

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

**SPOR  
BİSİKLET  
MODÜLER PROGRAMI  
(YETERLİĞE DAYALI)**

**2016  
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.

Spor alanında yapılan programlarda ilgili federasyonun eğitim kurulu, teknik kurulu, milli takım antrenörleri program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamıştır.

Bisiklet, bireyin hareket imkanı geliştirir, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan öz güveni artırır, toplum içerisindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır ve çocukların gelişimi üzerinde etkileyici bir rol üstlenir. Bunun içindir ki, bu eğitimin farklı etaplı ilişki kuran kategorileri oluşturulmuştur.

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

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

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	1
BİSİKLET PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR .....	3
TANIM .....	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.....	4
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ .....	4
MODÜL VE İÇERİKLERİ .....	5
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU .....	6
MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	7

## BİSİKLET PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

**ALAN** : SPOR  
**MESLEK** :  
**MESLEK SEVİYESİ** :  
**TANIM**

Bisiklet ekipmanlarını tanıyarak bisiklet kullanabilen, bisikletli eğitici oyunları oynayan ve yarışma kurallarını uygulayabilen kişidir.

### GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. Güncel (o yıla ait) vizeli sporcu lisansına sahip olmak.

### İSTİHDAM ALANLARI

Mesleğin gerektirdiği yeterlikleri kazanan bireyler, Spor alanı altında sertifika programına katılan olan kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,

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. Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanımlar sağlanmalıdır.

### EĞİTİMCİLER

Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları kapsamında aylık karşılığı okutacakları derslere ilişkin çizelgede yer alan, alan öğretmenleri esas alınarak, sırasıyla;

1. Programın uygulanmasında spor alanında eğitim almış deneyimi olan alan öğretmenlerinden,
2. Programın uygulanmasında gerektiğinde spor alanındaki meslek elemanlarından,
3. Usta öğretici, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesinden veya ilgili federasyondan 2. Kademe antrenörlük belgesi almış olmalıdır. 2. Kademe antrenörlük belgesi bulunmaması durumunda 1. Kademe antrenörlük belgesine sahip olanlar da eğitim verebilir.

### 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 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.

## **YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER**

Eğitimin sonunda, mesleğinde sertifika alan birey gerektirdiğinde fark eğitimi olarak üst programı tamamlayabilir.

## **EĞİTİM SÜRESİ**

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 200/136 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, iyi ilişkiler kurabilme, öğrenmeyi öğrenme, bilgiye ulaşma, girişimcilik ve iş fikirleri üretme, işe uyum sağlama, kendini geliştirme ve problem çözme gibi bilgi ve becerilerin kazandırıldığı modüllerdir.
2. Bu modüller ile öğrenci/kursiyerlere ulusal ve uluslararası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.

3. Meslekî 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. Meslekî gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

KAZANDIRILAN YETERLİKLER		DERSİN MODÜLLERİ	SÜRE
1	Sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İletişim	40/8
2	Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplamak	Bilgiye Ulaşma ve Veri Toplama	40/8
3	Uygulanabilir girişimci (iş ) fikirler üretmek	Girişimci Fikirler Üretme	40/8
4	Girişimci (iş)fikri geliştirmek ve planlamak	Girişimci Fikri Geliştirme	40/8
5	İşletme kurma ve geliştirme ile ilgili faaliyetleri yürütmek	İş Kurma ve Geliştirme	40/16
6	İşçi sağlığı mevzuatına uymak ve iş güvenliği önlemlerini almak	İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı	40/24
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/8
8	Kendini geliştirerek karşılaştığı problemleri çözmek	Problem Çözme	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:** Bisiklet Programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Bisiklet Ekipmanlarını Kavramak ve Öğrenmek	Bisiklet Materyalleri	40/16
2	Temel Sürüş, Pedal Çevirme ve Fren Kontrolü Yöntemini Kavramak	Temel Sürüş Etkin ve Pedal Çevirme	40/24
3	Sportif Hareket Bilgi ve Beceri Kazanmak	Başlangıç Alıştırmaları	40/32
4	İleri Sürüş Teknikleri, Dağ Bisikleti, Yol Bisikleti, Bmx Bisikletleri Teknik ve Taktik Çalışmaları Yapmak	İleri Sürüş Teknikleri	40/32
5	Eğitici Oyunları Oynamak	Bisiklet Eğitici Oyunlar	40/32
<b>TOPLAM</b>			<b>200/136</b>

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

**ALAN** : SPOR

**MODÜL** : BİSİKLET MATERYALLERİ

**KODU** :

**SÜRE** : 40/16

**ÖN KOŞUL** : Bu modülün ön koşulu yoktur.

**AÇIKLAMA** :Sürüş tarzına göre doğru bisiklet secimi, giyim ve ekipmanı edinmek önemlidir.

**ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ :**

**GENEL AMAÇ:** Öğrenci/Kursiyer; gerekli ortam sağladığında bisiklet uygulamalarına katılan öğrencilerin Bisiklet parçalarını, donanım, aksesuar materyallerini tanıyabilecektir.

**AMAÇLAR:**

Öğrenci/Kursiyer:

1. Bisiklet parçalarını anlatabilme ve niceliğini öğrenecektir.
2. Bisiklet aksesuarları hakkında bilgi sahibi olacaktır.
3. Bisiklet donanım hakkında genel bilgi sahibi olacaktır.

**İÇERİK:**

### A. BİSİKLET PARÇALARI

1. Kadro
2. Maşa
3. Fren Sistemi
4. Direksiyon ve Gidon Boğazı
5. Sele ve Sele Borusu
6. Zincir ve Çekiş Sistemi
7. Vites Sistemi
8. Pedallar
9. Tekerlekler ve Lastikler

### B. AKSESUARLAR

1. Seyahat Çantaları
2. Matara Kafesi ve Suluk
3. Işık Sistemleri ve Reflektörler
4. Bisiklet Tamir Anahtarları

### C. DONANIM

1. Kask
2. Ayakkabı
3. Gözlük
4. Eldiven
5. Bisiklet Giyimi

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME:**

1. Bisiklet Parçaları, Donanım, Aksesuar materyallerini anlatım, soru cevap, tartışma, beyin fırtınası, problem çözme, örnek olay, kelime ilişkilendirme, drama, rol yapma teknikleri kullanılarak yaptırılır.



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

**ALAN** : SPOR  
**MODÜL** : TEMEL SÜRÜŞ VE ETKİN PEDAL ÇEVİRME  
**KODU** :  
**SÜRE** : 40/24

**ÖN KOŞUL** : Bu modülün ön koşulu yoktur.

**AÇIKLAMA** : Bisiklet kullanım güvenliği ve fiziksel olarak yeterliliğin geliştirilmesi, bisiklet sürüş tekniğinin kavrayarak ilerleme kaydedilmesi gerekmektedir.

**ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ** :

**GENEL AMAÇ:** Öğrenci/Kursiyer; gerekli ortam sağladığında bisiklet uygulamalarına katılan öğrencilerin temel sürüş pozisyonları, etkin pedal çevirme, fren kontrolü ve manevra teknikleri ile spora özgü hareket yetkinliklerini geliştirecektir.

**AMAÇLAR :**

Öğrenci/Kursiyer:

1. Bisiklet kullanımında temel sürüş pozisyonu ile rahat bir sürüş sitili için kullanacaktır.
2. Bisiklet kullanımında etkin pedal çevirme yöntemi ile ideal sürüş pozisyonu için kullanacaktır.
3. Bisiklet kullanımında etkin fren kullanma, yavaşlama ve durma yöntemleri için kullanacaktır
4. Bisiklet kullanıcıların manevra yöntemlerini uygulayabilme, dönüş için gerekli olan pozisyon konumunu kendiliğinden uygulayabilecektir.

**İÇERİK:**

### A. TEMEL SÜRÜŞ POZİSYONLARI

1. Normal Oturma Pozisyonu
  - a) Sele üzerinde düz yol, tırmanış ve hafif inişlerde etkin pedal çevirme yöntemi olarak çalışmalar yapmak



Şekil 1 - Normal oturma pozisyonu

2. Sele Önüne Geçme
  - a) Etkin pedal çevirme pozisyonunda iken, tırmanış ve engel geçişlerinde selenin önüne geçme tekniği uygulanarak çalışmalar yapmak
  - b) Yokuşun eğimine göre selenin ön kısmına doğru bir ivme kazandırma çalışmaları yapmak



Şekil 2 - Sele önüne geçme

3. Sele Arkasına Geçme

- a) Etkin pedal çevirme pozisyonunda iken, dik inişlerde, engel aşmak için selenin arkasına geçme tekniği uygulayarak çalışmalar yapmak



Şekil 3 - Sele arkasına geçme

4. Ayakta Sürme

- a) Seleye oturmadan beden ağırlığı ile kollardan güç alınarak pedalla basmak ve ayakta sürme tekniği uygulayarak çalışma yapmak
- b) Bedenin sağ ve sola hareketi ile değişen tırmanışlar ve ataklarda pedala güç aktarılma çalışmaları yapmak



Şekil 4 - Ayakta sürme

5. Gerilme Pozisyonu

- a) Hızlı ekstansiyon (gerilme) ile bisikleti hafifletme, kollar ve bacaklar amortisör görevi yaparak gerilme pozisyon tekniği uygulayarak çalışma yapmak
- b) Engel geçişleri, şoku azaltma ve yerden yükselme tekniğini uygulayarak çalışmalar yapmak



*Şekil 5 - Gerilme Pozisyonu*

6. Bükülü Duruş
  - a) Ön tekerleği ve çift tekerliği kaldırarak şoku azaltmak için bükülü duruş tekniğini çalışma
  - b) Aerodinamik pozisyonu koruyarak engel geçişlerinde bükülü duruş tekniğini çalışma
  - c) Yüksek bir sıçrayış sonunda yere iniş, ve sıçrayışı sonlandırmak için bükülü duruş tekniğini kavrama



*Şekil 6 - Bükülü duruş*

7. Vücudun Yatırılması
  - a) Dönüş yapılan tarafa vücudun bisiklet ile aynı eksene yatırılma tekniğini çalışma
  - b) Geniş dönüşlerde ve hızlı manevralarda vücudun yatırılma tekniğini çalışma



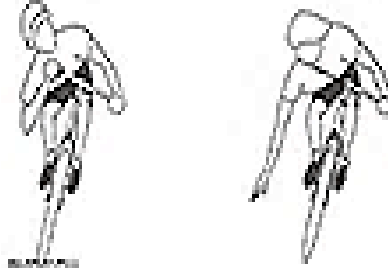
*Şekil 7 - Vücudun yatırılması*

8. Bacağın Yatırılması
  - a) Düşme riski olan bölgelerde bacağı uzatılma tekniğini çalışma
  - b) Keskin viraj olan bölgelerde bacağı uzatılma tekniğini çalışma



Şekil 8 - Bacağın uzatılması

9. Yana Doğru Eğilme
- Yana doğru eğilme tekniği ile engelin altından geçmek için çalışmalar yapma
  - Yana doğru eğilme tekniği ile yerden bir cismi almak için çalışma yapma
  - Yana doğru eğilme tekniği ile oyun ve antrenman çalışmaları



yapma

Şekil 9 - Yana doğru eğilme

## B. ETKİN PEDAL ÇEVİRME

- Etkin pedal çevirme tekniğini ile çalışmalar yapmak
- Etkin pedal çevirme tekniğini kavraması için sele yüksekliğinin doğru ayarlanmış olmasına dikkat etmek
- Etkin pedal çevirme tekniğinin oluşturulmasında bacağın yukarıdan aşağıya itme kuvveti ile çalışmalar yapmak
- Etkin pedal çevirme tekniğinin oluşturulmasında pedalın yere en yakın olduğu konuma getirildikten sonra, ayak topuğu pedalın üstüne gelecek şekilde olmasına dikkat etmek
- Etkin pedal çevirme tekniği ile ayak pedal milli üzerinde ideal sürüş pozisyonu dönüldüğünde diz kapağı hafif bükülmüş olmasına dikkat etmek



Şekil 10 - Etkin pedal çevirme

6. Etkin pedal çevirme tekniği ile ayağın en geniş kısmı doğrudan pedal milli üzerinde olacak şekilde olmasına dikkat etmek



Şekil 11 - Etkin pedal basmak

### C. FREN KONTROLÜ

1. Etkin fren kullanma
2. Yavaşlama
3. Durma
4. Ağırlık merkezi
5. Yük dağılımı

### D. MANEVRA YÖNTEMLERİ

1. Kapalı viraj alma
2. Açık viraj alma
3. Keskin manevra yapma
4. Pozisyon belirleme
5. Hızı ayarlama
6. Ağırlık merkezi
7. Dönüş eğimi

### ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Egzersiz ilerlemesi sıralı ve organize şekilde takip edilmeli ve grubun fiziksel ölçüleri dikkat alınarak uygulama yapılmalıdır.
2. Yaş, cinsiyet ve olgunlaşma süresi çocukların durumuna göre farklılık gösterebilir.
3. Kişisel yaptırıldığında her birinin hataları düzeltilir ve tekrar yapması istenir.
4. Bu kişisel çalışmadan sonra kolektif bir oyun düzenlenir.
5. Boş bir park, okul bahçeleri, pazar yerleri kullanılarak yapılır.
6. Basketbol sahası veya hentbol sahası tercih edilir ya da orman yolu kullanılır.
7. Seçilen yer orman veya çimenlik ise kazaya neden olabilecek şişe kırıkları ve konserve kutuları temizlenir.
8. Sert zeminler için tebeşir kullanılır.
9. Oyuncuları değerlendirmek isteniyorsa, tablo veya pano hazırlanması gerekir.

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

**ALAN** : SPOR  
**MODÜL** : BAŞLANGIÇ ALIŞTIRMALAR  
**KODU** :  
**SÜRE** : 40/32

**ÖN KOŞUL** : Bu modülün ön koşulu yoktur.

**AÇIKLAMA** : Uygun ölçüler içinde kullanıcılar fiziksel gelişme durumları dikkatte alınarak gruplarına göre sınıflandırılır. Zorluk dereceleri artırılarak bir ilerleme kaydetme amaçlanmıştır.

**ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ** :

**GENEL AMAÇ:** Öğrenci/Kursiyer; gerekli ortam sağladığında bisiklet uygulamalarına katılan öğrencilerin spora özgü hareket yetkinliklerini, fiziksel ve psikolojik uyumlarını ve spora özgü hareket yetkinliklerini geliştirecektir.

**AMAÇLAR** :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Bisiklet kullanıcıların saha çalışması yaparak, diril çalışmalarını uygulayabilme ve spora özgü hareket becerilerini kazanır.

**İÇERİK** :

### A. SAHA ÇALIŞMASI

1. Basit Saha Çalışması
  - a) Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi uygulama yapar.
  - b) Bisiklet kullanıcısı direk gidiş dönüş üzerinden slalom çalışması yapar,
  - c) Bisiklet kullanıcısı istasyon yönleri (genişlik, dar) ve mesafeleri farklı olan uygulama çalışması yapar.



Şekil 12 - Basit saha çalışması

2. Sekiz Çizme Saha Çalışması
  - a) Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi uygulama yapar.
  - b) Bisiklet kullanıcısı her 3<sup>(üç)</sup> metrede bir konulmuş istasyon arasında çalışma yapar
  - c) Bisiklet kullanıcısı yan yana konan 2<sup>(iki)</sup> huni arasından sekiz çizerek ilerler ve başlangıç çizgisine geri dönerek çalışma yapar



Şekil 13 – Sekiz çizme saha çalışması

### 3. Dar Saha Çalışması

- Başlangıç çizgisinden hareket edem bisiklet kullanıcısı, hızlanarak 20 cm genişliğinde kademeli şekilde daraltılan istasyonda çalışma yapar
- Bisiklet kullanıcısından 2<sup>(iki)</sup> metre uzunluğundaki istasyonda pedal çevrilmesi istenmez
- Bisiklet kullanıcısından pedal konumu yere paralel şekilde geçmesi istenerek çalışma yapar



Şekil 14 - Dar saha çalışması

### 4. Geniş Saha Çalışması

- Araları takriben 6<sup>(altı)</sup> metre olan üçgen şeklinde 3<sup>(üç)</sup> koni yerleştirilerek A-B zemini oluşturularak bisiklet sürücüleri çalışma yapar,
- Koniler etrafında 8(sekiz)-10(on) bisikletçi ilerleyerek aralarında takriben 4<sup>(dört)</sup> metre olacak şekilde çalışma yapar
- Oyuncular mesafelerini koruyarak A ve B konileri arasında çarpışmadan istasyon çalışması yapar
- Başlangıçta bisiklet kullanıcıları frenle sonra aynı egzersiz frensiz şekilde uygulama yapar



Şekil 15 - Geniş saha çalışması

5. Kesitli Çizgi Çalışması

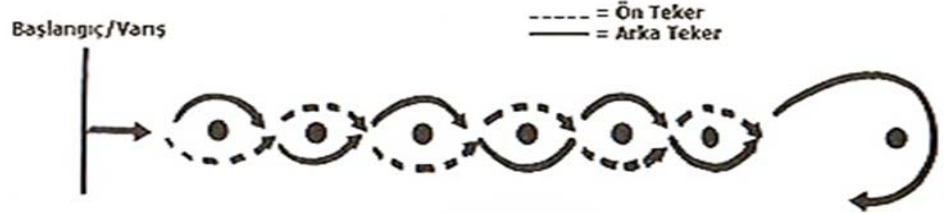
- Bisiklet kullanıcısı ön tekeri kesitli çizgide devam ederek çalışma yapar.
- Bisiklet kullanıcısı arka teker slalom yaparak engelleri geçerek uygulama yapar
- Bisiklet kullanıcısı arka teker düz çizgiyi devamlı takip ederek uygulama yapar
- Bisiklet kullanıcısı gidişte ön teker soldan, dönüşte sağdan geçerek uygulama yapar



Şekil 16 – Kesitli çizgi saha çalışması

6. Düzensiz Alıştırmalar

- Bisiklet kullanıcısı şekildeki gibi çubukların arasında ilerleyerek çalışma yapar.
- Bisiklet kullanıcısı kesitli çizgide ön tekeri, arka tekeri ise düz çizgide ilerleme kaydederek çalışma yapar.
- Bisiklet kullanıcısı başlangıçta 3<sup>(üç)</sup> metre ara ile yerleştirilmiş huniler arasında ilerleme çalışması yapar.



Şekil 17 - Düzensiz alıştırmalar

7. Koridor Geçişleri Saha Çalışması

- Bisiklet kullanıcısı egzersizleri ilk önce iki elle daha sonra sağ el, sol el yardımı ile frenli ve frensiz çalışmalar yapar.



Şekil 18 - Koridor geçişleri saha çalışması



## 8. Kapı Geçişleri

- a) Bisiklet kullanıcısı aralıkları 0,30 cm. olan 2<sup>(iki)</sup> koni arasında ilerleyerek kapı geçişleri yapar.



Şekil 19 - Kapı geçişleri saha çalışması

## 9. Kontrollü Dönüşler

- a) Bisiklet kullanıcısı daire içinde bulunan bir cismi bisikletten inmeden elle devirmeye yönelik bir çalışma yapar.  
b) Bisiklet kullanıcısı el koordinasyonları ile kontrollü dönüş çalışmaları uygular.



Şekil 20 - Kontrollü dönüşler saha çalışması

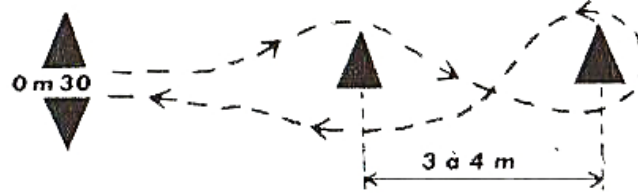
## 10. Viraj Alma Saha Çalışması

- a) Bisiklet kullanıcısı şekilde gösterilen birinci virajdan takriben 20 metre sonra tekerlekler dönüş istikametine yöneltir, viraj tarafında kalan pedalı yukarı doğru olacak şekilde hareketi tamamlayarak çalışma yapar  
b) İki viraj arasındaki mesafe git gide azaltılarak istasyon çalışması yapar  
c) Bisiklet kullanıcısı aynı egzersizi çift el direksiyon hâkimiyeti ile ya da tek el hâkimiyeti ile idare edilmesi sağlanarak çalışma yapar



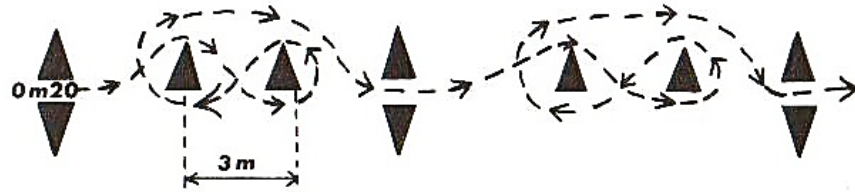
Şekil 21 - Viraj alma saha çalışması

- d) Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi istasyonda çalışma yapar



Şekil 22 - Kontrollü dönüş istasyonu çalışması

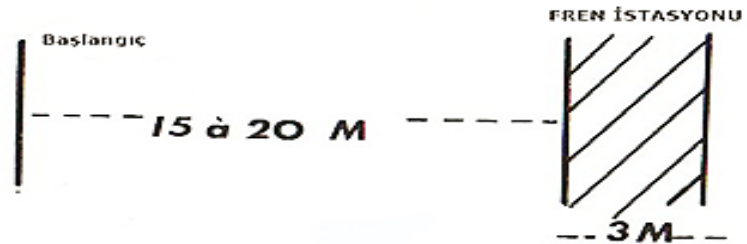
- e) Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi önce frenlerin yardımı ile daha sonra frensiz uygulama çalışması yapar.



Şekil 23 - Viraj alma çalışması

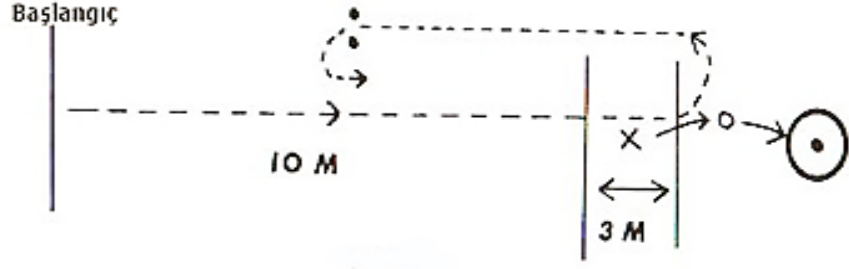
#### 11. Fren istasyonu

- a) Bisiklet kullanıcısı taralı bölgede fren yaparak çalışma yapar  
b) Bisiklet kullanıcısı fren yaptığında her iki tekerin kaymamasına dikkat eder.  
c) Ayaklar yere basmadan mümkün oldukça taralı bölgede dengesini bozmadan çalışma yapar.



Şekil 24 - Fren istasyonu saha çalışması

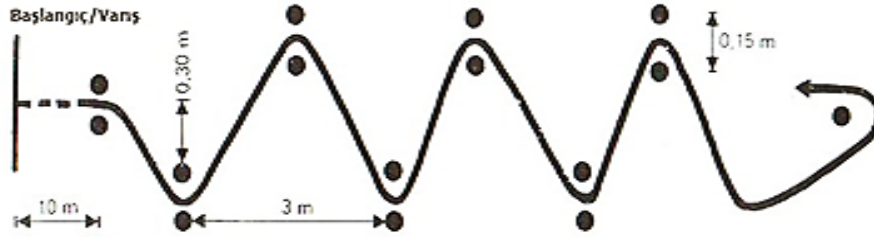
- d) Bisiklet kullanıcısı şekilde<sup>(25)</sup> görüldüğü gibi istasyonda nişan alınan yerde (x) fren yapılması istenir ve 3<sup>(üç)</sup> metre uzaklıkta bir dairenin içine yerleştirilmiş bir objeye ayağını yere değmeden topla devirme çalışması yapar.  
e) Bisiklet kullanıcısı (x) bölgede yorulursa 2<sup>(iki)</sup> koni arasından geçerek, tekrar hedef sahası olan x bölgesine dönerek hareketleri doğru yapana kadar çalışır.



Şekil 25 - Nişan alma saha çalışması

### 12. Yanlamasına Yer Değiştirme

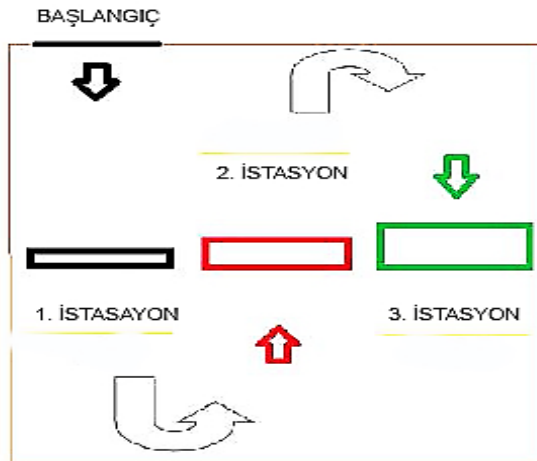
- Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi çıkış kapısından 10<sup>(on)</sup> metre hareket ederek, kapı araları 3<sup>(üç)</sup> metre olan ve 0.30 cm. genişlikteki kapıdan geçerek uygulama yapar.
- Bisiklet kullanıcısı 0.15cm. genişliğindeki son kapıdan geçer ve dönüşünü tamamladıktan sonra tekrar kapılardan geçerek başlangıç çizgisine geri dönerek çalışır.



Şekil 26 - Yanlamasına yer değiştirerek alıştırma

### 13. Öne Atlayışlar

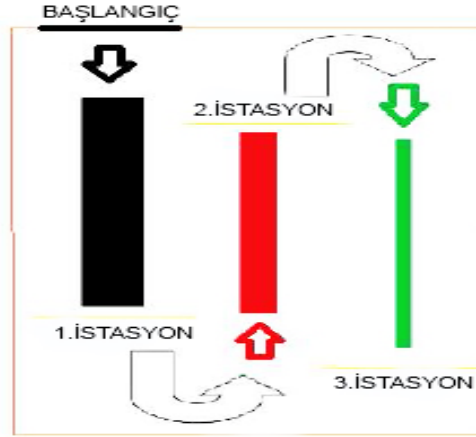
- Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi engellere temas etmeden çalışma yapar.
- Bisiklet kullanıcısı her istasyonlardan ilk başta ön tekerlek daha sonra arka tekerleği sıçratarak ilerleme çalışması yapar



Şekil 27 - Öne Atlayış

#### 14. Yana Atlama

- Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi sert zemin üzerinde sıralı şekilde daralan 3<sup>(üç)</sup> aşamalı istasyonda sağ ve sol geçiş çalışması yapar.
- Bisiklet kullanıcısı ilk olarak frenler yardımıyla ön teker yana, daha sonra ise arka tekerin yana yükselterek engelleri geçme çalışması yapar.



Şekil 28 - Yana Atlama

#### 15. Eller Yukarı

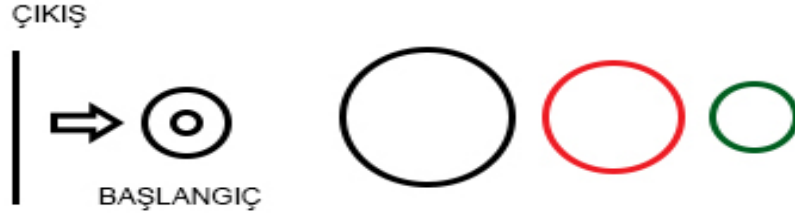
- Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi asfalt zemin üzerinde sıralı şekilde daralan 3<sup>(üç)</sup> aşamalı kulvarda çalışma yapar.
- Başlangıç istasyonunda bulunan bisikletçi hızlanarak, kulvar arasından "Eller Yukarı" şeklinde pedal çevirmeden veya pedal çevirerek ilerleme çalışması yapar.



Şekil 29 - Eller yukarı

#### 16. Yana Bükülme

- Bisiklet kullanıcısı şekilde görüldüğü gibi zemine çizilmiş sırasıyla daralan 3<sup>(üç)</sup> adet dairede çalışma yapar.
- Bisiklet kullanıcısı, başlangıç istasyonundan plastik su şişesi veya cismi alarak ilerlemesi ve yana eğilerek daralan dairelerin birine bırakma çalışması yapar.
- Kullanıcı fren bölgesini ilk başta kendisi, daha sonra komut yardımı şeklinde uygular.
- Kullanıcı, başlangıç istasyonunda bulunan cismi yerden ilk başta ayak yere koyarak, daha sonra dengesini sağlayarak uygulama yapar.



Şekil 30 - Yana bükülme

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Grup çalışmalar yapılır.
2. Çalışmalarda plastik koniler faydalıdır. Yoksa onların yerine plastik şişe yerleştirilir.
3. Kulvar egzersizleri için antrenman hunisi kullanılır.
4. Kişisel yaptırıldığında her birinin hataları düzeltilir ve tekrar yapması istenir.
5. Tek kişi veya ikişer kişi eşleşerek başlangıç çizgisinden hareket edilir.
6. Eşleşen bisiklet kullanıcıları birbirine yakın olması ve hareketi birlikte tamamlamaları istenir.
7. Çıkış noktasına vardığında diğer ekipteki oyuncular başlangıç çizgisinden çıkış yaparlar.
8. Öğrenci, viraja girerken dönüş yönündeki pedal aşağıya doğru koymasına izin verilmesi doğru değildir.
9. Dışta kalan pedal üzerinde aşağıya doğru bastırılması önemlidir.
10. Viraja yaklaşırken gideceği çizgiyi belirlemesi istenir.
11. Öğrenci viraja yaklaşırken pedalin konumu ayarlamasını tersine döndürme yöntemi ile yapmasına önem gösterilmelidir.
12. En son bisiklet kullanıcıların bitiş çizgisine varmasıyla tamamlanır.
13. Artık bisiklet kullanıcısı istasyonları devirmiyorsa parkur için kronometre tutulur.
14. Bisiklet kullanıcısı istasyonları devirmiyorsa parkur için kronometre tutulur.
15. Yaş, cinsiyet ve olgunlaşma süresi çocukların durumuna göre farklılık gösterebilir.
16. Zorluk dereceleri artırılarak bir ilerleme kaydedilir.
17. Sportif aktivitede istenen çaba daima normal kalmalıdır.
18. Çalışmadan sonra kolektif bir oyun düzenlenir.

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

**ALAN** : SPOR  
**MODÜL** : İLERİ SÜRÜŞ TEKNİKLERİ  
**KODU** :  
**SÜRE** : 40/32

**ÖN KOŞUL** : Bu modülün ön koşulu yoktur.

**AÇIKLAMA** : Bisiklet üzerinde denge kurmayı öğrenmiş, bisiklet çeşitlerine göre sürüş tekniğinin geliştirilmesi ve hareket imkanını genişleterek branşa göre çeviklik, denge, hız gibi psikomotor becerileri kazandırılır.

**ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ** :

**GENEL AMAÇ:** Öğrenci/Kursiyer; gerekli ortam sağladığında bisiklet uygulamalarına katılan öğrencilerin dağ bisikleti, yol bisikleti, bmx bisikletinin ileri sürüş kabiliyetlerini spora özgü hareketleri öğrenme ve kullanma becerisine ulaşacaktır.

**AMAÇLAR :**

Öğrenci/Kursiyer:

1. Dağ bisikleti ileri sürüş tekniklerinde arazi, patika, iniş, sıçramalar, tırmanışlar ve manevra tekniklerini kazanacaktır.
2. Yol bisikleti ileri sürüş tekniklerinde yol sürüşü, iniş, sıçramalar, tırmanışlar ve manevra tekniklerini kazanacaktır.
3. Bmx bisikleti ileri sürüş tekniklerinde pist sürüşü, kapı çıkışı, sıçramalar, tırmanışlar, manevra ve atlayış tekniklerini kazanacaktır.

**İÇERİK**

### **A. DAĞ BİSİKLETİ İLERİ SÜRÜŞ TEKNİKLERİ**

1. Arazi Sürüşü
2. Patika Sürüşü
3. Tepe inişi
4. Sıçramalar
5. Tırmanışlar
6. Manevralar

### **B. YOL BİSİKLETİ İLERİ SÜRÜŞ TEKNİKLERİ**

1. Yol Sürüşü
2. İniş
3. Sıçramalar
4. Tırmanışlar
5. Manevralar

### **C. BMX BİSİKLETİ İLERİ SÜRÜŞ TEKNİKLERİ**

1. Pist Sürüşü
2. Kapı Çıkışı
3. Sıçramalar
4. Manevralar
5. Atlayışlar

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

**ALAN** : SPOR  
**MODÜL** : BİSİKLET EĞİTİCİ OYUNLAR  
**KODU** :  
**SÜRE** : 40/32  
**ÖN KOŞUL** : Bu modülün ön koşulu yoktur.

### AÇIKLAMA :

#### ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ :

**GENEL AMAÇ:** Fiziksel gelişme durumları dikkatte alınarak gruplarına göre sınıflandırılır. Kötü hava şartlarında grup sayıları çoğaltılır veya kapalı yerde çalışılır. Bir grup yer egzersizi yaparken diğer bir grup Refleksleri geliştiren egzersizler yapar. Böylece soğuktan korunmuş olunur. Sonuç sadece yarışmak değil olgunlaşmak ve kendi zayıf yönlerini gidermektir. Egzersizler yeterince benimsendiğinde Kolektif oyunlar organize edilerek egzersiz yaparlar.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Bisikletle yakan top eğitsel oyunu, bireyin kendini geliştirmesini ve yeteneklerini daha iyi kullanmasını sağlayacaktır.
2. Bisikletle mini basket eğitsel oyunu, bireyin kendini geliştirmesini ve yeteneklerini daha iyi kullanmasını sağlayacaktır.
3. Mendil kapmaca eğitsel oyunu, bireyin kendini geliştirmesini ve yeteneklerini daha iyi kullanmasını sağlayacaktır.
4. Nişan alma oyunu, bireyin kendini geliştirmesini ve yeteneklerini daha iyi kullanmasını bir süre dengeyi bozmadan durmayı öğretmektir.
5. Bisikletle yön bulma oyunu, bireyin kendini geliştirmesini ve yeteneklerini daha iyi kullanmasını sağlayacaktır.
6. Basket sahası üzerinde bisiklet yarışı, bireyin kendini geliştirmesini ve yeteneklerini daha iyi kullanmasını sağlayacaktır.

### İÇERİK:

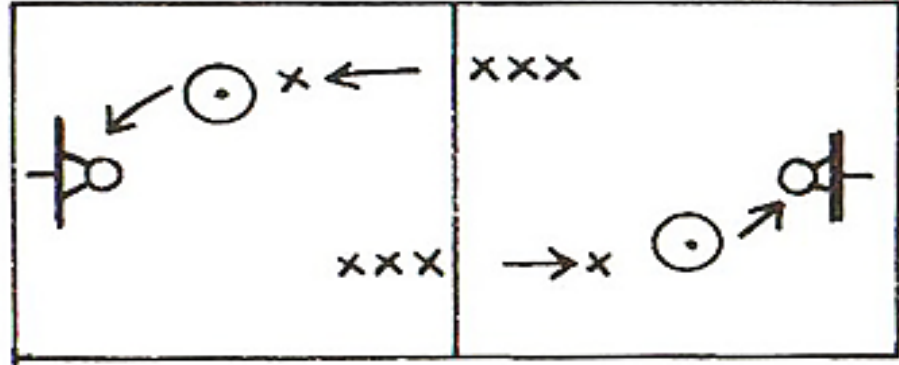
#### A. BİSİKLETLE YAKAN TOP:

- a) Ekipler iki ayrı renkli forma veya fularla ayrılarak gruplandırma yapılır ve en fazla 6<sup>(altı)</sup>-8<sup>(sekiz)</sup> oyuncu ile çalışma yaparlar.
- b) Ekipten 2<sup>(iki)</sup> veya 3<sup>(üç)</sup> dakika içinde karşı ekip oyuncularını yakalamak suretiyle 2<sup>(iki)</sup> oyuncu seçerek sırayla oynarlar.
- c) Ekiplerin başlangıçta ayağın yere değmesine müsaade edilerek karşı tarafın oyuncusunun vücuduna topu temas ettirerek oynarlar
- d) Tüm oyuncular vurulduktan sonra oyun biter.

#### B. BİSİKLETLE MİNİ BASKET:

- 1) Bir basketbol zemini üzerinde şekilde<sup>(31)</sup> görüldüğü gibi 2<sup>(iki)</sup> gruptan oluşturularak en fazla 5<sup>(beş)</sup> oyuncuyla oynarlar.
- 2) Oyuncular santra çizgisi üzerindedir. Yerden 30 cm yüksekliği olan bir kasanın üzerinde bulunan tenis topunu bisikletten inmeden basket potası çemberi içine atarak oynar.

- 3) Top kasanın üzerine yeniden konur ve diğer ekip yarışmacıları aynı hareketi 10 dk içinde sayı kazanarak oynarlar.



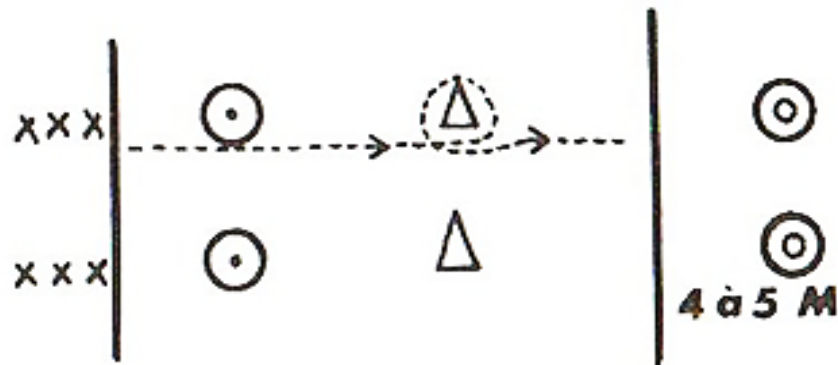
Şekil 31 - Bisikletle mini basket

### C. MENDİL KAPMACA (FULAR OYUNU) :

- Kemerlerine geçirilmiş fularları olan 2<sup>(iki)</sup> ekip oluşturulur. Bu oyun geniş bir sahada oynanır.
- Karşı takımın oyuncularından en fazla fular yakalayan takım oyunun galibidir.
- Bisiklet süren oyuncunun fuları yoksa oyun dışı kalır.

### D. NİŞAN ALMA:

- Bir basketbol zemini üzerinde şekilde<sup>(32)</sup> görüldüğü gibi iki veya üç ekiple oynanır.
- Çıkış çizgisinden hareket eden bisiklet kullanıcısı 10<sup>(on)</sup> metre uzaktaki tenis topu alınır, koninin etrafında döndükten sonra dip çizgisinden 4<sup>(dört)</sup> veya 5<sup>(beş)</sup> metre ötedeki hedefi vurma istenerek oynanır.



Şekil 32 - Nişan alma

### E. BİSİKLETLE YÖN BULMA:

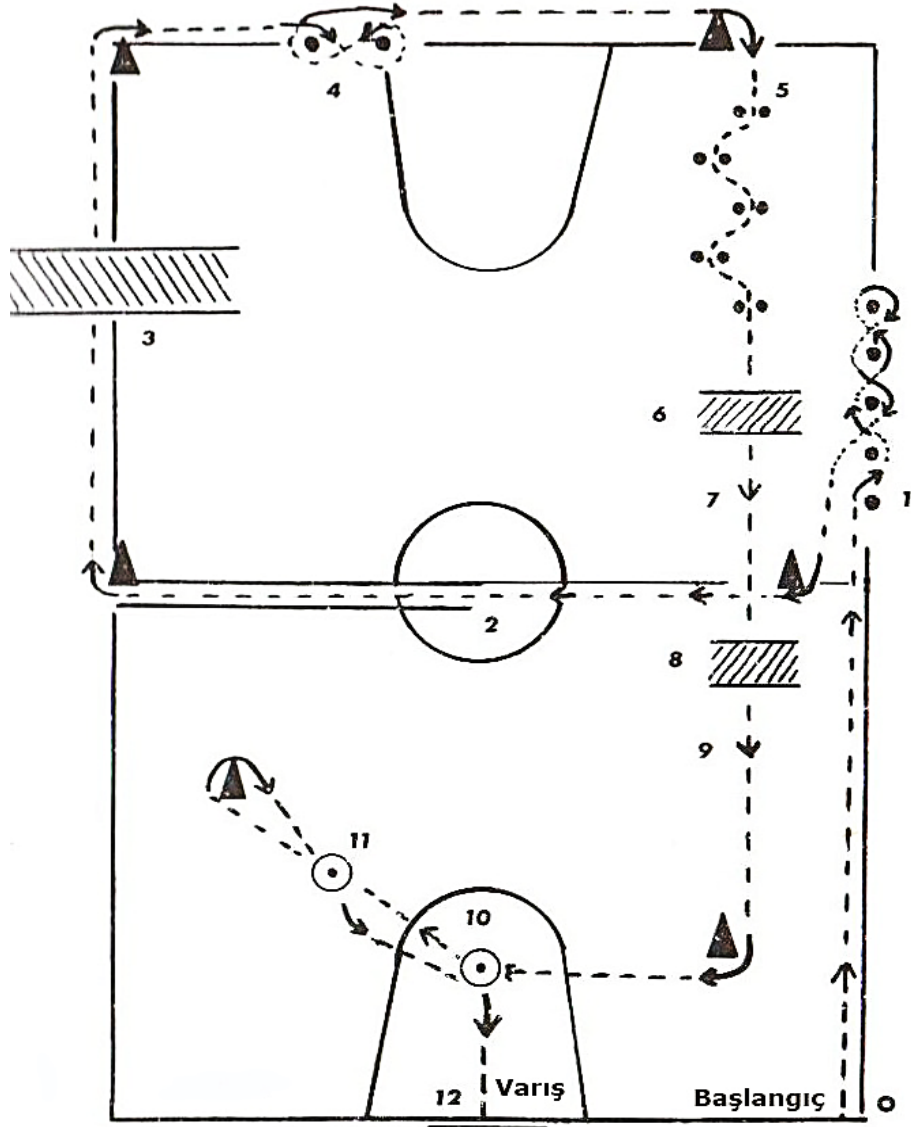
- Oklarla gösterilen bir harita hazırlanır ve parkur hakkında çok sayıda bilgi veren mesaj saklanarak oyuncunun bulması istenerek oynanır.
- Oyuncular belirlenmiş istasyonları bulur ve üzerinde yazılı bilgiye göre devam ederek oynar.



- c) Bir sonraki istasyon uzaktan görünmemelidir. Bu parkur değişik alanda tepelere tırmanarak yapılır, böylece çocuklar eğlenerek fiziksel bir şekilde çalışma yaparlar.
- d) Klasman zaman puanlamaları ile ekip veya ferdi olarak değerlendirilir.
- e) Yaş veya grubun fiziksel durumuna göre oynanır.

## F. BASKET SAHASI ÜZERİNDE BİSİKLET YARIŞI

1. İstasyon<sup>(1)</sup>; Gidişte sağ, gelişte sol elle idare ederek, 3<sup>(üç)</sup> metre aralıklarla 5<sup>(beş)</sup> şişe geçilir.
2. İstasyon<sup>(2)</sup>; 10<sup>(on)</sup> cm genişliğinde kulvar geçişi yapılır. Teker çizgilerin üzerine basmayacak şekilde geçmesi istenir.
3. İstasyon<sup>(3)</sup>; 1.50 metre aralıklarda fren kontrol çizgi çizilir. İki çizgi arasında tekeri sabitleştirerek, iki ayağı yere basmadan 2<sup>(iki)</sup> sn. dengede durması istenir. Saniye kuralını tamamlayan oyuncu, ilerlemeye devam eder.
4. İstasyon<sup>(4)</sup>; istasyonlar arası dairesel dönüşleri kapsayan 8<sup>(sekiz)</sup> çizmesi istenir.
5. İstasyon<sup>(5)</sup>; Genişliği 0.10 metre olan 2<sup>(iki)</sup> koni arasından geçmesi istenir. Diğer istasyonlar orta çizgiye takriben 0.20 metre yer değiştirilir. İstasyonların mesafesi 2.50 metredir.
6. İstasyon<sup>(6)</sup>; Oyuncunun 2<sup>(iki)</sup> çizgi arasında durmasını ve bisikletten SAĞ'dan inilmesi istenir.
7. İstasyon<sup>(7)</sup>; Altıncı istasyondan Bisikletini taşıyarak, yedinci istasyon arasında bisiklete tekrar SAĞ'dan binmesi istenir.
8. İstasyon<sup>(8)</sup>; İki çizgi arasında durmasını ve bisikletten SOL'dan inilmesi istenir.
9. İstasyon<sup>(9)</sup>; Sekizinci istasyondan Bisikletini taşıyarak, dokuzuncu istasyon arasında bisiklete tekrar SOL'dan binmesi istenir.
10. İstasyon<sup>(10)</sup>; Sağ elle yerde duran şişe alınır ve on birinci istasyona Sağ elle dik olarak konulur ve koni etrafından dönülür.
11. İstasyon<sup>(11)</sup>; On birinci istasyona dönüldüğünde Sol elle tekrar şişe alınır ve aynı elle Onuncu istasyona dik bir şekilde konur.
12. İstasyon<sup>(12)</sup>; Varış



Şekil 33 - Basket sahasının üzerinde bisiklet yarışı

### ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Uygun ölçüler içinde gençler fiziksel gelişme durumları dikkate alınarak gruplara göre oynatılır.
2. Kötü hava şartlarında grup sayıları çoğaltılır veya kapalı yerde çalışma yapılması sağlanır.
3. Çalışmalarda plastik koniler faydalıdır. Şayet yoksa onların yerine plastik şişe yerleştirilir.
4. Yüksekçe sıçrayabilen elastik top, kulvar egzersizleri için emniyet şeridi, Kavalje veya kapalı küçük çengeller içinde ip geçirilir ve toprağa konur.
5. Sert zeminler için tebeşir kullanılır
6. İstasyonlar arasında egzersizler hatasız yapılmalıdır.
7. Zaman hesabı yapılmayan etkinlikte, hareketlerin doğru yapılmasına dikkat edilir.
8. Puanlama tablosu çizilerek, istasyonlar arasında doğru yapılan egzersizlere puanlama sistemi ile organize edilebilir.