

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

**SPOR ALANI**  
**ARTİSTİK BUZ PATENİ 1. SEVİYE**  
**KURS PROGRAMI**

**Ankara, 2022**

## **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**

Artistik Buz Pateni 1. Seviye

## **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 Kurulu Başkanlığının 20.04.2016 tarih 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 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Eğitim Programı.
7. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 12.09.2018 tarih ve 120 sayılı kararı ile kabul edilen Spor Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi ile Yönetimi ve Organizasyonu Dersi Öğretim Programlarında Değişiklik yapılması.
8. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 12.09.2018 tarihli ve 124 sayılı kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (1-4. Sınıflar) Öğretim Programı.
9. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 29.06.2016 tarih ve 50 sayılı kararı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 6 yaş ve üzerindeki bireyler için okuryazar olmak.
2. 5 yaşını doldurmuş, 12 yaşını doldurmamış olmak.
3. Kurs programının ön gördüğü temel becerileri yapabilecek fiziksel yeterliliğe sahip olmak.
4. 18 yaşından küçük kursiyerler için veli / vasi izin belgesi.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs Programının Uygulanmasında Eğitimciler 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 lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında artistik buz pateni dersi aldığını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi Alanında/Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden artistik buz pateni 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 artistik buz pateni dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla Türkiye Türkiye Artistik Buz Pateni Federasyonu tarafından verilen en az 1. Kademe Artistik Buz Pateni Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla artistik buz pateni alanında milli sporcu unvanı almış olanlar

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Artistik Buz Pateni 1. Seviye Kurs Programı'nı bitiren bireyin;

1. Buz pateni sporunun önemini kavraması,
2. Buz pateni saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Buz pateni yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Buz pateni temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
5. Esneklik ve buza yatkınlık gerektiren çalışmaların gerektirdiği tutum ve becerileri kazanması,
6. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
7. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
8. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
9. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,

10. Kendini gerçekleştirmesi, gcl ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
11. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
12. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
13. ğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerini geliştirmesi,
14. Bireyin spor ahlâkını kavraması

amaçlanmaktadır

## **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. 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.
2. Konuların ğretiminde ağırlıklı olarak mesleki yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır. Anlatım, soru-cevap, grup çalışması, araştırma, uygulama yapma vb. yöntem ve teknikleri uygulanabilir.
3. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iř birliği içinde hazırlanmıştır.
4. Program, Hayat Boyu ğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
5. Kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere dürüstlük, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, nezaket, yardımlaşma ve empati başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
6. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli ğretim faaliyetlerinden (slytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme,

çözümleme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.

7. Kurs dışında bireylerin öğrendiklerini pekiştirmek için kendi kendine öğrenme faaliyetleri yapması teşvik edilmelidir.
8. Programın uygulanması sürecinde kurs yeri olan buz tesisinin imkânları, buz saha eğitim şartları, bölge, çevre, malzeme, ders materyal durumu vb. ile ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.
9. Kurs gurubundaki kursiyer sayısı en az 12 kişi olmalıdır. Üst sınır kurs merkezinin fiziksel koşulları dikkate alınarak eğitimci tarafından belirlenir.
10. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
11. Kurs programı yarışma videoları, ileri seviye buz pateni yapan sporcular ile görsel açıdan zenginleştirilebilir.
12. Kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere dürüstlük, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, nezaket, yardımlaşma ve empati başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
13. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

## **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## **PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam 304 saattir.

<b>Konular</b>	<b>Süre (Ders Saati)</b>
BUZ PATENİ TEMEL KURALLAR	20
BUZ PATENİ ÖZEL FİZİKİ HAZIRLIK	80
BUZ PATENİ KOREOGRAFİ HAZIRLIK	50
BUZ PATENİ TEKNİK HAZIRLIK	150
SPOR AHLÂKI	4
<b>TOPLAM</b>	<b>304</b>

# İÇERİK

## 1.BUZ PATENİ TEMEL KURALLAR

- 1.1. Buz Pateni Oyun Kuralları
- 1.2. Buz Pateni Ekipman Bilgisi
- 1.3. Buz Pisti Tanıtımı
- 1.4. Buz Pateni Yarışma Kuralları

## 2.BUZ PATENİ ÖZEL FİZİKİ HAZIRLIK

- 2.1.Temel Buz Pateni Pozisyon Çalışmaları
- 2.2.Denge, Ritim, Esneklik, Rotasyon Antrenmanları

## 3.BUZ PATENİ KOREOGRAFİ HAZIRLIK

- 3.1. 2 Dakika Müzikle Yapılan Sunuş Program Çalışmaları

## 4.BUZ PATENİ TEKNİK HAZIRLIK

- 4.1. Buzda Düşme ve Kalkma Eğitimi
- 4.2. Buz Yüzeyinde Öne Yürüme
- 4.3. Öne Çift Ayak Kayış
- 4.4. Çömelme
- 4.5. Öne Yumurta (6-8 Adet)
- 4.6. Geri Yürüme ( Slalom Gibi ) ( 6-8 Adet )
- 4.7. Kar Sapanı Freni
- 4.8. Bir Öne Bir Geriye Yumurta
- 4.9. Çift Ayak Zıplama ( İsteğe Bağlı )
- 4.10. Öne Tek Ayak Kayış ( Sağ ve Sol )
- 4.11. Geriye Çift Ayak Kayış
- 4.12. Geri Yumurta (6-8 Adet)
- 4.13. Yerinde, Önden Geriye Çift Ayak Dönüş
- 4.14. Hareket Halindeyken Kar Sapanı Freni
- 4.15. Düz Bir Çizgide, Birbirini Takip Eden Yarım Yumurtalar (Slalom Benzeri)
- 4.16. Öne Kayış (Çam Ağacı)
- 4.17. Dairede Öne 1/2 Yumurta (6-8 Adet, SY & SYT)
- 4.18. Hareket Halindeyken Önden Geriye Çift Ayak Dönüş (SY & SYT)

- 4.19. Geriye Tek Ayak Kayış (Sağ ve Sol)
- 4.20. Öne Slalom
- 4.21. Çift Ayak Spin (2 Tura Kadar)
- 4.22. Dairede ÖD Kenar (Sağ ve Sol)
- 4.23. Dairede Öİ Kenar (Sağ ve Sol)
- 4.24. Ön Kros (SY & SYT)
- 4.25. Yerinden ÖD 3 Dönüşü (Sağ ve Sol)
- 4.26. Dairede Geriye 1/2 Yumurta (6-8 Adet, SY & SYT)
- 4.27. Geriye Kayış (Çam Ağacı)
- 4.28. Geriye Kar Sapanı Freni ( Sağ ve Sol )
- 4.29. Dairede GD Kenar (Sağ ve Sol)
- 4.30. Dairede Gİ Kenar (Sağ ve Sol)
- 4.31. Geri Kros (SY & SYT)
- 4.32. Tek Ayak Spine Başlangıç (3 Tura Kadar Giriş ve Serbest Ayak Pozisyon İsteğe Bağlı)
- 4.33. Hokey Freni
- 4.34. Yana Tırtıl ile Zıplama (Her İki Yana)
- 4.35. Yerinden Öİ 3 Dönüşü (Sağ ve Sol)
- 4.36. Daire Üzerinde, Hareket Halindeyken Geriden Öne Çift Ayak Dönüş (SY&SYT)
- 4.37. T-Fren (Sağ ve Sol)
- 4.38. Bunny Hop (Keçi)
- 4.39. Düz Çizgide Öne Planör (Sağ veya Sol)
- 4.40. Öne Lunge ( Hamle) (Sağ veya Sol)
- 4.41. Yerinden Öİ Açık Mohawk (Sağdan Sola ve Soldan Sağa)
- 4.42. Dairede GD Kenardan ÖD Kenara Geçiş (Sağ ve Sol)
- 4.43. Bale Jump (Sağ veya Sol)
- 4.44. Geri Krostan GD Kenar Kayışa Geçiş (İniş Pozisyonu)(SY & SYT)
- 4.45. Öİ Pivotlar (Sağ veya Sol)
- 4.46. Dairede Hareket Halindeyken ÖD 3 Dönüşü (Sağ ve Sol)
- 4.47. Dairede Hareket Halindeyken Öİ 3 Dönüşü (Sağ ve Sol)
- 4.48. Kombine Hareket: 2 Ön Kros, Öİ Mohawk, Çaprazla, Geri XD'ye Adım, Öİ Kenara Adım (3 Tekrar, SY & SYT),
- 4.49. Tek Ayak Up-Right Spin (Giriş İsteğe Bağlı ve Serbest Bacak Pozisyonu)
- 4.50. Waltz Jump
- 4.51. Mazurka (Sağ veya Sol).



## 5.SPOR AHLÂKI

### 5.1. Sportmenlik (Fair Play)

5.1.1 Hoşgörü

5.1.2. Tarafsızlık

5.1.3. Adalet

5.1.4. Dürüstlük

5.1.5. Kurallara Uyma

5.1.6. Saygı

### 5.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar

5.2.1. Şiddet (Holiganizm)

5.2.2. Şovenizm

5.2.3. Şike

5.2.4. 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; yazılı, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan kursun puanı, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan kursun başarı puanı olarak değerlendirilir.
3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
4. Programların özelliğine göre 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 yazılı, sözlü ve performans dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar 100 puan üzerinden değerlendirilir.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ**

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
3. Programın uygulanabilmesi için Spor Alanı Standart Donanımları ve programın gerektirdiği diğer donanımlar kullanılacaktır.
4. Yararlanılacak bazı araç ve gereçler şunlardır:
  - Plastik kuka ve huniler.

## **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.