

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

SPOR
ZİHİNSEL ENGELLİLER ÖZEL YÜZME
KURS PROGRAMI
DÜZEY 1

Ankara, 2017

PROGRAMIN ADI

Zihinsel Engelliler Özel Yüzme

PROGRAMIN DAYANAĞI

Bu çerçeve kurs programı, **1739** sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu, **652** sayılı Milli Eğitim Bakanlığının;

1. Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname, **3308** sayılı Mesleki Eğitim Kanunu ve Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği hükümlerine dayalı olarak hazırlanmıştır.
2. Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğünce hazırlanan kurs programlarında **2.** maddede belirtilen öğeler yer alır.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Bu programdan zihinsel engelli bireyler faydalanabilirler.
2. Zihinsel engelliler **özel yüzme** branşının gerektirdiği yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmalıdır.
3. Zihinsel yetersizlik düzeyleri ve tıbbi tanılarına göre **Yaygın Gelişimsel Bozukluk(Otizm Spektrum Bozuklukları)** ve **Ağır Düzeyde Zekâ Geriliği** tanısı olan bireylerle yapılacak çalışmalarda **1 veya 2 kişi**, **Orta Düzeyde Zekâ Geriliği** tanısı olan bireylerle yapılacak çalışmalarda **en az 2 en çok 8 kişi**, **Hafif Düzeyde Zekâ Geriliği** tanısı olan bireylerle yapılacak çalışmalarda **en az 4 en çok 10 kişi** kursiyer grupları oluşturularak modüller uygulanır. Zihinsel engelli bireye destek sağlamak için bireyin ailesinden, arkadaşlarından, spor eğitimi konusunda daha deneyimli kişilerden çalışmalara çağrılarak konuk olmaları şeklinde istifade edilebilir.
4. Zihinsel engelliliğe neden olan tüm tıbbi tanılara ilişkin belgelendirilmiş bireylerin bu modülden istifade etmesi için kursiyer öğrenci sayısı kurs müdürlüğü koordinesinde düzenlenebilir.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

1. Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans yeterliliğine sahip olmak
2. Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonundan en az 1. Kademe Yardımcı Özel Yüzme Antrenörlük belgesine sahip olmak

PROGRAMIN AMAÇLARI

1. Zihinsel engelliler özel yüzme iletişim becerilerini geliştirmek.
2. Zihinsel engelliler özel yüzme aletlerini tanıtmak.
3. Zihinsel engelliler özel yüzme yarışma kurallarını tanıtmak.

4. Zihinsel engelliler özel yüzme çalışmalarında temel kuvvet tekniklerini geliştirmek.
5. Zihinsel engelliler özel yüzme çalışmalarında koordinasyonu sağlamak.
6. Zihinsel engelliler özel yüzme çalışmalarında hareketlilik becerisini kazandırmak.
7. Zihinsel engelliler özel yüzme çalışmalarında esneklik gelişimini üst düzeye getirmek.

8. PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Bu programın hazırlanma gerekçesi yüzmeyi tanıtmak ve yaygınlaştırmak, program sonunda bireylere yüzmenin temel bilgi ve becerilerini kazandırmak ve bireylerin yüzmenin gerektirdiği temel yeterliklere sahip olmalarını sağlamaktır. Öğrenci / Kursiyer daha aktif ve kendi hızlarına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabileceklerdir. Spor alanı altında yüzme yeterlikleri kazanan bireylere kazandırılan yeterlilikler, bireylerin bir meslek kazanmasına yönelik değildir.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri

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 meslekî yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

Uygulama programı řu şekilde olmalıdır:

- Programda konular birbirinin ön koşulu olarak sıralanmamıştır.
- Program uygulama üzerine odaklanmıştır. Öğretilen tüm konuların uygulaması bire bir eğitimciler tarafından gösterilerek kursiyerlere yaptırılacaktır. Teorik düzeyde öğretilen bilgiler videolarla desteklenecektir.
- Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında; çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

- Uygulamalar her konunun aktarılmasının ardından kursiyerlere yaptırılacaktır. Kurs sonunda son ders saatinden gerekli görülürse uygulama veya yazılı sınav yapılabilecektir.
- Program dâhilinde konular öğretilirken öğretmenler plana sadık kalarak konuları sırası ile ve yeterli tekrar ve uygulama yaptırarak işleyecektir. Program dışındaki uygulama ve bilgilerden kaçınılacaktır. Bireylerin öğretilen modülü tam olarak kavrayıp kavramadıkları, yeterli becerilere sahip olup olmadıkları tespit edilecektir.
- Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladıkları modüller, aldıkları eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.
- Öğretim programının sonunda, kazanılan yeterlilikleri mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Programın toplam eğitim süresi 320 ders saati olarak planlanmıştır.

PROGRAM İÇERİĞİ 1

SERBEST STİLL

1. İletişim (10 saat)

- 1.1.** Bilgi Formu Doldurulması (Sağlık Raporu, Veli İzin Belgesi, Resim, Kimlik Fotokopisi)
- 1.2.** Aile İle Tanışma İş Birliği
 - 1.2.1.** Çocuk kendini ifade edebiliyor mu?
 - 1.2.2.** İhtiyaçlarını söyleyip yapabiliyor mu?
 - 1.2.3.** Su korkusu var mı?
 - 1.2.4.** Takıntıları var mı?
 - 1.2.5.** Herhangi bir rahatsızlık geçirdi mi, ilaç kullanıyor mu?
 - 1.2.6.** Öz bakımını yapabiliyor mu?

- 1.3. Çocuğu Tanıma ve İletişime Geçme**
 - 1.3.1. Gözle temas kurabilme**
 - 1.3.2. Verilen komuta tepki veriyor mu?**
 - 1.3.3. Verilen komuta fiziksel tepki veriyor mu?**
 - 1.3.4. Fiziksel veya bedensel bir yetersizliği var mı?**
 - 1.3.5. Üzüntü ve sevincini ifade edebiliyor mu?**
 - 1.3.6. Antrenör ile antrenman sürecinde göz kontağı kurma**

2. Havuzların tanıtımı (10 saat)

- 2.1. Oryantasyon süreci**
 - 2.1.1. Soyunma odalarının gösterimi**
 - 2.1.2. Tuvaletlerin gösterimi**
 - 2.1.3. Çalışanlar hakkında bilgi verilmesi**

- 2.2. Havuz kenarında gezme ve havuz kuralları**
 - 2.2.1. Havuza uygun ekipman ile havuza gelinmesi**
 - 2.2.2. Havuz kenarında koşmaması**
 - 2.2.3. Antrenör olmadan suya girmemesi**
 - 2.2.4. Havuz kenarında ve içinde şakalaşma olmaması**
 - 2.2.5. Antrenörden izin almadan havuzdan çıkmaması**

- 2.3. Havuz tanıtımı ve havuz sıcaklığı**
 - 2.3.1. Havuzun kaç metre olduğu**
 - 2.3.2. Havuzun derinliği**
 - 2.3.3. Suyun sıcaklığı**

3. Havuzda sağlık ve güvenlik önlemleri (10 saat)

- 3.1. Havuzda sağlık**
 - 3.1.1. Havuza girmeden önce duş alınması gerektiği**
 - 3.1.2. Havuza terliksiz girilmemesi**
 - 3.1.3. Açık yara , mantar vb. bulaşıcı hastalık olmaması**

- 3.2. Güvenlik tedbirleri**
 - 3.2.1. Antrenör olmadan havuza girmemek**
 - 3.2.2. Veli olmadan havuzdan çıkmamak**
 - 3.2.3. Havuz kenarına çok yaklaşmamak**

4. Yüzme ekipmanlarının tanıtımı (10 saat)

- 4.1. Bone
- 4.2. Gözlük
- 4.3. Mayo
- 4.4. Havlu
- 4.5. Terlik
- 4.6. Ayak tahtası
- 4.7. Makarna
- 4.8. Pullboy
- 4.9. Ayak paleti
- 4.10. El paleti
- 4.11. Kulak – burun tıkacı
- 4.12. Şnorkel

5. Suya alıştırmaya çalışmalar ve nefes çalışmalar (20 saat)

- 5.1. Suya alıştırmaya çalışmalar
 - 5.1.1. Havuz kenarında yürüme
 - 5.1.2. Çocuğun su kenarında kendini ıslatması
 - 5.1.3. İki guruplara ayrılarak çocukların birbirlerini ıslatması
 - 5.1.4. Suda yürüme
 - 5.1.5. Suda koşma
 - 5.1.6. Suyun içinde huluhop çevirme
 - 5.1.7. Suda yüz yıkama
- 5.2. Nefes çalışmalar
 - 5.2.1. Suyun üzerinden pinpon topuna üfleme
 - 5.2.2. Suda baloncuk çıkarma
 - 5.2.3. Su içerisinde ağızdan ve burundan baloncuk çıkarma
 - 5.2.4. Nefes çalışmalar

6. Suda durma çalışmalar (10 saat)

- 6.1. Havuz kenarından destek alarak su üzerinde yüz üstü hareketsiz olarak dengede durma
- 6.2. Havuz kenarından destek alamadan su yüzeyinde hareketsiz olarak yıldız pozisyonunda yüz üstü durma
- 6.3. Havuz kenarından destek alarak su üzerinde yüz üstü hareketsiz olarak dengede durma
- 6.4. Havuz kenarından destek alamadan su üzerinde hareketsiz olarak sırt üstü hareketsiz olarak dengede durma

7. Suda kayma çalışmaları (10 saat)

- 7.1. Kollar iki yanda yüz üstü havuzun kenarından ayaklarla iterek yüz üstü kayma
- 7.2. Kollar iki yanda sırt üstü havuzun kenarından ayaklarla iterek sırt üstü kayma
- 7.3. Kollar streamline pozisyonunda havuzun kenarından ayaklarla iterek yüz üstü kayma
- 7.4. Kollar streamline pozisyonunda havuzun kenarından ayaklarla iterek sırt üstü kayma
- 7.5. Ayak tahtası yardımı ile su üzerinde kayma
- 7.6. Kollar streamline pozisyonunda bacakların arasına pullboy konularak kayma

8. Serbest stil ayak öğretim aşamaları (20 saat)

- 8.1. Havuzun kenarında oturur şekilde iki bacak ileriye doğru uzatılarak, suya ayak çırpma
- 8.2. Havuzun kenarında dirseklerin üzerinde sırt üstü yatarak ayak çırpma
- 8.3. Havuzun kenarında sırt üstü yatarak ayak çırpma
- 8.4. Havuzun kenarında yüzüstü yatarak ayak çırpma
- 8.5. Suyun içinde havuz kenarından tutarak baş dışarıda yüz üstü pozisyonda ayak çırpma

9. Serbest stil ayak ve nefes çalışmaları (30 saat)

- 9.1. Suyun içinde havuz kenarından tutarak baş suyun içinde yüz üstü pozisyonda ayak çırpma
- 9.2. Suyun içinde havuz kenarında tutarak baş suyun içinde 6 ayak 1 nefes çalışması
- 9.3. Suyun içinde havuz kenarından tek elle tutarak 6 ayak nefes çalışması
- 9.4. Ayak tahtası ile baş suyun içinde 6 ayak nefes çalışması
- 9.5. Ayak tahtası ile tek elle tahtayı tutarak 6 ayak nefes çalışması

10. Serbest stil kol öğretim aşamaları (30 saat)

- 10.1. Havuzun dışında kol çevirme hareketleri
- 10.2. Havuzun dışında kolun su üstü ve su altı öğretim aşamaları
- 10.3. Havuzun kenarından tek elle tutarak diğer kolun çalıştırılması
- 10.4. Havuz kenarından tutarak sağ ve sol elin çalıştırılması
- 10.5. Ayak tahtası ile sağ ve sol kol çalıştırılması
- 10.6. Havuz içinde su üstü ve su altı kol aşamaları

11. Serbest stil kol, ayak ve nefes koordinasyonu (50 saat)

- 11.1. Havuzun kenarından tutarak 2 kolda 1 nefes ve ayak çalışması
- 11.2. Havuzun kenarından tutarak 3 kolda 1 nefes ve ayak çalışması
- 11.3. Ayak tahtası ile 2 kolda 1 nefes ve ayak çalışması
- 11.4. Ayak tahtası ile 3 kolda 1 nefes çalışması

12. Serbest stil drill çalışmaları (60 saat)

- 12.1. Ayak tahtası ile 6 ayak 1 sağ kol devri
- 12.2. Ayak tahtası ile 6 ayak 1 sol kol devri
- 12.3. Ayak tahtası ile 3 sağ kol 3 sol kol devri
- 12.4. Streamline pozisyonunda 6 ayak 1 nefes ve ayak çalışması
- 12.5. Streamline pozisyonunda 6 ayak 1 sağ kol devri
- 12.6. Streamline pozisyonunda 6 ayak 1 sol kol devri
- 12.7. Streamline pozisyonunda 6 ayak 2 sol kol devri
- 12.8. Streamline pozisyonunda 6 ayak 2 sağ kol devri
- 12.9. Streamline pozisyonunda 6 ayak 3 sol kol devri
- 12.10. Streamline pozisyonunda 6 ayak 3 sağ kol devri
- 12.11. Streamline pozisyonunda 6 ayak 3 sağ kol 3 sol kol devri
- 12.12. Bacakların arasına pullboy konularak serbest kol ile yüzme

13. Serbest stil çıkış ve dönüş çalışmaları (30 saat)

- 13.1. Serbest stil dönüş çalışmaları
 - 13.1.1. Suyun dışında mat üzerinde takla
 - 13.1.2. Suyun dışında mat üzerinde takladan sonra duvara ayakları koyma
 - 13.1.3. Suyun içinde kulvar ipinin çevresinde takla
 - 13.1.4. Suyun içinde yüzerken takla ve sırtüstü pozisyona gelme
 - 13.1.5. Duvarda takla ve sırtüstü pozisyona gelme
 - 13.1.6. Duvarda takla ve yön değiştirme
 - 13.1.7. Duvarda takla, yön değiştirme ve duvardan itiş
 - 13.1.8. Komple takla
- 13.2. Serbest stil çıkış çalışmaları
 - 13.2.1. Havuzun dışında "tavşan sıçraması" egzersizi
 - 13.2.2. Havuzun kenarında oturarak, streamline pozisyonunda suya düşme
 - 13.2.3. Havuz kenarında, dizlerden çok fazla fleksiyon yaparak, streamline pozisyonunda suya düşme
 - 13.2.4. Havuz kenarında, dizlerden çok fazla fleksiyon yaparak, kenarı iterek atlama
 - 13.2.5. Depar taşının üzerinden dizlerden çok fazla fleksiyon yaparak, taşı iterek atlama

13.2.6. Depar taşının üzerinden geriden öne doğru kolları savurarak ve taşı iterek atlama

13.2.7. Depar taşının üzerinden yarış komutlarıyla atlama

14 . Yarış kurallarının teknik uygulaması(20 saat)

14.1. Yarış dönüşünün teknik uygulaması

14.1.1. Duvara Hamle: Kolun suyu itiş bittiğinde, bir kol yukarıda, diğer kol ise vücut yanında kalır.

14.1.2. Tam Dönüş: Yukarıda kalan kol güçlü bir su çekişi yapar. Çene göğse dayanır, dizler karına çekilir ve takla başlar. Takla atıldıktan sonra vücut 90° 'lik bir yana dönüş yapar, ayaklar duvardan destek alır ve dizler fleksiyon pozisyonundadır.

14.1.3. Duvardan İtiş : Dizleri düzelterek , bacaklar duvardan aldığı destekle güçlü bir itiş yapar ve yüzüstü pozisyonuna gelinceye kadar yana dönüş devam eder.

14.1.4. Suyun İçinde İlerleme Ve Çıkış : Duvardan itip bir süre kaydıktan sonra , bacak hareketi başlar.Kolun ilk hareketi ile birlikte vücut sudan çıkar ve yüzmeye devam edilir.Suyun altında ilerlenecek maksimum mesafe 15 metredir

14.2. Yarış deparının teknik uygulaması

14.2.1. "Take your marks" komutunda; yüzücü, depar taşının ön tarafına yerleşir ve ayak parmak uçları ile taşın kenarını kavrar. Her iki ayak önde olabildiği gibi, bir ayak önde bir ayak arkada da olabilir. Ayak topukları açık, vücut öne doğru fleksiyon yapar ve eller depar taşının kenarında, ayakların arasında yerleştirilir. Bu pozisyonda yüzücü çıkış sinyalini bekler.

14.2.2. Çıkış sinyali verildiğinde; yüzücü, ileriye ve yukarıya doğru bir atlama gerçekleştirir. Bu atlamada gereken güç bacakların taşı itiş ve kollar ile başın öne doğru savrulmasından meydana gelir.

14.2.3. Uçuş: Çıkıştan sonra vücut ilk önce yukarıya doğru, daha sonra suya paralel bir çizgi üzerinde ve en son aşağıya doğru ilerler. Suya girişte vücut düz olup, suya girme açısı 35° den daha büyük değildir.

14.2.4. Suyun altında ilerleme: Suya girerken vücut aşağıya doğru bir yol takip eder. Bu evrede vücudun suyun yüzeyine çıkması için düz kalıp hareket etmemesi gerekir. Su seviyesine yaklaştığında, bacak hareketleri başlar, daha sonra kol hareketlerine başlanır. Suyun altında ilerleme mesafesi en fazla 15 m olabilir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Eğitim öğretim sürecinin sonunda, bireyin öğrenme kazanımlarına ulaşma düzeyleri belirlenir. Bireyin başarısı, öğrenme çıktılarının başarı oranları dikkate alınarak tespit edilir. Başarının tespitinde öğrenme kazanımlarındaki başarı, bütüncül değerlendirilir.

Ölçme ve değerlendirme etkinliklerinde öğrenme kazanımlarına uygun ölçme araçları seçilir. Ölçme araçlarında kullanılacak kriterler başarı ölçütlerinden oluşturulur. Bir ölçme aracıyla birden çok öğrenme kazanımı ölçülebilir.

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.
5. Ölçme değerlendirmede teorik uygulama yöntem ve teknikleri kullanılacaktır.
6. Modüllerdeki kazanımlar için Öğrenci/Kursiyerde bilgi, beceri ve yeterlilik düzeyine sınav ya da uygulama etkinlikleri ile ulaşıp ulaşmadığı eğitici tarafından tespit edilecektir.
7. Başarılı olan öğrenci/kursiyer belgeleri verilecektir.

BELGELENDİRME

- 1-** Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladığı modüller, aldığı eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.
- 2-** Öğretim programının sonunda kazanan yeterlikleri mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir.

Alper TEKALP
Eğitim Kurulu Başkanı

Emeği Geçenler;

Nazlıhan ÇOKER

Elif ALTUNGÜL

Burak ÖZGÜL

Çağlar ALSAN

Emine DEMİRALP

Ufuk YOLDAŞ

Serdar DOĞANÖZ

Alper TEKALP