

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

**SPOR ALANI
BUZ HOKEYİ
KURS PROGRAMI
(6-12 YAŞ)**

Ankara, 2016

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3-7
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	8
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	8
BELGELENDİRME	8

PROGRAMIN ADI

Buz Hokeyi (6-12 Yaş)

PROGRAMIN DAYANAĞI

Talim ve Terbiye Kurulunun 29 Haziran 2016 tarihli ve 50 sayılı Kararı ile kabul edilen Spor Liseleri öğretim programları.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Kurs için gerekli olan yaş grubunda (6-12) olmak.
2. Okuma yazma bilmek.
3. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu sağlık kurumu tarafından verilen sağlık raporu ile belgelendirmek.
4. Veli izin belgesi.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

1. Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları" 'na göre aylık karşılığı ders okutacak Beden Eğitimi öğretmenlerinden buz hokeyi eğitimi aldığını belgelendirenler,
2. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Dairesinin veya Türkiye Buz Hokeyi Federasyonundan en az 1.Kademe antrenörlük belgesini almış olanlar (o yıla ait Buz Hokeyi Federasyonundan vizeli),

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile bireyin;

1. Buz Hokeyi sporunun önemini kavraması,
2. Buz Hokeyi saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Buz Hokeyi ligleri, müsabakaları ve turnuvalarının kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Buz hokeyi temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
5. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
6. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
7. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
8. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
9. Zararlı alışkanlıklardan korunması,

10. Buz hokeyinin takım sporu olmasından dolayı ortak işbirliği içerisinde kişinin kendisini ifade etmesine olanak sağlanması,
11. Buz hokeyinin diğer sporlardan farklı olarak sporcu rakibiyle mücadele ederken kaygan bir zeminde fiziksel kontrolü sağlanması,
12. Buz hokeyi yapan sporcunun karşılaştığı sorunlarda hızlı ve doğru karar verme yetisi geliştirilmesi,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yeri olan buz tesisinin imkânları, buz saha eğitim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Kurs gurubundaki kursiyer sayısı en az 10 en çok 12 veya bu sayıların katları olabilir. Üst sınır kurs merkezinin fiziksel koşulları dikkate alınarak eğitimci tarafından belirlenir.
3. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
4. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
5. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
6. Kurs programı müsabaka videoları, posterler, buz hokeyi eğitici slaytları ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, antrenörlere, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar ve turnuvalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
9. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan nitelikler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler
Özgüven
Karşılaşılan sorunlara hızlı çözüm üretme
Takım Ruhu
Sağlık, çevre, etik ve insani değerleri benimseme
Hoşgörü
Sorumluluk
Gelişimin Sürekliliğine İnanma

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 320 ders saati olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Buz Hokeyi pisti, saha ölçüleri ve çizgileri temel oyun kuralları öğretimini uygulamak	
Buz Hokeyi ekipmanlarının tanınması ve giydirilmesi	
Buz Hokeyi Kayma Tekniklerini uygulamak	
Buz Hokeyine Yönelik Buz Dışı Teknik Çalışmaları uygulamak	
Buz Hokeyi Sopa Tekniklerini (buz içi-buz dışı) uygulamak	
Buz Hokeyi Pas Tekniklerini (buz içi-buz dışı) uygulamak	
Buz Hokeyi Şut Tekniklerini uygulamak	
Koordinasyon, Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet, Esneklik çalışmalarını uygulamak	
TOPLAM	320 saat

İçeriği;

1. Buz Hokeyi Kuralları ve Oyun Alanı.
 - 1.1. Buz Hokeyi Pisti Saha Ölçüleri Ve Çizgileri
 - 1.1.1. Saha Ölçüleri
 - 1.1.2. Kale Ölçüleri
 - 1.1.3. Saha çizgilerini öğrenme ve uygulama
 - 1.2. Temel Oyun Kuralları
 - 1.2.1. Oyun Alanı
 - 1.2.2. Kaç kişiyle oynandığı
 - 1.2.3. Oyuncu değişimleri
 - 1.2.4. Maç süresi ve periyot süresi
 - 1.2.5. Ofsayt ve Buzlanma kuralı
 - 1.2.6. Saygı çerçevesinde rakibe müdahale etmek
 - 1.2.7. Skorboard takibi
 - 1.2.8. Defansif saha, tarafsız saha, hücum sahası
 - 1.2.9. Başlama atışı noktaları
 - 1.2.10. Maçın hangi durumlarda duraklıyacağı
 - 1.2.11. Hakem işaretleri ve saygı
 - 1.2.12. Maçın başlaması, bitişi ve seremoni usullerini öğrenme ve uygulama
2. Buz Hokeyi Ekipmanları
 - 2.1. Buz Hokeyi Ekipmanları
 - 2.1.1. Eldiven; özelliği,yapıldığı malzeme ve koruduğu bölge
 - 2.1.2. Hokey Şortu; özelliği,yapıldığı malzeme ve koruduğu bölge
 - 2.1.3. Kask; özelliği,yapıldığı malzeme ve koruduğu bölge
 - 2.1.4. Dizlik; özelliği,yapıldığı malzeme ve koruduğu bölge
 - 2.1.5. Dirseklik; özelliği,yapıldığı malzeme ve koruduğu bölge
 - 2.1.6. Omuzluk; özelliği,yapıldığı malzeme ve koruduğu bölge
 - 2.1.7. Patenler; özelliği,yapıldığı malzeme
 - 2.1.8. Buz Hokeyi sopası; özelliği,yapıldığı malzeme ve kaşık yönü
 - 2.1.9. Kaleci ekipmanları; özelliği, kurtuluş alanlarını öğrenme.
 - 2.2. Buz Hokeyi Ekipmanlarını giyme.
 - 2.2.1. Ekipmanların ölçüleri
 - 2.2.2. Ekipmaların sırasıyla giyinme
 - 2.2.3. Ekipmanların doğru şekilde giyinme
 - 2.2.4. Patenlerin doğru bağlanması
 - 2.2.5. Ekipmanların kurutulma ve havalandırılması
3. Buz Hokeyi Kayma Tekniklerini uygulamak
 - 3.1. Temel duruş
 - 3.2. Paten açıları kontrolü

- 3.3. V başlama (çıkış)
 - 3.4. T başlama (çıkış)
 - 3.4.1. Tek ayak kayma
 - 3.5. Kros başlama (çıkış)
 - 3.6. Keskin dönüşler
 - 3.6.1. İç bacak - dış bacak , c kesiş
 - 3.7. Kros (ayak aşırma)
 - 3.8. Geri kayma
 - 3.8.1. V başlama-c başlama
 - 3.9. Pivot dönüşler
 - 3.9.1. Önden Geriye Pivot Dönüşü - Geriden Öne Pivot Dönüşü
 - 3.10. Durmalar
 - 3.10.1. Tek ayak iç-dış fren, çift ayak fren
4. Buz Hokeyi Sopa Tekniklerini uygulamak
 - 4.1. Sopa tutma ve kavrama
 - 4.1.1. Kaşığın buza temasının doğru sağlanması
 - 4.2. Sopa yönü seçimi (sağ-sol)
 - 4.2.1. Sağlak olan kişi sol sopa, solak olan kişi sağ sopa olmalıdır.Gözlem sonucu kişinin isteğine de bırakılabilir.
 - 4.3. Sopa Boyu ayarlanması
 - 4.3.1. Uzunsa kesilmesi, kısa is ek yapılması
 - 4.4. Sopanın bantlanması
 - 4.4.1. Sopanın topuz kısmı ve kaşık kısmının bantlanması
 - 4.5. Sopa kaşığının pakı(topu) kavraması
 - 4.6. Pakın kontrol edilmesi
 - 4.6.1. Kaşığın iç ve kısmıyla pak kontrolü yapılarak pakın hissedilmesi
 - 4.6.2. Pakı sürerek kayma (Dripling)
 - 4.6.3. Düz kayarak pak sürme
 - 4.6.4. Kros atarak (ayak aşırarak)pak sürme
 - 4.6.5. Geri kayarak pak sürme
 - 4.6.6. Keskin dönüşlerde pakı control etme
 - 4.6.7. Durmalarda pakın hakimiyetini kaybetmeme
 5. Buz Hokeyi Pas Tekniği
 - 5.1. Vücut pozisyonu
 - 5.1.1. Temel duruş
 - 5.1.2. Sopa kavrama
 - 5.2. Süpürerek pas
 - 5.3. Sopa kaşığının içi ile pas
 - 5.3.1. Pak kontrol

- 5.3.2. Çek yerleştir
- 5.3.3. Hedefe bak
- 5.3.4. Süpür
- 5.4. Sopa kaşığının dışı ile pas
 - 5.4.1. Pak kontrol
 - 5.4.2. Çek yerleştir
 - 5.4.3. Hedefe bak
 - 5.4.4. Süpür
- 5.5. Pas alış
 - 5.5.1. Sopaya pas alırken geri çekerek yumuşat
 - 5.5.2. Sert paslarda pakın kontrolünü sağlamak
- 5.6. Ani pas
 - 5.6.1. Pak kontrol
 - 5.6.2. Çek yerleştir
 - 5.6.3. Hedefe bak
 - 5.6.4. Süpür
 - 5.6.5. Pakın çıkışı anında tokatla
- 5.7. Tek pas
- 5.8. Havadan pas
- 5.9. Elle pas alma
- 5.10. Sopayı yatırarak pas alma
- 6. Buz Hokeyi Şut Tekniği
 - 6.1. Süpürerek şut
 - 6.1.1. Pak kontrol
 - 6.1.2. Çek yerleştir
 - 6.1.3. Hedefe bak
 - 6.1.4. Süpür, şut
 - 6.2. Ani şut
 - 6.2.1. Pak kontrol
 - 6.2.2. Hedefe bak
 - 6.2.3. Süpür
 - 6.2.4. Pakın çıkışı anında tokatla, şut
 - 6.3. Savurarak şut
 - 6.3.1. Sopa bel hizısından yukarı kaldırılır
 - 6.3.2. Vucut yan çevrilir
 - 6.3.3. Pak vücudun yan tarafında
 - 6.3.4. Hedefe bakılır
 - 6.3.5. Savurma hareketiyle
 - 6.3.6. Pak hedefe gönderilir

- 6.4. Gelişine şut
 - 6.4.1. Sopa sıkı tutulur
 - 6.4.2. Hedefe bak
 - 6.4.3. Ani vuruş
- 6.5. Pakın yönünün değiştirilmesi tiplene
- 6.6. Havalandırarak şut
- 6.7. Sopa kaşığının tersi ile şut
 - 6.7.1. Pak control
 - 6.7.2. Çek yerleştir
 - 6.7.3. Hedefe bak
 - 6.7.4. Kaşığın tersi ile süpür, şut
7. Koordinasyon, Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet, ve Esneklik Çalışmaları
 - 7.1. Koordinasyon
 - 7.1.1. Hareketlilik çalışmaları (diz çekme)
 - 7.1.2. Yer merdiveni çalışmaları
 - 7.1.3. Denge çalışmaları
 - 7.1.4. Sıçrama çalışmaları
 - 7.1.5. Eşli çalışmalar
 - 7.1.6. Sürat
 - 7.1.6.1. Kısa mesafe çıkışlar (3m-6m)
 - 7.1.6.2. Orta mesafe çıkışlar (16m-32m)
 - 7.1.6.3. Uzun mesafe deparlar (50m-100m)
 - 7.1.7. Dayanıklılık
 - 7.1.7.1. Orta mesafe koşular (400m-800m)
 - 7.1.8. Kuvvet
 - 7.1.8.1. Kendi vücut ağırlığı ile kuvvet çalışmaları
 - 7.1.8.2. Karşı dirençle ile kuvvet çalışmaları
 - 7.1.8.3. Vücudun eşit oranda kuvvetlenmesinin sağlanması
 - 7.1.9. Esneklik
 - 7.1.9.1. Her çalışma öncesi ve sonrası esneklik uygulaması
8. Buz Hokeyine Yönelik Buz Dışı Teknik Çalışmalar
 - 8.1. Kayma tekniği
 - 8.1.1. Hokey sıçramaları
 - 8.1.2. Ayak aşırma çalışmaları
 - 8.1.3. Merdiven çalışmaları
 - 8.1.4. Yer merdiveni çalışmaları
 - 8.1.5. Eşli yapılan çalışmalar
 - 8.2. Sopa tekniği (tahta toplarla yapılan çalışmalar)
 - 8.2.1. Pak kontrolü çalışmaları

- 8.2.2. Sopa feyk çalışmaları
- 8.2.3. Koşarak top sürme
- 8.2.4. Kısa ve uzun çekiş çalışmaları
- 8.3. Pas tekniği (tahta toplarla yapılan çalışmalar)
 - 8.3.1. Süpürerek pas
 - 8.3.2. Pas alış
 - 8.3.3. Ani pas
 - 8.3.4. Tek pas
 - 8.3.5. Havadan pas
 - 8.3.6. Elle pas alma
 - 8.3.7. Sopayı yatırarak pas alma
- 8.4. Şut tekniği
 - 8.4.1. Elastik bantların sopa kaşığına bağlanarak
 - 8.4.1.1. Süpürerek şut
 - 8.4.1.2. Ani şut
 - 8.4.1.3. Savurarak şut çalışmaları

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Kursun amaçlarına ulaşip ulaşmadığı ölçülecektir.
 2. Kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
 3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılmalıdır.
 4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılmalıdır.
 5. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.
 6. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır.
- Kursiyerin bilişsel, psikomotor ve duyuşsal kazanımları bir arada takip edilmelidir.
7. Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; kursiyerlerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

- 1) Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
- 2) Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; Buz hokeyi sahası, buz hokeyi eğitiminde kullanılan buz içi ve buz dışı materyaller (üçgen tahta, yer

merdiveni) sopa, bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap materyallerden yararlanılır.

3) Video ve slayt gösterimleri, afişler spor dalının tanıtımına yönelik materyallerden yararlanılabilir.

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.