

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

SPOR ALANI
SUTOPU (7-9 YAŞ)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2024

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME

PROGRAMIN ADI

Sutopu (7-9 Yaş)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 10.07.2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1).
2. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği.
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 19.01.2018 tarihli ve 6 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı.
6. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 29.06.2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile kabul edilen 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, Oryantiring, Eskrim, Bisiklet, Okçuluk, Judo, Karate, Boks, Taekwondo) Dersi Öğretim Programları.
7. 14 Aralık 2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak.
2. 7- 9 yaş aralığında olmak.
3. Yüzme bilmek. (18 yaşından küçüklerin velilerinden yüzme bildiklerine dair yazılı beyan alınır.)
4. 18 yaşından küçük kursiyerler için "Veli / Vasi İzin Belgesi"ne sahip olmak.
5. Sağlık durumu beyanına sahip olmak. (Bk. Ek-1 Örnek Sağlık Durumu Beyanı)

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge"ye göre Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atananlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında sutopu dersi aldığını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden sutopu dersi verdiğini belgeleyenler,
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 lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında sutopu dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla sutopu alanında millî sporcu ünvanı almış, Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Sutopu Federasyonundan alınan en az 2. Kademe Sutopu Temel Antrenörlük Belgesi'ne sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Sutopu Federasyonundan alınan 2. Kademe Sutopu Temel Antrenörlük Belgesi'ne sahip olanlar.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs programını bitiren bireyin;

1. Sutopu sporunun önemini ve sutopu ile ilgili terimleri kavraması,
2. Sutopu saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Sutopu müsabaka kurallarını sıralaması,
4. Yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü gerektiren temel hareketlerle ilgili tutum ve becerileri kazanması,
5. Topsuz ve top ile koordinasyon gerektiren hareketlerle ilgili tutum ve becerileri kazanması,
6. Esneklik ve topa yatkınlık gerektiren çalışmalarla ilgili tutum ve becerileri kazanması,
7. Temel sutopu hareketlerini kavraması ve uygulaması,
8. Sutopu çalışmalarında esneklik, hareketlilik ve koordinasyon becerilerini kazanması,
9. Sutopu temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması ve kazandığı becerileri üst düzeyde kullanması,
11. Spor ahlakını kavraması

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Bu kurs programının amacı millî, ahlaki, kültürel ve sportif değerleri içselleştirmiş ve davranışlarına yansıtılmış; sporun ve bedensel hareketlerin sağlık, meslek ve akademik gelişimdeki önemini fark etmiş bireyler yetiştirmektir.
2. Hafif düzeyde zihin yetersizliği, hafif düzeyde otizm spektrum bozukluğu ve bedensel engelli olan bireyler için eğitim öğretim ortamında gerekli önlemler alınmalıdır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Program, Millî Eğitim Bakanlığında görevli öğretmenler ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
5. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
6. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere kurallara uyma, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, adalet, alçak gönüllülük, dürüstlük, dostluk, yardımseverlik ve vatanseverlik başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
7. Çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.
8. Öğrenme ve öğretme etkinliklerinde kursiyerlerin hazırbulunuşluk düzeyleri, algı ve bireysel özellikleri dikkate alınarak kursa katılımları desteklenmelidir.
9. Eğitimci, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında uygun fırsatlar sağlayarak kursiyerleri güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştireçler kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve kursiyerlere dönüt sağlamalıdır.
10. Kursun amacına ulaşp ulaşmadığını ölçmek için bireyin süreç içinde yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilmelidir. Bu amaçla gözlem formları kullanılabilir. (Bk. Ek-2 Örnek Gözlem Formu) Kursiyerin etkili ve verimli öğrenmesini sağlamak, öğrenme sürecine ilişkin geri bildirim vermek, teşvik ve motive etmek amacıyla öz değerlendirme, akran değerlendirmesi, eğiticinin gözlem ve kontrol listeleriyle elde ettiği veriler öğretim sürecinde ve kursun sonunda kursiyer ile paylaşılmalıdır.
11. Programın uygulanmasında oyunlaştırma, gösterip yaptırma, uygulama, video analizi, bireysel çalışma, çalıştay, soru-cevap, anlatım, içerik temelli konuşma yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde 4, haftada 12 ders saatini aşmayacak şekilde planlanmalıdır.

Konular	Süre
SUTOPU SAHA ÖLÇÜLERİ VE ÇİZGİLERİ, TEMEL OYUN KURALLARI	4
SUTOPU EKİPMANLARININ TANITIMI	4
HAVUZDA SAĞLIK VE GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	2
SUTOPU NEDİR? TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA GELİŞİMİ	4
ESNEKLİK, KOORDİNASYON, SÜRAT, DAYANIKLILIK VE KUVVET	20
SUTOPUNDA TEMEL DURUŞ POZİSYONU VE TEKNİKLERİ	10
SUTOPUNA ÖZGÜ YÜZME, AYAK ÇALIŞMALARI VE TOP SÜRME TEKNİKLERİ	20
SUTOPU TEMEL HÜCUM TEKNİKLERİ (PAS VE KALE ATIŞLARI)	20
SUTOPU TEMEL SAVUNMA TEKNİKLERİ	20
TEMEL KALECİ TEKNİKLERİ	10
GRUP HÜCUM TEKNİKLERİ	20
GRUP SAVUNMA TEKNİKLERİ	20
SPOR AHLAKI	6
Toplam (Ders Saati)	160

İÇERİK

1.SUTOPU SAHA ÖLÇÜLERİ VE ÇİZGİLERİ, TEMEL OYUN KURALLARI

- 1.1. Havuzun Büyüklüğü, Derinliği ve Sıcaklığı
- 1.2. Oyun Alanı, Saha Ölçüleri ve Kale Ölçüleri
- 1.3. Temel Oyun Kuralları
- 1.4. Hakem İşaretleri ve Hakeme Saygı
- 1.5. Maçın Başlaması, Bitişi ve Seremoni Usulleri

2.SUTOPU EKİPMANLARININ TANITIMI

- 2.1. Mayo
- 2.2. Bone
- 2.3. Top
- 2.4. Kale

3.HAVUZDA SAĞLIK VE GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- 3.1. Havuzda Sağlık
 - 3.1.1. Duş
 - 3.1.2. Terlik
 - 3.1.3. Açık Yara, Mantar vb. Bulaşıcı Hastalıklar
- 3.2. Havuzda Güvenlik
 - 3.2.1. Havuza Uygun Ekipman
 - 3.2.2. Havuz Kenarında Gezme ve Havuz Kuralları

4.SUTOPU NEDİR? TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA GELİŞİMİ

- 4.1. Sutopu Nedir?
- 4.2. Sutopunun İçeriği
- 4.3. Türkiye'de ve Dünyada Sutopunun Gelişimi

5.ESNEKLİK, KOORDİNASYON, SÜRAT, DAYANIKLILIK VE KUVVET

- 5.1. Esneklik
 - 5.1.1. Üst- Alt Ekstremiteye Yönelik Statik ve Aktif Esneklik Çalışmaları
- 5.2. Koordinasyon
 - 5.2.1. Genel Hareketlilik Çalışmaları
 - 5.2.2. Reaksiyon, Denge ve Ritim Yeteneğini Geliştiren Çalışmalar
 - 5.2.3. Vücudun ve Hareketlerinin Farkında Olacak Şekilde Oyun Formunda Egzersizler
- 5.3. Sürat
 - 5.3.1. Süratin Düzeltilmesi İçin Sprintin A, B ve C'si (Karada)
 - 5.3.2. Karada Sürat Çalışmaları-Tepki ve Çıkış Sürati
 - 5.3.3. Suda Sürat Çalışmaları-Tepki ve Çıkış Sürati (Toplu-Topsuz)
 - 5.3.4. Topsuz Pozitif İvmelenme Çalışmaları (20-25 m)
 - 5.3.5. Topla Pozitif İvmelenme Çalışmaları (20-25 m)
 - 5.3.6. 1: 1 Hızlı Hücum Çalışmaları
- 5.4. Dayanıklılık
 - 5.4.1. Orta Şiddetli Sınırlandırılmış Alanda Küçük Grup Oyunları
 - 5.4.2. Yarı Sahada 10 Pas (3:3 ve 4:4)
 - 5.4.3. Tam Sahada 10 Pas ve Kale Sahasına Top Bırakma (5:5 ve 6:6)
 - 5.4.4. Orta Şiddette 100 Metre Topsuz Serbest Yüzme
 - 5.4.5. Orta Şiddette 100 Metre Toplu Serbest Yüzme
- 5.5. Kuvvet
 - 5.5.1. Egzersiz Tekniğinin Öğrenilmesi ve Üzerinde Durulması

5.5.2. Kendi Vücut Ağırlığı ile Yapılan Kuvvet Çalışmaları

5.5.3. Esnek Bantlar ve Sağlık Topları ile Yapılan Kuvvet Çalışmaları

6.SUTOPUNDA TEMEL DURUŞ POZİSYONU VE TEKNİKLERİ

6.1. Temel Duruşlar

6.2. Suda Kaymalar

6.3. Topsuz Kaymalar

6.4. Top ile Kaymalar

6.5. Sutopuna Özgü Makas Varyasyonları

7.SUTOPUNA ÖZGÜ YÜZME, AYAK ÇALIŞMALARI VE TOP SÜRME TEKNİKLERİ

7.1. Sutopuna Özgü Yüzme, Ayak Çalışmaları

7.1.1. Kafa Dışarıda Kısa Kol Yüzme

7.1.2. Kafa Dışarıda Kısa Kol Makas Ayak Yüzme

7.1.3. Kafa Dışarıda Kısa Kol Kurbağa Ayak Yüzme

7.1.4. Serbest Pozisyonda Bir Kol-Bir Ayak Kurbağa

7.1.5. Sırtüstü Pozisyonda Sırt Kol, Kurbağa Ayak

7.1.6. Sırtüstü Pozisyonda Sırt Kol, Makas Ayak

7.2. Top Sürme Teknikleri

7.2.1. Kafa Dışarıda Top Sürme

7.2.2. Serbest Ayak Top Sürme

7.2.3. Kurbağa Ayak Top Sürme

7.2.4. Makas Ayak Top Sürme

7.2.5. Top Sürerken Sağa Yön Değiştirme

7.2.6. Top Sürerken Sola Yön Değiştirme

8.SUTOPU TEMEL HÜCUM TEKNİKLERİ (PAS VE KALE ATIŞLARI)

8.1. Pas Tekniği-Havuz Dışında

8.1.1. Temel Pas Pozisyonu

8.1.2. Duvarda Çift El Pas Çalışması

8.1.3. Duvarda Tek El Pas Çalışması

8.1.4. Oturarak Tek El ve Çift El Pas Çalışması

8.1.5. Eşli Pas Çalışmaları

8.1.6. Tek Ayak Pas Çalışması

8.1.7. Diz Üzerinde Pas Çalışması

- 8.2. Pas Tekniği-Havuz İçinde
 - 8.2.1. Temel Duruş Pozisyonları
 - 8.2.2. 2'li Pas alışması
 - 8.2.3. Dirsek Yukarıda Pas alışması
 - 8.2.4. Eşli Pas alışmaları
 - 8.2.5. Suya Pas
 - 8.2.6. Çift Kol Pas
 - 8.2.7. Suda Kayarak Pas
- 8.3. Kale Atış Teknikleri
 - 8.3.1. Tekli şut alışmaları
 - 8.3.2. Eşli şut alışmaları
 - 8.3.3. Yüzerek şut alışmaları
 - 8.3.4. Eşli Yüzerek şut alışmaları
 - 8.3.5. Yay Üzerinde şut alışmaları
 - 8.3.6. Ver-Al şut alışmaları
 - 8.3.7. 5 Metre Üzerinden şut alışmaları

9.SUTOPU TEMEL SAVUNMA TEKNİKLERİ

- 9.1. Temel Duruş
- 9.2. Kayma
- 9.3. Blok
- 9.4. Topsuz-Toplu Adamı Alma

10.TEMEL KALECİ TEKNİKLERİ

- 10.1. Temel Duruş
- 10.2. Kaleci Makas alışmaları
- 10.3. Sağa, Sola, Öne ve Geriye Makaslı Kaymalar
- 10.4. Top ile Birlikte Makas alışmaları
- 10.5. Sıçramalar
- 10.6. Sağa ve Sola Sıçramalar
- 10.7. Tek Kol Sıçramalar

11.GRUP HÜCUM TEKNİKLERİ

- 11.1. Hızlı Hücüm alışmaları
- 11.2. Yarı Sahada Hareketli Pasa Yönelik Oyunlar (3:0- 3:2- 3:3)

- 11.3. Eşli Pas Çalışmaları Ardından Kale Atışları
- 11.4. Orta Sahadan Yüzerek Pas ve Ardından Kale Atışları (2:0 ve 3:0)
- 11.5. Adam Fazlalıkta Hücum Çalışmaları (2:1- 3:2 ve 4:3)
- 11.6. Pas- Kat Ardından Kale Atışları (3:2- 3:3 ve 4:3)
- 11.7. Dar Alanda 3:3 ve 4:4 Mini Maç

12.GRUP SAVUNMA TEKNİKLERİ

- 12.1. Adam Adama Savunma
- 12.2. Yarı Sahada 10 Pas Oyunu
- 12.3. Yarı Sahada Adam Adama 10 Pas Oyunu
- 12.4. Adam Adama Savunma Çalışmaları
- 12.5. Hücum Oyuncuları Paslaşırken Toplu Oyuncuya Baskı
- 12.6. Eş Alma Çalışmaları
- 12.7. Eş Değişme Çalışmaları
- 12.8. Dar Alanda 3:3 ve 4:4 Mini Maç

13. SPOR AHLAKI

- 13.1. Sportmenlik (Fair Play)
 - 13.1.1. Hoşgörü
 - 13.1.2. Tarafsızlık
 - 13.1.3. Adalet
 - 13.1.4. Dürüstlük
 - 13.1.5. Kurallara Uyma
 - 13.1.6. Saygı
- 13.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar
 - 13.2.1. Şiddet (Holiganlık)
 - 13.2.2. Şovenizm
 - 13.2.3. Şike
 - 13.2.4. Doping

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Değerlendirme, “Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği” esaslarına göre yapılmalıdır.

1. Kurslarda başarı, programın özelliğine göre ders öğretmeni tarafından değerlendirilir.
2. Değerlendirme, uygulamalı sınavlar veya ödev ve projelere göre yapılır.

3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
4. Programların özelliğine göre uygulamalı sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.
6. Kursiyerlerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenme faaliyetleri ile kursiyere kurs sonunda yapılan sözlü ve performansa dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar, 100 puan üzerinden değerlendirilir.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri; kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte ve öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları sağlanmalıdır.
5. Yararlanılacak kaynak araç gereçler (yaş gruplarına özgü):
 - Bone
 - Gözlük
 - Mayo
 - Havlu
 - Terlik
 - Top
 - Kale
 - Lastik

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.

EK-1

SAĞLIK DURUMU BEYANI

Programın gerektirdiği uygulamaları yapmaya engel olacak bir sağlık sorunu / sorunum olmadığını beyan ederim. .../.../20..

BEYANDA BULUNAN KİŐİ:

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Doğum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

18 YAŞINDAN KÜÇÜK İŐE VELİ / VASİNİN:

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Doğum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

EK-2

Yönerge: Kursun baŐından sonuna kadar kursiyerlerin davranıŐlarındaki deđiŐimi görmek, kazandırılmayan davranıŐları tespit etmek, zamanında ve yerinde geri bildirim vererek kursiyer baŐarısını ölçmek amacıyla gözlem formlarını kullanabilirsiniz.

Kursiyer Gözlem Formu'nu her bir kursiyer için çoğaltarak formda yer alan davranıŐları, kursiyerde gerçekleŐme düzeyine göre iŐaretleyiniz.

KURSİYER GÖZLEM FORMU

Kursiyerin Adı Soyadı					
Gözlem Süresi					
Davranışlar		Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf
1	Sporu / oyunu kurallarına göre oynar.				
2	Spora / oyuna ait terimleri ve kavramları söyler.				
3	Spora / oyuna ait teknik ve taktikleri doğru uygular.				
4	Spora / oyuna ait malzemelerini yerinde ve zamanında kullanır.				
5	Spora / oyuna ait yarışma kurallarını uygular.				
6	Sporu yaparken güvenlik kurallarına uyar.				
7	Kursa zamanında gelir.				
8	Çalışmalara aktif katılır.				
9	Ulusal ve uluslararası spor müsabakalarını takip eder.				
10	Temel ısınma soğuma hareketlerini yapar.				
11	Esneklik hareketlerini yapar.				
12	Koordinasyon hareketlerini yapar.				
13	Kondisyon hareketlerini yapar.				
14	Arkadaşlarıyla iş birliği yapar.				
15	Arkadaşlarıyla sağlıklı ve etkili iletişim kurar.				
16	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı hoşgörülüdür.				
17	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı saygılıdır.				
18	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı dürüştür.				
19	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı adildir.				
20	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı tarafsızdır.				
21	İçsel motivasyona sahiptir.				
22	Kendisi için ulaşılabilir hedefler belirler.				