

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

**SPOR**  
**HEMSBALL**  
**KURS PROGRAMI**

**Ankara, 2017**

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	2
PROGRAMIN KREDİSİ.....	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR.....	7
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	7
BELGELENDİRME.....	7

## **PROGRAMIN ADI**

Hemsball

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
3. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 8 yaşını tamamlamış olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak bedensel ve ruhsal özelliklere sahip olmak.

## **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 Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmenleri olarak atanarlardan Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Hemsball antrenörlük belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunmaması durumunda Beden Eğitimi Alanı öğretmenleri olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Hemsball antrenörlük belgesine sahip olanlar,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları,

öğretmen/eğiticilerden Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Hemsball antrenörlük belgesine sahip olanlar,

4. Beden Eğitimi Alanında/Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen 2.Kademe Hemsball antrenörlük belgesine sahip olanlar,  
öğretmen/eğitici olarak görev almalıdır.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Hemsball kurs programını bitiren bireylerin;

1. Hemsball sporunun önemini kavraması,
2. Hemsball saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Hemsball oyun kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranması,
4. Hemsball yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
5. Hemsball temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
6. Hemsball atış ve karşılama tekniklerini kavraması ve uygulaması,
7. Hemsball sporunun yaygınlaştırılmasını sağlaması,
8. Hemsball sayesinde strateji ve takımadaşlık olgusunun geliştirilmesi,
9. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini yükseltmesi 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 kurmasında, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. 2013 yılında Türkiye Cumhuriyeti resmî spor branşı olan Hemsball, spor salonu gerektirmeden sert ve düz bütün zeminlerde oynanarak her yaştan insanın spor yapabilmesini sağlayıp, odaklanma, denge, reaksiyon, konsantrasyon ve koordinasyon gerektiren bir spor dalıdır. Toplumun her kesiminden insanın yapabileceği Hemsball, pahalı araç gereç gerektirmeyen bir spordur. Hemsball güvenli ve öğrenilmesi kolay bir spor dalıdır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Hemsball'u sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.

2. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
3. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek, sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
4. Programın uygulanmasında buluş, sunuş ve araştırma yoluyla öğretim yaklaşımlarından uygun olanları ve grupla öğretim yöntem ve teknikleri uygulanmalıdır.
5. Kurs Programı, Milli Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
6. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
7. Hemsball kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir:

<b>Değerler</b>
Kurallara uyma
Sorumluluk Bilinci
Vatanseverlik
Ahlak
Çalışkanlık
Yardımlaşma
Saygı

8. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
9. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
10. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
11. 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.
12. Program sonunda bireyin Hemsball kurs düzeyinin ölçülmesi için değerlendirme yapılmalıdır.

### **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

### **PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam **180** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir:

<b>Konular</b>		<b>Süre</b>
<b>1</b>	Hemsball'a İlişkin Temel Kavram ve Tanımlar	30
<b>2</b>	Oyun Kuralları	30
<b>3</b>	Temel Hemsball Antrenmanları	40
<b>4</b>	Atış ve Karşılama Teknikleri	40
<b>5</b>	Müsabaka ve Antrenman Oyunları	40
<b>Toplam (Ders Saati)</b>		<b>180</b>

## **1. HEMSBALL'A İLİŞKİN TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR**

- 1.1. Hemsball Sporu Tarihçesi ve Tanımı
  - 1.1.1.Hemsball sporu tarihçesi,
  - 1.1.2.Hemsball sporu tanımı,
- 1.2. Oyun malzemesini tanıma,
  - 1.2.1. Toplar,
    - 1.2.1.1.Küçükler Topu,
    - 1.2.1.2.Büyükler ve Çiftler Topu,
  - 1.2.2. Ayak basma tablaları,
    - 1.2.2.1.Bireysel ayak basma tablası,
    - 1.2.2.2.Çiftler ayak basma tablası,
  - 1.2.3. Hedef tahtası,
  - 1.2.4. Çemberler,
  - 1.2.5. Alan Şeritleri,
    - 1.2.5.1. Bireysel Alan şeritleri,
    - 1.2.5.2. Çiftler Alan şeritleri,
- 1.3. Oyun sahasını tanıma
  - 1.3.1.Küçükler, Büyükler ve Çiftler Sahası,
    - 1.3.1.1.Saha çizgilerinin belirlenmesi,
    - 1.3.1.2.Hedef tahtasının alanının belirlenmesi,
    - 1.3.1.3.Ayak tablalarının sahaya sabitlenmesi,
    - 1.3.1.4.Alan şeritlerinin sahaya yerleştirilmesi,
    - 1.3.1.5.Sahanın kurulumu,

## **2.OYUN KURALLARI**

- 2.1.Küçükler ve Büyükler Bireysel Oyun Kuralları,
  - 2.1.1. Oyuna Başlama Kura Atışı,
  - 2.1.2. Setler,
  - 2.1.3. Servis,
  - 2.1.4. Sayı,
  - 2.1.5. Atış ve Tutuşlar,
    - 2.1.5.1.Geçerli Atış ve Tutuşlar,
    - 2.1.5.2.Geçersiz Atış ve Tutuşlar,
- 2.2.Çiftler Oyun Kuralları,
  - 2.2.1. Oyuna Başlama Kura Atışı,
  - 2.2.2. Setler,
  - 2.2.3. Servis,
  - 2.2.4. Sayı,
  - 2.2.5. Atış ve Tutuşlar,
    - 2.2.5.1.Geçerli Atış ve Tutuşlar,
    - 2.2.5.2.Geçersiz Atış ve Tutuşlar,
  - 2.2.6.Paslaşma ve Yardımlaşma,
- 2.3. Oyun Kategorileri,
  - 2.3.1. Mini minikler,
  - 2.3.2. Minikler,
  - 2.3.3. Küçükler,
  - 2.3.4. Yıldızlar,
  - 2.3.5. Gençler,
  - 2.3.6. Büyükler,
  - 2.3.7. Masterlar,

## **3. TEMEL HEMSBALL ANTRENMANLARI**

- 3.1. Top ile Yapılan Antrenman,
- 3.2. Duvar ve Top ile Yapılan Antrenman,
- 3.3. Karşılıklı İki Oyuncu ile Yapılan Antrenman,
- 3.4.İleri Düzey Antrenman,

- 3.5.Çiftler Antrenman,
- 3.6.Hembsball Koordinasyon Çalışmaları,

#### **4. ATIŞ VE KARŞILAMA TEKNİKLERİ**

##### **4.1. BAŞLANGIÇ DÜZEYİ ATIŞ TEKNİKLERİ,**

- 4.1.1. Zikzak,
- 4.1.2. Avuç İçi Gülle,
- 4.1.3. Ateş Topu,
- 4.1.4. Pençe,
- 4.1.5. Ters Bilek,
- 4.1.6. Alçacık,
- 4.1.7. Kesme,
- 4.1.8. Hortum ,
- 4.1.9. Delgeç,
- 4.1.10. Yakan Top,
- 4.1.11. Altınay,
- 4.1.12. Bilye,
- 4.1.13. Damla,
- 4.1.14. Tırnak,
- 4.1.15. Esnek Bilek,
- 4.1.16. Sert Bilek,
- 4.1.17. Zıpzip,
- 4.1.18. Fırıldak,
- 4.1.19. Yangeç,
- 4.1.20. Dalga,
- 4.1.21. Teke,
- 4.1.22. Dalkıran,
- 4.1.23. Hembsball,

##### **4.2.İleri Düzey Atış Teknikleri,**

- 4.2.1. Zorba,
- 4.2.2. Çatal,
- 4.2.3. Fırtına,
- 4.2.4. Şakşak,
- 4.2.5. Çekme,
- 4.2.6. Sekme,
- 4.2.7. Pervane,

##### **4.3. Karşılama Teknikleri,**

- 4.3.1. Topu kesip yumuşatarak karşılama,
- 4.3.2. Tek ayak üzerinde tek elle topa uzanarak karşılama,
- 4.3.3. Düşük irtifalı topları çift elle aşağıdan karşılama,
- 4.3.4. Vücudu esneterek çift elle karşılama,
- 4.3.5. Topu göğüsle yumuşatıp tutup karşılama,
- 4.3.6. Topu ayakla yumuşatıp karşılama,

#### **5.MÜSABAKA VE ANTRENMAN OYUNLARI**

- 5.1. Müsabaka Oyunları,
  - 5.1.1. Hembsball Oyunu,
- 5.2.Antrenman Oyunları,
  - 5.2.1. Üç-dört çember oyunları,
  - 5.2.2. Bir-iki-üç top oyunları,
  - 5.2.3. Hedef tahtası oyunları,
  - 5.2.4. Atış Oyunları.



## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda uygulanan uygulamalı sınavlar, 100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puanı ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

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

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayımlanmış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
  - Hemsball Topları,
  - Hemsball Çemberleri,
  - Hemsball Alan şeritleri,
  - Hemsball Ayak Basma Tablaları,
  - Hemsball Hedef Tahtası,
  - Saha Yapımı için kullanılacak her türlü malzeme veya hazır sahalar (Bireysel minikler, Bireysel tekler ve Çiftler sahaları vb.),
  - Hemsball'a ait antrenman malzemeleri vb.

## **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.