yöntem ve teknikleri uygulanabilir.
3. Kurs programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
4. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
5. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
6. Geleneksel Türk Okçuluğu Eğitici Geliştirme kurs programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Azimli Olma
Ahlak
Kurallara uyma
Sorumluluk
Çalışkanlık
Yardımlaşma

7. Program bitiminde sözlü, yazılı, uygulama yöntemlerinden bir veya birkaçı ile kazanımları değerlendirmeye yönelik sınavlar yapılır.
8. Kurs programı sonunda yapılacak sınavda başarılı olanlara mevzuata uygun belgelendirme yapılır.
9. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

(Değ: 25.01.2019 / 1836397 Makam Onayı)

Kurs programının süresi; günde en fazla **8 ders saati** uygulanacak şekilde toplam **16** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Konular	Süre (Ders Saati)
Türk Okçuluğu Tarihi	1
Okçulukta Manevi ve Kültürel Değerler	2
Türk Okçuluğu Malzeme ve Lügat Bilgisi	1
Güvenlik Kuralları	1
Isınma, Soğuma Teknikleri	1
Okçulukta İlk Yardım Bilgileri	1
Genel Yarışma Kuralları	1
Atış Teknikleri/Putu ve Menzil	2
Ok Atış Talimleri 30 metre	6
TOPLAM	16

İÇERİK

1. TÜRK OKÇULUĞU TARİHİ

- 1.1. Okun ve Yayın Dünyaya İlk Gelişi,
- 1.2. Ok ve Yay ile Alakalı İlk Buluşlar,
- 1.3. Türk tarihinde, iklim bazında ok ve yayın önemi,
- 1.4. Türk tarihinde Önüne Geçilemeyen Savaş Başarılarında Ok ve Yayın Yeri,
- 1.5. Geleneksel Türk Okçuluğunun tarihsel gelişimi (İslamiyet'in kabulüyle birlikte Cumhuriyetin İlanına Kadar),
- 1.6. Cumhuriyet döneminde Geleneksel Türk Okçuluğu
- 1.7. Cumhuriyetin ilanıyla Birlikte Geleneksel Türk Okçuluğu,
- 1.8. Türklere ait bir kültürel birikim: Ok meydanları ve yönetim şekli,
- 1.9. Günümüzde Türk Okçuluğu faaliyetleri,
- 1.10. Kemankeş Kabza Alma Eğitimi Tarihi
- 1.11. Kültür Mirasımız "Okçular Tekkesi" tarihi ve faaliyetleri
- 1.12. Tarih Boyunca Türkler ve Okçuluk

2. OKÇULUKTA MANEVİ VE KÜLTÜREL DEĞERLER

- 2.1. Geçmişten Günümüze Tarihte İz Bırakan Okçu Pirlerimizin Örnek Hayatı ve Üstün Başarıları, Okçu ve Okçu Eğitmenleri için Karakter ve Rol Model Eğitimi
- 2.2. İslamiyet'le Birlikte Oka ve Yaya Atfedilen Değer, Peygamberimizin Okçulukla Alakalı Hadisleri
- 2.3. Okçuluğun Manevi Değerlerle Yakın İlişkisi,
- 2.4. Okçuda Bulunması Gereken Ahlaki Erdemler,
- 2.5. Türk Okçuluğunun Tasavvuf ile İlişkisi
- 2.6. Talebe Eğitmen İlişkisinde Eğitim Esasları Planlama Uygulama

3. TÜRK OKÇULUĞU MALZEME VE LUGAT BİLGİSİ

- 3.1. Yayın Yapılışı ve Bölümlerinin Anlatılması,
 - 3.1.1. Yay İçin Gerekli Malzemenin Temini ve Nasıl Olması Gerekliğinin Anlatılması,
 - 3.1.2. Yay Yapımında Kullanılacak Malzemelerin İşlenişi ve Yaya Uygulanması,
- 3.2. Okun Yapılışı ve Bölümlerinin Anlatılması,
 - 3.2.1. Ok İçin Gerekli Malzemenin Temini ve Nasıl Olması Gerekliğinin Anlatılması,
 - 3.2.2. Ok Yapımında Kullanılacak Malzemelerin İşlenişi ve Oka Uygulanması,
- 3.3. Zihgir ve Kiriş Yapımı,

- 3.3.1. Zihgir ve Kiriş İçin Gerekli Malzemelerin Temini ile Nasıl Olması Gerektiğinin Anlatılması,
- 3.4. Tirkeş ve Sadak Yapımı,
 - 3.4.1. Tirkeş ve Sadak İçin Gerekli Malzemenin Temini ve Nasıl Olması Gerektiğinin Anlatılması,
 - 3.4.2. Tirkeş ve Sadak Yapımında Kullanılacak Malzemelerin İşlenişi ve Yaya Uygulanması,
- 3.5. Türk okçuluğunda kullanılan malzemelerin lügat bilgisi, atasözleri ve deyimler.

4. GÜVENLİK KURALLARI

- 4.1. Güvenli Bir Antrenman Sahası ve Yarışma Alanı,
 - 4.1.1. Atış Alanı, Antrenman Sahasının Güvenlik Tedbirleri,
 - 4.1.2. Hedef Arkasının Güvenliği,
 - 4.1.3. Atış Alanı ve Çevresinin Okçuluğa Uygunluğu,
 - 4.1.4. Güvenlik ve Atış Çizgilerinin Önemi,
- 4.2. Okçu ve Okçuluk Araç, Gereçlerinin Güvenlikteki Önemi,
 - 4.2.1. Kullanılan Yayın Sağlam Olmasının Önemi,
 - 4.2.2. Kullanılan Okların Sağlam ve Atışa Uygun Olması,
 - 4.2.3. Yay Aksesuarlarının Güvenlikteki Önemi,
 - 4.2.4. Okçu Aksesuarlarının Güvenlikteki Önemi,
 - 4.2.5. Malzeme Odası Güvenliğinin Önemi,
- 4.3. Yay Kurarken ve Boşaltırken Oluşabilecek Riskler,
 - 4.3.1. Yay Kurma Teknikleri,
 - 4.3.2. Yay Gevşetirken Oluşabilecek Kazalar,
- 4.4. Atış Anında Oluşabilecek Güvenlik Sorunları,
 - 4.4.1. Atış Yapabilme Kuralları ve Atış Çizgisi Güvenlik Sorunları,
 - 4.4.2. Bekleme Anında Uyulması Gereken Kurallar,
 - 4.4.3. Sporcular Arası Uyum ve Dikkatin Önemi,
 - 4.4.4. Ok Çekmeye Giderken Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar,
- 4.5. Puta Önünde Oluşabilecek Güvenlik Sorunları,
 - 4.5.1. Puta Minderinin Atışa Uygunluğu,
 - 4.5.2. Puta Önünde Oluşabilecek Kazalar,
 - 4.5.3. Putadan Dönüşte Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar.

5. ISINMA, SOĞUMA TEKNİKLERİ

- 5.1. Okçulukta Genel Isınma,
 - 5.1.1. Hafif Tempolu Koşular,
 - 5.1.2. Yerinde Koşular,

- 5.1.3. Sıçramalar,
- 5.2. Boyun ve Sırt Kaslarını Isındırma ve Soğuma,
 - 5.2.1. Boyun Bölgesi Germe Hareketleri,
 - 5.2.2. Sırt Kasları Germe Hareketleri,
 - 5.2.3. Sırt Kasları Açma, Kapama ve Çevirmeler,
- 5.3. Omuz, Kol ve Parmakların Isınma ve Soğuma Hareketleri,
 - 5.3.1. Omuz ve Kollarda Çevirme ve Dairesel Hareketler,
 - 5.3.2. Dirsekleri Açma Kapama, Çevirme Hareketleri,
 - 5.3.3. El Bileği, Omuz ve Kollarda Yapılan Germe Hareketleri,
 - 5.3.4. Parmaklarda Açma Germe ve Kapamalar,
- 5.4. Bel Çevresi ve Kalça Isınma ve Soğuma Hareketleri,
 - 5.4.1. Bel Bölgesi Çevirme ve Dairesel Hareketleri,
 - 5.4.2. Bel Bölgesini Germe ve Esnetme Egzersizleri,
 - 5.4.3. Bacakları Çekerek ve Hamlelerle Yapılan Kalça Isınma Hareketleri,
- 5.5. Bacak Bölgesi Isınma ve Soğuma Hareketleri,
 - 5.5.1. Hamlelerle Arka, Ön, İç ve Dış Bacak Kaslarının Çalıştırılması,
 - 5.5.2. Diz, Bilek Bölgesi Germe ve Dairesel Hareketleri,
 - 5.5.3. Bacaklarda Çevirme, Bükme ve Döndürme Hareketleri,
- 5.6. Yay ile Çekiş ve Kısa Mesafe Atışıyla Isınma ve Soğuma,
 - 5.6.1. Atış Çizgisinde Yayla (Oksuz) Çekiş Yapma,
 - 5.6.2. 5m. Mesafeden Ok Atışı.

6. OKÇULUKTA İLK YARDIM BİLGİLERİ

- 6.1. Kas Sakatlıklarında İlk Yardım,
 - 6.1.1. Kas Sertliğinde İlk Yardım,
 - 6.1.2. Kas Ezilmesinde İlk Yardım,
 - 6.1.3. Kas Çekmesinde ve Zorlanmasında İlk Yardım,
 - 6.1.4. Kas Yırtılmasında İlk Yardım,
- 6.2. Bağ, Kıkırdak Doku ve Lif Sakatlanmalarında İlk Yardım,
 - 6.2.1. Aşil Tendinitisi, Aşil Tendonu Kopması ve Çekmesinde İlk Yardım,
 - 6.2.2. Sırt, Omuz, Dirsek ve Bilek Bölgesi Bağlarının Zedelenmesinde İlk Yardım,
 - 6.2.3. Kıkırdak Zedelenmesinde İlk Yardım,
 - 6.2.4. Parmak, Omuz, Kol ve Sırt Bölgesi Lif Kopmalarında İlk Yardım,
- 6.3. Kırık, Burkulma ve Çıkıklarda İlk Yardım,
 - 6.3.1. Kırıklarda İlk Yardım,
 - 6.3.2. Burkulmalarda İlk Yardım,
 - 6.3.3. Omuz ve Bilek Çıkıklarında İlk Yardım,

- 6.4. Sıyrık, Kesikler, Morarma, Hematom ve Su Toplaması İlk Yardım,
 - 6.4.1. Kiriş Sürtmesine Bağlı Yüz Bölgesi Sıyrıkları,
 - 6.4.2. Okçuluk Malzeme Yapımı Sırasında Kesici Aletlerden Oluşan Yaralanmalarda İlk Yardım,
 - 6.4.3. Basış Kolunda Kiriş Çarpmasından Dolayı Oluşabilen Morarmalarda İlk Yardım,
 - 6.4.4. Basış ve Bırakiş Elinde Hematom ve Su Toplanmalarında İlk Yardım,
- 6.5. Güneş Çarpması ve Yanıkları,
 - 6.5.1. Açık Alanda Yapılan Antrenman Sırasında Oluşabilecek Güneş Çarpmasında İlk Yardım,
 - 6.5.2. Açık Alanda Yapılan Antrenmanda Oluşabilecek Güneş Yanıklarında İlk Yardım.

7. GENEL YARIŞMA KURALLARI

- 7.1. Atış Alanı,
 - 7.1.1. Atış Kulvar Ölçüleri,
 - 7.1.2. Atış, Bekleme ve Güvenlik Çizgisi Mesafeleri,
 - 7.1.3. Hedef Tahtası ve Minderi Boyutları ve Sahaya Yerleştirilme Bilgisi,
- 7.2. Atış Alanı Donanımları,
 - 7.2.1. Hedef Yüzü Ölçüleri, Puanlama Değerleri ve Renk Özellikleri,
 - 7.2.2. Hedef Yüzü Ölçüm Toleransları, Mesafeye Göre Hedef Boyutu ve Hedef Düzeni,
 - 7.2.3. Hedef Minderleri,
 - 7.2.4. Zaman Kontrol Donanım Bilgileri,
- 7.3. Sporcu Donanımları Kural Bilgileri,
 - 7.3.1. Yayla İlgili Kurallar,
 - 7.3.2. Oklarla İlgili Yarışma Kuralları,
 - 7.3.3. Okçu Aksesuarlarıyla İlgili Kural Bilgisi (Zihgir, Kolçak vb.),
- 7.4. Atış Sırası ve Kuralları,
 - 7.4.1. Atılan Ok Sayısı,
 - 7.4.2. Mesafeler,
 - 7.4.3. Atış Süresi,
 - 7.4.4. Atış Sırasında, Atış Çizgisi Kuralları,
- 7.5. Puanlama,
 - 7.5.1. Hedef Yüzeyinde Ok Değerlendirme ve Kuralları,
 - 7.5.2. Skor Kâğıdı Yazımı ve Kuralları,
 - 7.5.3. Bireysel Turlar Puanlama Kuralları,
 - 7.5.4. Takım Turları Puanlama Kuralları,

- 7.6. Kural İhlalleri,
 - 7.6.1. Uygunluk ve Diskalifiye Olma Durumları,
 - 7.6.2. Atış Puanını Kaybetme,
 - 7.6.3. Zaman Cezaları Soru ve İtiraz.

8. ATIŞ TEKNİKLERİ - PUTA & MENZİL

- 8.1. Yaysız Duruş ve Teknik,
 - 8.1.1. Vücut Postürünün İdeal Duruşu,
 - 8.1.2. Ayakların Basış Pozisyonu,
 - 8.1.3. Basış, Çekiş Kollarının ve Omuzların Hareketi, Başın Duruşu,
 - 8.1.4. Çekiş Elinin Çeneyle Teması,
 - 8.1.5. Sırt Kaslarının Çalışmasının Önemi,
- 8.2. Yay ile Duruş ve Tutuş,
 - 8.2.1. Yay ile Ayakların Basış Pozisyonu,
 - 8.2.2. Basış Elinin Kabzaya Yerleştirilmesi,
 - 8.2.3. Basış Kolu Gerginliği ve Omuzların Duruşu,
 - 8.2.4. Kirişi Çeken Parmakların Pozisyonu,
 - 8.2.5. Çekiş Eli Sırtının İdeal Duruşu,
- 8.3. Yay ile Çekiş Yapma,
 - 8.3.1. Duruş ve Tutuş Tekniklerinin Uygulanması,
 - 8.3.2. Yayı Çekme ve Çekiş Tekniği,
 - 8.3.3. Çekiş Elinin Yüzle ve Çeneyle Temasının Önemi,
 - 8.3.4. Kirişin Yüzde Kesişmesi ve İdeal Duruşu,
 - 8.3.5. Atış Tekniğinde Sırt Çalışmasının Önemi,
- 8.4. Lastikle ile Okçuluk Atış Tekniği ve Bırakış,
 - 8.4.1. Öğrenilen Tekniğin Lastikle Tekrarının Yapılması,
 - 8.4.2. Lastikle Bırakış Tekniğinin Kavratılması,
 - 8.4.3. Bırakışta Dikkat Edilmesi Gerekenlerin Öğretilmesi,
- 8.5. Okçuluk Atış Tekniğinde Mental Antrenman,
 - 8.5.1. Öğretilmiş Olan Yay Çekiş ve Bırakış Tekniğinin Elinde Hiçbir, Malzeme Olmadan Zihinde, Canlandırma Yolu ile Uygulanması.

9. OK ATIŞI TALİMLERİ 30 METRE

- 9.1. Doğru Duruş,
 - 9.1.1. Ayakların Atış Çizgisindeki Duruşu,
 - 9.1.2. Vücut Ağırlığının Ayaklara Eşit Dağılımı,
 - 9.1.3. Açık Duruşun Gerektiği Durumlar,
- 9.2. Okun Kirişe Takılması,

- 9.2.1. Yayıda Arkalık Noktası Belirlenmesi,
- 9.2.2. Arkalık Noktasının Ok Arkalığına Uygunluğu,
- 9.2.3. Arkalığın, Arkalık Noktasına Tam Oturduđundan Emin Olma,
- 9.3. Kirişin Tutulması,
 - 9.3.1. Puta Okçuluğu Stilinde, İşaret, Orta ve Yüzük Parmağı Kullanım Şekli,
 - 9.3.2. Kirişin Kavranması,
 - 9.3.3. Çekiş Eli Pozisyonu,
 - 9.3.4. Çekiş Sırasında Parmaklarda Eşit Çekiş Gücü Uygulaması,
 - 9.3.5. Başparmak ve İşaret Parmağın Pozisyonu,
- 9.4. Kabzayı Tutuş,
 - 9.4.1. Kabza Tutuş Şekilleri,
 - 9.4.2. Kabzaya, Avuç İçi Y Bölgesinin Oturtulması,
 - 9.4.3. Basış Eli,
- 9.5. Çekiş,
 - 9.5.1. Basış Kolu Gerginliği,
 - 9.5.2. Çekiş Eli Pozisyonu,
 - 9.5.3. Çekiş Kolu Dirseđi Pozisyonu,
 - 9.5.4. Sırt Kasları ve Omuzların Duruşu,
- 9.6. Referanslar,
 - 9.6.1. Çekiş Elinin Çeneyle Uyumu ve Dayanak Noktasının Önemi,
 - 9.6.2. Kirişin Burun, Dudak ve Çene ile Kesiştirilmesi,
- 9.7. Nişan Alma,
 - 9.7.1. Baskın Gözün Kullanımı,
 - 9.7.2. Kirişin Yay Penceresiyle Kesiştirilmesi ve Nişan Alma Teknikleri,
- 9.8. Bırakış,
 - 9.8.1. Çekiş Parmaklarının Bırakıştaki Pozisyonu,
 - 9.8.2. Bırakış Anında Sırt Kaslarının Kullanımı,
 - 9.8.3. Bırakış Kolu Dirseğinin Pozisyonu,

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri,
 - 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 yayımlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için geleneksel oyunlar ve zekâ oyunları alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning