

TC

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR



**SHORT TRACK (SÜRAT PATENİ) 1. SEVİYE**

Hayat Boyu Öğrenme  
**KURS PROGRAMI**  
Lifelong Learning

Ankara, 2018

## 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 |
| İÇERİK .....  | 4 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....                    | 5 |
| PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ..... | 5 |
| BELGELENDİRME .....   | 5 |



Hayat Boyu Öğrenme  
Lifelong Learning

## **PROGRAMIN ADI**

Short Track (Sürat Pateni) 1.Seviye

## **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. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete 'de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 29 Haziran 2016 tarihli ve 50 sayılı Kararı ile kabul edilen Spor Liseleri Öğretim Programları.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 5 yaşını doldurmuş, 15 yaşını doldurmamış olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak,
3. Veli izin belgesi.

## **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 öğretmeni olarak atanarlardan, Türkiye Buz Pateni Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Short Track yardımcı Antrenörlük Belgesi'ne sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunmaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Buz Pateni Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Short Track Antrenörlük Belgesi'ne 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 Buz Pateni Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Short Track antrenörlük belgesine sahip olanlar,

4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Buz Pateni Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Short Track antrenörlük belgesine sahip olanlar
5. En az lise mezunu olanlardan Türkiye Buz Pateni Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Short Track antrenörlük belgesine sahip olanlar.

### **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Short Track 1. Seviye Kurs Programı'nı bitiren bireyin;

1. Short Track sporunun önemini açıklaması,
2. Short Track saha ve malzemeleri hakkında bilgi vermesi,
3. Short Track yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Short Track temel tekniklerini açıklaması ve uygulaması,
5. Esneklik ve buza yatkınlık gerektiren çalışmalarını 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 gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
11. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
12. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
13. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerini geliştirme 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. Bu programla öğrencilere, bir spor dalı olan Short Track'ı sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.

2. Programın uygulanması sürecinde; kurs yeri olan buz tesisinin imkânları, buz saha eğitim şartları, bölge, çevre, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Kursiyerlere, program süresince program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyulan malzemeler temin edilmelidir.
3. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre eğitimcilerce belirlenebilir.
4. Kurs programı yarışma videoları, ileri seviye Short Track yapan sporcular ile görsel açıdan zenginleştirilebilir.
5. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, antrenörlere, sportmenliğe, centilmenliğe uygun olmalıdır.
6. Short Track (Sürat Pateni) 1.Seviye Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

| DEęERLER                 |
|--------------------------|
| Kurallara Uyma           |
| Ahlak                    |
| Saygı ve Sevgi           |
| Çalışkanlık              |
| Nezaket                  |
| Yardımlaşma ve işbirliği |
| Disiplin                 |

### PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

### PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 2 ders saati uygulanacak şekilde toplam 300 ders saatidir.

| KONULAR                          | SÜRE (DERS SAATI) |
|----------------------------------|-------------------|
| Short Track Temel Kurallar       | 20                |
| Short Track Özel Fiziki Hazırlık | 80                |
| Short Track Buz Hazırlığı        | 50                |
| Short Track Teknik Hazırlık      | 150               |
| <b>TOPLAM</b>                    | <b>300</b>        |

## **İÇERİK**

### **1. Short Track Temel Kurallar**

- 1.1. Short Track oyun kuralları,
- 1.2. Short Track ekipman bilgisi,
- 1.3. Buz pisti tanıtımı,
- 1.4. Short Track yarışma kuralları,

### **2. Short Track Özel Fiziki Hazırlık**

- 2.1. Temel Short Track Pozisyon çalışmaları,
- 2.2. Denge, Esneklik, Kuvvet, Teknik antrenmanları,

### **3. Short Track Buz Hazırlığı**

- 3.1 Basic (1-2 ) temel teknik buz çalışmaları,
- 3.2 Kayış tekniği (kros ve paten atma) çalışmaları,
- 3.3 İmitation (yaylanma tekniği) buz çalışmaları,

### **4. Short Track Teknik hazırlık**

- 4.1. Buzda düşme ve kalkma eğitimi,
- 4.2. Buz yüzeyinde öne yürüme,
- 4.3. Öne çift ayak kayış,
- 4.4. Çömelleme,
- 4.5. Öne yumurta (6-8 adet),
- 4.6. Geri yürüme (slalom gibi)(6-8 adet),
- 4.7. Karsapanı freni,
- 4.8. Bir öne bir geriye yumurta,
- 4.9. Çift ayak zıplama (isteğe 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 karsapanı 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.Ön kros (SY & SYT),

- 4.23.Dairede geriye 1/2 yumurta (6-8 adet, SY & SYT),
- 4.24.Geriye kayış (çam ağacı),
- 4.25.Geriye karsapanı freni (sağ ve sol),
- 4.26.Dairede GD kenar (sağ ve sol),
- 4.27.Dairede Gİ kenar (sağ ve sol),
- 4.28.Geri kros (SY & SYT),
- 4.29.Hokey freni,
- 4.30.T-fren (sağ ve sol),
- 4.31.Paten atma,
- 4.32.Düzlüklerde çömelleme,
- 4.33.Düzlüklerde çapraz kros.

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğretim faaliyetler,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı 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. 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 ve/veya Gençlik ve Spor Bakanlığının, Türkiye Buz Pateni Federasyonu Başkanlığının yazılı materyalleri,
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci/antrenör tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar sağlanmalıdır.

## **BELGELENDİRME**

Kurs programını bitirenlere katılım belgesi düzenlenir.