

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

SPOR
İN-LİNE HOKEY
KURS PROGRAMI
(13-17 YAŞ)

Ankara, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	1-2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3-8
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	8-9
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	9
BELGELENDİRME	9

PROGRAMIN ADI

İn-line Hokey (Tekerlekli Paten Hokeyi)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. Talim Terbiye Kurulunun 18 Haziran 2016 tarihli 50 sayılı spor liseleri için kararı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Kurs için gerekli olan yaş grubunda (13-17) olmak.
2. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu sağlık kurumu tarafından verilen sağlık raporu olarak belgelendirmek.

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 bu dalın eğitimini 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 buz hokeyi antrenörlük belgesini almış olanlar (o yıla ait Buz Hokeyi Federasyonundan vizeli),

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile bireyin;

1. İn-line Hokey sporunun önemini kavraması,
2. İn-line Hokey saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. İn-line ligleri, müsabakaları ve turnuvalarının kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. İn-line hokey 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. İn-line Hokeyin takım sporu olmasından dolayı ortak işbirliği içerisinde kişinin kendisini ifade etmesine olanak sağlanması,
11. İn-line Hokeyin diğer sporlardan farklı olarak sporcu rakibiyle mücadele ederken kaygan bir zeminde fiziksel kontrolü sağlanması,
12. İn-line Hokey yapan sporcunun karşılaştığı sorunlarda hızlı ve doğru karar verme yetisi geliştirilmesi,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yeri olan tesisinin imkânları, saha eğitim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
3. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
4. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
5. Kurs programı müsabaka videoları, posterler, in-line hokey eğitici slaytları ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
6. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, antrenörlere, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
7. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar ve turnuvalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
8. 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)
İn-line Hokey Orta Düzey Oyun Kurallari	30
Kayma Tekniği Ve Aşamaları	30
İn-line Hokey Sopa Tekniği	30
İn-line Hokey Pas Tekniği	20
İn-line Hokey Şut Tekniği	50
İn-line Hokey Engelleme Teknikleri	50
İn-line Hokey Temel Takım Sistemleri	50
Koordinasyon, Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet ve Esneklik Çalışmaları	30
İn-line Hokeye Yönelik Saha Dışı Teknik Çalışmalar	30
TOPLAM	320 saat

İçeriği;

1. İn-line Hokey Orta Düzey Oyun Kurallari
 - 1.1. Duvara savurma
 - 1.2. Dipçikleme
 - 1.3. Saldırı
 - 1.4. Arkadan itme
 - 1.5. Makaslama
 - 1.6. Sopayla vurma
 - 1.7. Dirsek atma
 - 1.8. Aşırı sertlik
 - 1.9. Yumruklaşma veya sertlik
 - 1.10. Yüksek sopa
 - 1.11. Rakibi tutma

- 1.12. Kanca takmak
- 1.13. Çelme
- 1.14. Baş bölgesine şarj yapmak
- 1.15. Bayanlarda vücut şarjı
2. Kayma Tekniği Ve Aşamaları
 - 2.1. Temel duruş
 - 2.2. Paten açları kontrolü
 - 2.3. V başlama (çıkış)
 - 2.4. T başlama (çıkış)
 - 2.5. Tek ayak kayma
 - 2.6. Kros başlama (çıkış)
 - 2.7. Keskin dönüşler
 - 2.8. İç bıçak - dış bıçak , c kesiş
 - 2.9. Kros (ayak aşırma)
 - 2.10. Geri kayma
 - 2.11. V başlama-c başlama
 - 2.12. Pivot dönüşler
 - 2.12.1. Önden Geriye Pivot Dönüşü - Geriden Öne Pivot Dönüşü
 - 2.13. Durmalar
 - 2.13.1. Tek ayak iç-dış fren, çift ayak fren
3. İn-line Hokey Sopa Tekniği
 - 3.1. Sopa tutma ve kavrama
 - 3.1.1. Kaşığın sahaya temasının doğru sağlanması
 - 3.2. Sopa yönü seçimi (sağ-sol)
 - 3.2.1. Sağlak olan kişi sol sopa, solak olan kişi sağ sopa olmalıdır.Gözlem sonucu kişinin isteğine de bırakılabilir.
 - 3.3. Sopa Boyu ayarlanması
 - 3.3.1. Uzunsu kesilmesi, kısa is ek yapılması
 - 3.4. Sopanın bantlanması
 - 3.4.1. Sopanın topuz kısmı ve kaşık kısmının bantlanması
 - 3.5. Sopa kaşığının pakı(topu) kavraması
 - 3.6. Pakın kontrol edilmesi
 - 3.6.1. Kaşığın iç ve kısmıyla pak kontrolü yapılarak pakın hissedilmesi
 - 3.6.2. Pakı sürerek kayma (Dripling)
 - 3.6.3. Düz kayarak pak sürme
 - 3.6.4. Kros atarak (ayak aşırarak)pak sürme
 - 3.6.5. Geri kayarak pak sürme
 - 3.6.6. Keskin dönüşlerde pakı control etme
 - 3.6.7. Durmalarda pakın hakimiyetini kaybetmeme
4. İn-line Hokey Pas Tekniği
 - 4.1. Vücut pozisyonu

- 4.1.1. Temel duruş
- 4.1.2. Sopa kavrama
- 4.2. Süpürerek pas
 - 4.2.1. Sopa kaşığının içi ile pas
 - 4.2.1.1. Pak kontrol
 - 4.2.1.2. Çek yerleştir
 - 4.2.1.3. Hedefe bak
 - 4.2.1.4. Süpür
 - 4.2.2. Sopa kaşığının dışı ile pas
 - 4.2.2.1. Pak kontrol
 - 4.2.2.2. Çek yerleştir
 - 4.2.2.3. Hedefe bak
 - 4.2.2.4. Süpür
- 4.3. Pas alış
 - 4.3.1. Sopaya pas alırken geri çekerek yumuşat
 - 4.3.2. Sert paslarda pakın kontrolünü sağlamak
- 4.4. Ani pas
 - 4.4.1. Pak kontrol
 - 4.4.2. Çek yerleştir
 - 4.4.3. Hedefe bak
 - 4.4.4. Süpür
 - 4.4.5. Pakın çıkışı anında tokatla
- 4.5. Tek pas
- 4.6. Havadan pas
- 4.7. Elle pas alma
- 4.8. Sopayı yatırarak pas alma
- 5. İn-line Hokey Şut Tekniği
 - 5.1. Süpürerek şut
 - 5.1.1. Pak kontrol
 - 5.1.2. Çek yerleştir
 - 5.1.3. Hedefe bak
 - 5.1.4. Süpür, şut
 - 5.2. Ani şut
 - 5.2.1. Pak kontrol
 - 5.2.2. Hedefe bak
 - 5.2.3. Süpür
 - 5.2.4. Pakın çıkışı anında tokatla, şut
 - 5.3. Savurarak şut
 - 5.3.1. Sopa bel hizısından yukarı kaldırılır
 - 5.3.2. Vucut yan çevrilir
 - 5.3.3. Pak vücudun yan tarafında

- 5.3.4. Hedefe bakılır
- 5.3.5. Savurma hareketiyle
- 5.3.6. Pak hedefe gönderilir
- 5.4. Gelişine şut
 - 5.4.1. Sopa sıkı tutulur
 - 5.4.2. Hedefe bak
 - 5.4.3. Ani vuruş
- 5.5. Pakın yönünün değiştirilmesi tipleme
- 5.6. Havalandırarak şut
- 5.7. Sopa kaşığının tersi ile şut
 - 5.7.1. Pak control
 - 5.7.2. Çek yerleştir
 - 5.7.3. Hedefe bak
 - 5.7.4. Kaşığın tersi ile süpür, şut
- 6. İn-line Hokey Engelleme Teknikleri
 - 6.1. Sopa engellemeleri
 - 6.1.1. Dürterek engelleme
 - 6.1.2. Süpürerek engelleme
 - 6.1.3. Kanca engelleme
 - 6.1.4. Sopa ucu vurarak engelleme
 - 6.1.5. Sopa kaldırarak engelleme
 - 6.1.6. Sopa bastırarak engelleme
 - 6.2. Vücut engellemeleri
 - 6.2.1. Normal vücut engelleme
 - 6.2.2. Omuzla engelleme
 - 6.2.3. Blok engelleme
 - 6.2.4. Kalça engelleme
 - 6.2.5. Dönerek engelleme
- 7. İn-line Hokey Temel Takım Sistemleri
 - 7.1. Oyuncu pozisyonları
 - 7.1.1. Defans oyuncularını
 - 7.1.2. Orta oyuncu
 - 7.1.3. Forvet oyuncularını
 - 7.2. Takım pozisyonları
 - 7.2.1. Oyun başlangıcında takım pozisyonu
 - 7.2.1.1. Başlangıç atışının hangi bölge atılacağına göre pozisyon
 - 7.2.2. Defans sahasında takım pozisyonu
 - 7.2.2.1. Kutu pozisyonu
 - 7.2.2.2. Adam adama oyun
 - 7.2.2.3. Alan savunması
 - 7.2.3. Atak sahasında takım pozisyonu

- 7.2.3.1. Skora yönelik
- 7.2.3.2. Pakın kaptırılmasıyla pozisyon değişikliği
- 7.3. Saha bölümleri
 - 7.3.1. Defans sahası
 - 7.3.2. Tarafsız saha
 - 7.3.3. Hücum sahası
- 8. Koordinasyon, Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet ve Esneklik Çalışmaları
 - 8.1. Koordinasyon
 - 8.1.1. Hareketlilik çalışmaları (diz çekme)
 - 8.1.2. Yer merdiveni çalışmaları
 - 8.1.3. Denge çalışmaları
 - 8.1.4. Sıçrama çalışmaları
 - 8.1.5. Eşli çalışmalar
 - 8.2. Sürat
 - 8.2.1. Kısa mesafe çıkışlar (3m-6m)
 - 8.2.2. Orta mesafe çıkışlar (16m-32m)
 - 8.2.3. Uzun mesafe deparlar (50m-100m)
 - 8.3. Dayanıklılık
 - 8.3.1. Orta mesafe koşular (400m-800m)
 - 8.4. Kuvvet
 - 8.4.1. Kendi vücut ağırlığı ile kuvvet çalışmaları
 - 8.4.2. Karşı dirençle ile kuvvet çalışmaları
 - 8.4.3. Vücudun eşit oranda kuvvetlenmesinin sağlanması
 - 8.5. Esneklik
 - 8.5.1. Her çalışma öncesi ve sonrası esneklik uygulaması
- 9. İn-line Hokeye Yönelik Saha Dışı Teknik Çalışmalar
 - 9.1. Kayma tekniği
 - 9.1.1. Hokeye sıçramaları
 - 9.1.2. Ayak aşırma çalışmaları
 - 9.1.3. Merdiven çalışmaları
 - 9.1.4. Yer merdiveni çalışmaları
 - 9.1.5. Eşli yapılan çalışmalar
 - 9.2. Sopa tekniği (tahta toplarla yapılan çalışmalar)
 - 9.2.1. Pak kontrolü çalışmaları
 - 9.2.2. Sopa feyk çalışmaları
 - 9.2.3. Koşarak top sürme
 - 9.2.4. Kısa ve uzun çekiş çalışmaları
 - 9.3. Pas tekniği (tahta toplarla yapılan çalışmalar)
 - 9.3.1. Süpürerek pas
 - 9.3.2. Pas alış
 - 9.3.3. Ani pas

- 9.3.4. Tek pas
- 9.3.5. Havadan pas
- 9.3.6. Elle pas alma
- 9.3.7. Sopayı yatırarak pas alma
- 9.4. Şut tekniği
 - 9.4.1. Elastik bantların sopa kaşığına bağlanarak
 - 9.4.1.1. Süpürerek şut
 - 9.4.1.2. Ani şut
 - 9.4.1.3. 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 kitaplar, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
- 2) Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; İn-line hokey sahası, in-line hokey eğitiminde kullanılan saha içi ve saha dışı materyaller (üçgen tahta, yer merdiveni) sopa, bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap materyallerden yararlanır.
- 3) Video ve slayt gösterimleri, afişler spor dalının tanıtımına yönelik materyallerden yararlanılabilir.

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.