

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

SPOR
STEP-AEROBİK
MODÜLER PROGRAMI
(YETERLİĞE DAYALI)

Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning

2011
ANKARA

ÖN SÖZ

Günümüzde mesleklerin değişim ile karşı karşıya olması ve daha karmaşık bir yapıda bulunmaya başlaması nedeniyle, mesleki yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Program çalışmalarını kapsamında yapılan sektör tarama ve inceleme çalışmaları sonucunda sektörde faaliyet gösterilen meslekler saptanarak, bu meslekler ikinci, üçüncü ve dördüncü seviye meslek gruplarına ayrılmıştır. Sektörde çalışan kişilerin görüş ve önerilerinden yola çıkılarak her meslek dalına ait anket soruları hazırlanmış, daha sonra anketler yurdun çeşitli bölgelerinde uygulanarak mesleklere özgü yeterlikler belirlenmiştir.

Program geliştirme sürecinin her aşamasında üniversitelerin ve ülkemizin önde gelen sektör temsilcileri ile iş birliği yapılmış kişi ve kurumların program çalışmalarına doğrudan katkıları sağlanmıştır. Sektör ve yükseköğretim kurumlarının beklentileri programa yansıtılarak, mesleklere ait belirlenen yeterlikler öğretim programları ve modüllerin temel dayanağını ve içeriğini oluşturmuştur.

Spor alanında yapılan programlarda Türk Milli Takım Antrenörleri program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamışlardır.

Spor alanı öğretim programları, gelişmelere bağlı olarak esnek ve sürekli güncellenmeye uygun bir yapıda tasarlanmıştır. Bireyler kazandıkları güncel mesleki yeterlikler doğrultusunda istihdam edilebileceklerdir.

Spor alanı altında yer alan mesleklerde ulusal ve uluslararası düzeyde standartlara uygun, her yaşta ve düzeyde bireye mesleki yeterlikler kazandıracak eğitim ve öğretim olanağı sunulmuştur.

Öğretim programında ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	1
STEP-AEROBİK PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	3
MESLEK ELEMANI TANIMI	3
GİRİŞ KOŞULLARI	3
İSTİHDAM ALANLARI	3
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	3
EĞİTİMCİLER	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	3
BELGELENDİRME	3
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER	4
EĞİTİM SÜRESİ	4
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	4
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR	4
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ	5
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ	5
MODÜL VE İÇERİKLERİ	6
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU	6
STEP EĞİTİMİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	7
HAZIRLIK JİMNASTİĞİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	8
SPORDA İLK YARDIM MODÜL BİLGİ SAYFASI	9
SPORDA BESLENME MODÜL BİLGİ SAYFASI	10
STEP UYGULAMALARI MODÜL BİLGİ SAYFASI	11

STEP-AEROBİK PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI

Step adım hareketlerini ve step-aerobik hareketlerini kurallarına uygun ve sağlıklı olarak spor yapabilen kişidir.

GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya ilkökul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

İSTİHDAM ALANLARI

1. Mesleğin gerektirdiği yeterlikleri kazanan bireyler, Spor alanı altında sertifika programına katılan olan kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda alacakları ilgili spor federasyonundan antrenörlük belgesini sonucunda,
 1. Spor kulüpleri ile Gençlik Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
 2. Milli Takımda uluslar arası yarışmalar için çalışabilirler.

EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

1. Mesleki Eğitim Merkezleri, Halk Eğitimi Merkezleri ve sektördeki işletmelerde eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanımlar sağlanmalıdır.

EĞİTİMCİLER

2. Programın uygulanmasında alanı spor alanında eğitim almış olan alan öğretmenleri görev almalıdır.
3. Programın uygulanmasında gerektiğinde spor alanı alanındaki meslek elemanlarından yararlanılabilir.
4. Usta öğretici; bu programla ilgili modül ve yeterlikleri ile birlikte, ilgili spor federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

- Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;
1. Modüllerin sonunda kazandığı yeterlikler ölçülecektir.
 2. Modüller ile kazandıkları bilgi, beceri ve tavırları ölçülecektir.
 3. Ölçme sonuçları program sonunda değerlendirilecektir.
 4. Eğitim kurumunda, işletmede ve kendi kendilerine yaptıkları tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

BELGELENDİRME

Sertifika programlarında; meslek elemanlarının sahip olduğu yeterlikleri kazandırmaya yönelik eğitim ve öğretim verilir. Bu programlarda mesleğin yeterliklerine sahip meslek elemanları yetiştirmek amaçlanmaktadır.

- Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladığı modüller, aldığı eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.

- Öğretim programının sonunda mesleğin yeterliklerini kazanan bireylerin aldığı belgeler mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir. Bireyler mesleğin düzeyine göre mesleğinde sertifika alabilir.
- Bireyler gelecekte meslek değiştirmek veya mesleğin ilişkili olduğu diğer mesleklere geçmek amacıyla eğitim almak isterse, kazandığı yeterlikler değerlendirilecektir.
- Fark modüllerini tamamlayanlar ikinci bir meslekte kendini yetiştirebilecektir.
- Öğretim programından ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.
- Mesleğin seviyesine ve yeterliklerine sahip olanlar sertifika almaya hak kazanır ve ilgili iş yerlerinde çalışabilirler.

YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER

Mesleğe yönelik geniş tabanlı yeterlikler kazandırmak hedeflenmiştir.

1. Eğitimin sonunda, mesleğinde sertifika alan birey gerektirdiğinde fark eğitimi alarak üst programı tamamlayabilir.
2. Mesleki eğitim alan veya bitirmiş olan birey; gerekli modülleri tamamlayarak alandaki diğer dallar/meslekler arasında geçiş yapabilir.

EĞİTİM SÜRESİ

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 240/160 saat olarak planlanmıştır.
2. Eğitim süresinin okul, işletme ve bireysel öğrenme için ayrılmış dağılımı, modüller ile ilgili açıklamalarda belirtildiği gibi uygulanır.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

1. Eğitimciler bireylere rehberlik eder.
2. Bireyler kendi kendine öğrenmeye teşvik edilir.
3. Bireylerin aktif olması sağlanır.
4. Bireyler araştırmaya yönlendirilir.
5. Bireyler kendi kendilerini değerlendirebilir.
6. Bireylere mesleki yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

1. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanabilecektir.
2. Alanın gerektirdiği temel yeterliklere sahip olabilecektir.
3. Mesleğin gerektirdiği işleri yapabilecektir.
4. Mesleğin gerektirdiği özel mesleki yeterlikleri kazanabilecektir.
5. Öğrenci/Kursiyer merkezli daha aktif ve kendi hızına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabilecektir.

EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

1. Öğrenci/kursiyerin yaşam boyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, üretken, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, beceri düzeyi yüksek olarak yetiştirilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, işe uyum sağlayabilmesi gibi genel bilgi ve becerilerin kazandırıldığı modüllerdir.
2. Bu modüller ile öğrenci/kursiyerlere ulusal ve uluslararası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.
3. Mesleki gelişim modül tablosundan, çevrenin istihdam durumu, öğrenci/kursiyerlerin hazır bulunuşluk düzeyi göz önüne alınarak modüller seçilecek ve yeterlik tablosunda yer alan süreye ilave edilecektir.
4. Dördüncü seviye meslek elemanları, bütün Mesleki gelişim modüllerini tamamlamış olacaklardır.
5. Mesleki gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

KAZANDIRILAN YETERLİKLER		DERSİN MODÜLLERİ	SÜRE
1	Sosyal hayatta sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	Sosyal Hayatta İletişim	40/8
2	İş hayatında sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İş Hayatında İletişim	40/8
3	Türkçeyi doğru konuşmak	Diksiyon-1	40/32
4		Diksiyon-2	40/32
5	Mesleği ile ilgili gelişmeleri izlemek ve kendini kişisel olarak sürekli geliştirmek	Kişisel Gelişim	40/8
6	İşletme, finansman, pazarlama, reklam, satış, iş hukuku, kariyer gelişimi ve iş kurma becerileri kazanmak	Girişimcilik	40/16
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/8
8	Meslek etiği gereklerine uymak	Meslek Etiği	40/8
9	İş yerinde plan, program ve iş organizasyonu yapmak	İş Organizasyonu	40/16
10	İşçi sağlığı mevzuatına uymak ve iş güvenliği önlemlerini almak	İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı	40/24
11	Temel düzeyde araştırma yapmak	Araştırma Teknikleri	40/8

MODÜL VE İÇERİKLERİ

- Öğrenme süresi her modül için toplam 40 saattir.
- Kazandırılacak yeterliğe bağlı olarak her modül 40/8, 40/16, 40/24, 40/32, 40/40 olarak yapılabilir.
- Modüllerde önerilen bu süreler öğrenme faaliyetlerindeki teorik ve uygulamalı tüm içeriği kapsar.
- Modül içeriğindeki öğrenme faaliyetinin uygulanması imkânı olmadığında, diğer okullarla ve işletmelerle iş birliği çerçevesinde uygulamalar yapılabilir.
- Kursiyer/Öğrencinin önceden kazandığı yeterlikleri tekrar alma zorunluluğu yoktur.
- Modül ve yeterlikler programdaki uygulama sırasına göre alınacaktır.
- Programda yer alan modül ve yeterliklerin uygulama sırası zümre kararı ile belirlenir.

NOT: Step-aerobik programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Step eğitimi uygulamaları yapmak	Step Eğitimi	40/32
2	Hazırlık jimnastiği uygulamaları yapmak	Hazırlık Jimnastiği	40/32
3	Sporda İlkyardımları uygulamaları yapmak	Sporda İlkyardım	40/16
4	Spor yaparken sağlıklı beslenmek	Sporda Beslenme	40/16
5	Step uygulamaları yapmak	Step Uygulamaları	40/32+
TOPLAM			240/160

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: STEP EĞİTİMİ
KODU	:
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer uygun şartlar sağlandığında step kurallarını bilerek uygulayabilecektir.

AMAÇLAR

Öğrenci/Kursiyer:

1. Step yaparken kullanılması gereken giysi ve gereçleri hakkında bilgi sahibi olacak, kondisyon ve Koordinasyon çalışmaları yapabilecektir.
2. Ritm Eğitimi ve ritmik müzikler hakkında bilgi sahibi olacak, ritmik uygulamalar yapabilecektir.

İÇERİK

A. GENEL BİLGİLER

1. Stebin tanımı
2. Stebin önemi
3. Stebin faydaları
4. Şekli
5. Biçimi
6. Ağırlığı
7. Enerji tüketimi
8. Kondüsyon
9. Koordinasyon

B. RİTM EĞİTİMİ

1. Ritm bilgisi
2. Müzik seçimi

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: HAZIRLIK JİMNASTİĞİ
KODU	:
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/kursiyer ısınma, soğuma ve germe jimnastiğini tekniğine uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Isınma, jimnastiğini tekniğine uygun olarak yapabilecektir.
2. Soğuma kontrolünü tekniğine uygun olarak yapabilecektir.
3. Germe jimnastiğini tekniğine uygun olarak yapabilecektir.

İÇERİK

A. ISINMA

1. Isınmanın tanımı
2. Isınmanın yararları
3. Isınma yöntemleri
4. Isınma şekilleri
5. Isınmaya nasıl başlamalı

B. SOĞUMA

1. Soğumanın tanımı
2. Soğumanın gerekliliği
3. Soğumanın faydaları
4. Soğuma şekilleri

C. GERME JİMNASTİĞİ

1. Germe
2. Germe süresi

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: SPORDA İLK YARDIM
KODU	:
SÜRE	: 40/16
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/kursiyer; spor sakatlanmalarında temel ilkyardım bilgilerini doğru olarak uygulayabilir.
AMAÇLAR	:
	Öğrenci/Kursiyer:
	1. Spor Sakatlanmalarının önlenmesindeki kurallarını uygulayabilir.
	2. Spor sakatlanmalarında ilkyardım kurallarını uygulayabilir.

İÇERİK

A. SPOR SAKATLANMALARI

1. Spor sakatlığının tanımı
2. Spor sakatlıklarının nedenleri
3. Spor sakatlıklarının önlenmesindeki genel kurallar
4. Kas yorgunluğu
5. Kas yorgunluğu nasıl atlatılır
6. Strain (kas gerilmesi)
7. Kas zorlanması
8. Parsiyel (kısmi) kas yırtığı
9. Kas yırtılması
10. Eklem faresi
11. Kontüzyon
12. Hematom
13. Fraktür (kırık)
14. Fissür (çatlak)
15. Distorsiyon (burkulma)

B. SPOR SAKATLANMALARINDA İLK YARDIM UYGULAMALARI

1. Masajın spor yaralanmalarındaki rolü
2. Soğuk tedavisi
3. Bandajlama
4. Kırıklarda ilkyardım
5. Burkulmalarda ilkyardım
6. Çıkıklarda ilkyardım

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN : SPOR
MODUL : SPORDA BESLENME
KODU :
SÜRE : 40/16
ÖN KOŞUL : Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA :

GENEL AMAÇ : Öğrenci/Kursiyer Beslenmenin yaşamsal önemini, performans ile ilişkisini uygun olarak geliştirip, uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :
Öğrenci/Kursiyer:

1. Kurallara uygun beslenme kontrolünü sağlayabilecektir.
2. Sporcu beslenmesi kurallarına uyabilecektir.

İÇERİK

A. BESLENME VE ENERJİ

1. Beslenmenin tanımı
2. Beslenmenin önemi
3. Beslenme kontrolü
4. Aerobik (oksijenli ortamda) enerji
5. Anaerobik (oksijensiz ortamda) enerji

B. SPORCU BESLENMESİ

1. Temel Beslenme İlkeleri
2. İyi beslenen Sporcunun Avantajları
3. Dengesiz ve yetersiz beslenme
4. Hangi besinler enerji sağlar.
5. Proteinler
6. Karbonhidratlar
7. Yağlar
8. Vitaminler
9. Mineraller
- 10..Su

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: STEP UYGULAMALARI
KODU	:
SÜRE	: 40/32+
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/kursiyere step-aerobik uygulamalarını kurallarına uygun olarak yapabilecektir.

AMAÇLAR

Öğrenci/Kursiyer:

1. Step tekniğini uygun olarak yapabilecektir.
2. Ritm eğitimini, Aerobik çeşitlerini ve Aerobik temel hareketlerini uygulayabilecektir.

İÇERİK

A.STEP TEKNİKLERİ

1. Basic step (temel adım)
2. V step (wide step)
3. Tap up-Tap down
4. Diz çek (knee up / knee lift)
5. Topuk çek (leg curl / heel lift)
6. Bacak açma yan / arka (leg lif)
7. Tekme ön (kick)
8. Üç tane tekrarlı diz çekme, topuk çekme vs. repeater
9. Straddle up-down
10. Turn step
11. Turn travel
12. Over the top
13. Across the top
14. A step
15. Z step
16. L step
17. T step
18. Corner to corner (köşeden köşeye yürüme)
19. Lunge yan / arka (hamle)
20. Reverse step

B. AEROBİK HAREKETLERİ

1. Klasik Aerobik
2. Koreografik Aerobik
3. Stretching
4. Hi Impact
5. Low Impact
6. Hi-Low
7. Marş
8. Koşma

9. Tek adım (step touch)
10. Tek adım ön / arka
11. ki adım (double step touch)
12. Grapevine (çapraz adım)
13. Side to side (açık ayak tek adım)
14. Diz çek (knee up / knee lift)
15. Topuk çek (leg curl / heel lift)
16. Bacak açma yan / arka (leg lift)
17. Tekme ön / yan (kick)
18. Lunge yan / arka (hamle)
19. Squat
20. Slide (kayma)
21. Jumping jacks
22. Sıçrama (diz çekerek, tekme atarak, dönerek vs.)



Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning