

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

SPOR
WELLNESS BİRİNCİ SEVİYE
KURS PROGRAMI
Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning

Ankara, 2018

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	3
PROGRAMIN KREDİSİ	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	4
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLER.....	7
BELGELENDİRME	7



Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning

PROGRAMIN ADI

Wellness Birinci Seviye

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu
2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı
3. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
4. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
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. 10 yaşını tamamlamış olmak,
2. İlkokul mezunu olmak

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

(Değ: 17.12.2018 / 24221600 Makam Onayı)

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 Alanı öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 1. Kademe Wellness Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine veya 1. Kademe Yardımcı Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor

Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 1. Kademe Wellness antrenörlük /eğitmenlik belgesine veya 1. Kademe Yardımcı Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,

3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunlarından Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 1. Kademe Wellness Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine veya 1. Kademe Yardımcı Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi ve öğretim görevlilerinden Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 1. Kademe Wellness Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine veya 1. Kademe Yardımcı Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,
5. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda en az lise mezunu olanlardan Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe Wellness Antrenörlük /Eğitmenlik belgesine veya 1. Kademe Yardımcı Wellness Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,
Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Wellness Birinci Seviye kurs programını bitiren bireyin;

1. Sağlıklı yaşam, fitness ve wellness'a giriş ilkelerini açıklaması,
2. Wellness ve sağlıklı yaşam davranışı kazanması,
3. İlk yardım hedeflerini, ABC kuralını ve RICE yöntemini uygulaması,
4. Bandajlama ve bantlama tekniklerini uygulaması,
5. Fiziksel uygunluk ve ölçme tekniklerini açıklaması,
6. Besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olması,
7. Kalori alımı ve harcanmasını hesaplanması,
8. Egzersizleri sınıflandırması,
9. Yaşın değişimi ile egzersiz ilişkisini açıklaması,
10. Dâhili rahatsızlıklarda (kalp, şeker, tansiyon, kolesterol ve KOAH vs.) egzersiz seçmesi,
11. Ortopedik rahatsızlıklarda (bel fıtığı, boyun fıtığı vs.) egzersiz seçmesi,
12. Egzersiz reçetesi hazırlaması,
13. Egzersiz reçetesini değiştirme kriterlerini açıklaması,

14. Buldukları mekanlarda günlük yaşam egzersizlerini açıklaması,
15. Egzersiz sırasında nefes kullanımını açıklaması,
16. Fiziksel uygunluk bileşenleri ve egzersizlerini açıklaması,
17. Genel antrenman ilkelerini uygulaması,
18. Wellness grup egzersizlerinde grup düzeni oluşturması,
19. Wellness grup egzersizlerinde koreografi oluşturması,
20. Wellness grup egzersizlerinde antrenör/eğitmen yaklaşımını kavraması amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Wellness'ın birbiri ile ilişkili olan, fiziksel, duygusal, entelektuel, ruhsal, sosyal, çevresel ve mesleki wellness gibi boyutları ya da bileşenleri vardır. Fitness kavramı ile benzerlik gösteren Wellness; toplumdaki farklı yaşlarda ve her ortamda spor yapan bireylere yol gösterici bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Wellness eğitimlerinin geniş bir vizyonu olduğu ve zumba, bokwa, pilates, yoga vb. farklı yaklaşımları kapsadığı görülmektedir. Bir başka deyişle sağlık için kullanılan her türlü fiziksel aktiviteyi bünyesinde toplamaktadır. Farklı gruplarda ve farklı ortamlarda (ev ve büro) egzersiz ile birlikte kişisel egzersiz tasarımları konusunda bilgi verilecek kursumuzda iletişim becerileri, yönetsel uygulamalar ve finansal yönetim konusunda bilgi verilerek çalışma şartlarında karşılaşılabilecek durumlar ortaya konulmaya çalışılacaktır. 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 Wellness'ı sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.
3. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman ve alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
4. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
5. Wellness Eğitimi kurs programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Alçakgönüllülük
Hoşgörü
Nezaket
Yardımlaşma
Sorumluluk

6. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazırbulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
7. Dersin işlenmesinde 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.
8. Kurslarda uygulamalı dersler kapsamında egzersizlerin uygulatabileceği materyal ve malzemelerin spor salonu veya benzeri bir ortamda hazır bulunması derslerin daha nitelikli olması kapsamında önemlidir.
9. Kursiyerlerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
10. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
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 **4 ders saati** uygulanacak şekilde toplam **52** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre
Sağlıklı Yaşam, Fitness ve Wellness	4
İlk Yardım Yaklaşımları	4
Fiziksel Uygunluk ve Ölçme Teknikleri	8
Sağlıklı Beslenme	4
Farklı Yaş ve Sağlık Durumlarında Egzersiz	4
Egzersiz Reçetesi Hazırlama	4
Günlük Yaşam Egzersizleri	4
Fiziksel Uygunluk Bileşenleri ve Egzersiz	4
Genel Antrenman İlkeleri	8
Grup Egzersiz Yaklaşımı	8
Toplam Saat	52

İÇERİK

1. SAĞLIKLI YAŞAM, FİTNESS VE WELLNESS

- 1.1. Sağlıklı Yaşam, Fitness ve Wellness'a Giriş
- 1.2. Yaşam Boyu Wellness ve Fitness
- 1.3. Wellness ve Sağlıklı Yaşam Davranışı Kazanma

2. İLK YARDIM YAKLAŞIMLARI

- 2.1. İlk yardımın Hedefleri
- 2.2. ABC kuralı
- 2.3. RICE Yönteminin Uygulanışı
- 2.4. Bandajlama ve Bantlama Teknikleri
- 2.5. Yanıklarda, Zehirlenmelerde ve Donmalar İlk yardım
- 2.6. Kırıklar, Burkulmalar, Zorlanmalarda İlk yardım
- 2.7. İlk yardım Gerektiren Diğer Durumlarda (Kalp Krizi) İlk yardım

3. FİZİKSEL UYGUNLUK VE ÖLÇME TEKNİKLERİ

- 3.1. Par-Q Testinin Açıklaması
- 3.2. Normların Oluşturulması
- 3.3. Postür Analizi
- 3.4. İndirekt Yöntemlerle Uygulanan Testler
- 3.5. Temel Motorik Özelliklere Ait Testler

4. SAĞLIKLI BESLENME

- 4.1. Beslenme ve Sağlık Etkileşimi
- 4.2. Besin Öğeleri
- 4.3. Kalori Alımı ve Harcanmasının Hesaplanması

5. FARKLI YAŞ VE SAĞLIK DURUMLARINDA EGZERSİZ

- 5.1. Egzersizlerin Sınıflandırılması
- 5.2. Dolaşım, Boşaltım, Kalp, Solunum Rahatsızlıklarında Egzersizler
- 5.3. Yaşın Değişimi ile Egzersiz İlişkisi
- 5.4. Dâhili Rahatsızlıklarda (Kalp, Şeker, Tansiyon, Kolesterol ve Koah vs.) Egzersiz Seçimi
- 5.5. Ortopedik Rahatsızlıklarda (Bel Fıtığı, Boyun Fıtığı vs.) Egzersiz Seçimi
- 5.6. Duruş Bozukluklarında Egzersiz Seçimi
- 5.7. Yaş ve Sağlık Durumlarına Göre Egzersizin Planlanması

6. EGZERSİZ REÇETESİ HAZIRLAMA

- 6.1. Egzersiz Reçetesi
- 6.2. Hedefe Yönelik Egzersiz ve Antrenman Tiplerinin Seçimi
- 6.3. Egzersizlerin İçinde Düzen
- 6.4. Egzersiz Uygulama Süreleri

6.5. Egzersiz Reçetesini Değiştirme Kriterleri

7. GÜNLÜK YAşAM EGZERSİZLERİ

- 7.1. Ofis Materyalleri Kullanılarak Yapılan Egzersizler
- 7.2. Evdeki Materyaller Kullanarak Yapılan Egzersizler
- 7.3. Ekipman Kullanmadan Yapılan Egzersizler
- 7.4. Park ve Açık Alan Egzersizleri
- 7.5. Egzersiz Sırasında Nefes Kullanımı

8. FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ VE EGZERSİZ

- 8.1. Kardiovasküler Uygunluk ve Egzersiz
- 8.2. Kassal Dayanıklılık, Kuvvet, Güç ve Egzersiz
- 8.3. Esneklik ve Egzersiz
- 8.4. Vücut Kompozisyonu ve Egzersiz

9. GENEL ANTRENMAN İLKELERİ

- 9.1. Antrenmanda Temel Kavramlar ve İlkeler
- 9.2. Enerji Metabolizması
- 9.3. Bio-Motor Yetiler ve Antrenman Çeřitleri
- 9.4. Antrenman Periyotlaması

10. GRUP EGZERSİZ YAKLAŞIMI

- 10.1. Wellness Grup Egzersizlerinin Tanıtımı
- 10.2. Wellness Grup Egzersizlerinde Müzik Seçimi ve Ritim
- 10.3. Wellness Grup Egzersizlerinde Grup Düzeni Oluřturma
- 10.4. Wellness Grup Egzersizlerinde Koreografi Oluřturma
- 10.5. Wellness Grup Egzersizlerinde Antrenör/Eğitmen Yaklaşımı

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 Őekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puanı 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-GEREÇLER

Programın uygulama sürecinde;

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. Yararlanılacak bazı araç ve gereçler:
 - Dambıl
 - Bar
 - Plaka
 - Direnç Bantları
 - Halat
 - Barfiks Demirleri
 - Lapa
 - Kum Torbası
 - Bosu
 - Atlama İpi
 - Mat
 - Step Tahtası
 - Trambolin
 - Çember
 - Yer Merdiveni
 - Sağlık Topu
 - Gymball Pilates Topu
 - Sıçrama Kasaları
 - Kayan Disk
 - Yuvarlanma Süngeri
 - Trx Suspension

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.