

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

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

Ankara, 2024

## **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**

Hembsball

## **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 Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. 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.
6. 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) Öğretim Programı.
7. 14 Aralık 2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuryazar olmak.
2. 8 yaşını tamamlamış olmak.
3. 18 yaşından küçük kursiyerler için "Veli / Vasi İzin Belgesi"ne sahip olmak.
4. Sağlık durumu beyanına sahip olmak. (Bk. Ek-1 Örnek Sağlık Durumu Beyanı)

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler aşığıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge"ye göre Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atananlardan lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında hembsball dersi aldığını belgeleyenler,

2. Beden Eğitimi alanında / alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyeleri / öğretim görevlilerinden hemsball 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 hemsball dersi aldığını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla hemsball alanındaki millî sporculardan, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu veya Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Hemsball Antrenörlük Belgesi'ni almış olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu veya Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından verilen en az 2. Kademe Hemsball Antrenörlük Belgesi'ni almış olanlar.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Bu kurs programını tamamlayan bireyin;

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 takımdaşlık 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. Bu kurs programının amacı millî, ahlakî, kültürel ve sportif değerleri içselleştirmiş ve davranışlarına yansıtılmış; sporun ve bedensel hareketlerin sağlık, meslek ve akademik gelişimdeki önemini fark etmiş bireyler yetiştirmektir.

2. Hafif düzeyde zihin yetersizliği, hafif düzeyde otizm spektrum bozukluğu ve bedensel engelli olan bireyler için eğitim öğretim ortamında gerekli önlemler alınmalıdır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Program, Millî Eğitim Bakanlığında görevli öğretmenler ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
5. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
6. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere kurallara uyma, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, adalet, alçak gönüllülük, dürüstlük, dostluk, yardımseverlik ve vatanseverlik başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
7. Çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç gereç bulundurulmalıdır.
8. Öğrenme ve öğretim etkinliklerinde kursiyerlerin hazırbulunuşluk düzeyleri, algı ve bireysel özellikleri dikkate alınarak kursa katılımları desteklenmelidir.
9. Eğitimci, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında uygun fırsatlar sağlayarak kursiyerleri güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştirme teknikleri kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve kursiyerlere dönüt sağlamalıdır.
10. Kursun amacına ulaşıp ulaşmadığını ölçmek için bireyin süreç içinde yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilmelidir. Bu amaçla gözlem formları kullanılabilir. (Bk. Ek-2 Örnek Gözlem Formu) Kursiyerin etkili ve verimli öğrenmesini sağlamak, öğrenme sürecine ilişkin geri bildirim vermek, teşvik ve motive etmek amacıyla öz değerlendirme, akran değerlendirmesi, eğitimcinin gözlem ve kontrol listeleriyle elde ettiği veriler öğretim sürecinde ve kursun sonunda kursiyer ile paylaşılmalıdır.
11. Programın uygulanmasında oyunlaştıırma, gösterip yaptırma, uygulama, video analizi, bireysel çalışma, çalıştay, soru-cevap, anlatım, içerik temelli konuşma yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır.

## **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

## PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde 4, haftada 12 ders saatini aşmayacak şekilde planlanmalıdır.

Konular	Süre
HEMSBALL'A İLİŞKİN TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR	30
OYUN KURALLARI	30
TEMEL HEMSBALL ANTRENMANLARI	40
ATIŞ VE KARŞILAMA TEKNİKLERİ	40
MÜSABAKA VE ANTRENMAN OYUNLARI	40
SPOR AHLÂKI	4
<b>Toplam (Ders Saati)</b>	<b>184</b>

## İÇERİK

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

#### 1.1. Hemsball Sporunun Tarihi ve Tanımı

1.1.1.Hemsball sporunun tarihi

1.1.2.Hemsball sporunun tanımı

#### 1.2. Oyun malzemesini tanıma

1.2.1. Toplar

1.2.1.1.Küçükler Topu

1.2.1.2.Büyükler ve Çiftler ve dinamik Topu

1.2.2. Ayak basma tablaları

1.2.2.1.Bireysel ayak basma tablası

1.2.2.2.Çiftler ayak basma tablası

1.2.2.3.Dinamik ayak basma tablası

1.2.3. Hedef tahtası, Dinamik 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, Dinamik alan şeritleri ve dinamik 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. Dinamik Oyun Kuralları

2.3.1. Oyuna başlama kura atışı

2.3.2. Setler

2.3.3. Servis

2.3.4. Sayı

2.3.5. Atış ve tutuşlar

2.3.5.1. Geçerli atış ve tutuşlar

2.3.5.2. Geçersiz atış ve tutuşlar

### 2.4. Oyun Kategorileri

2.4.1. Mini minikler

2.4.2. Minikler

2.4.3. Küçükler

2.4.4. Yıldızlar

2.4.5. Gençler

2.4.6. Büyükler

2.4.7. 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. Dinamik Hemsball Antrenmanları

3.6. Çiftler Antrenman

3.7. Hemsball Koordinasyon Çalışmaları

3.8. Hemsball Antrenman

### **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. Hemsball

#### 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

#### 4.4. Dinamik Hemsball

4.4.1. Topu kesip yumuşatarak karşılama

4.4.2. Topa uzanarak karşılama

4.4.3. Düşük irtifalı topları çift elle aşağıdan karşılama

4.4.4. Vücudu esneterek çift elle karşılama

4.4.5. Topu göğüsle yumuşatıp tutup karşılama

4.4.6. Topu ayakla yumuşatıp karşılama

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

#### 5.1. Müsabaka Oyunları

5.1.1. Hemsball 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

#### 5.3. Dinamik Hemsball

5.3.1. Antrenman oyunları

## **6.SPOR AHLÂKI**

### 6.1. Sportmenlik (Fair Play)

6.1.1 Hoşgörü

6.1.2. Tarafsızlık

6.1.3. Adalet

6.1.4. Dürüstlük

6.1.5. Kurallara Uyma

6.1.6. Saygı

### 6.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar

6.2.1. Şiddet (Holiganizm)

6.2.2. Şovenizm

6.2.3. Şike

6.2.4. 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, uygulamalı sınavlar veya ödev ve projelere göre yapılır.
3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
4. Programların özelliğine göre uygulamalı 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 sözlü ve performansa dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar, 100 puan üzerinden değerlendirilir.

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

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri; kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte ve öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları sağlanmalıdır.
5. 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.

**EK-1**

**SAĞLIK DURUMU BEYANI**

Programın gerektirdiği uygulamaları yapmaya engel olacak bir sağlık sorunu / sorunum olmadığını beyan ederim. .../.../20..

**BEYANDA BULUNAN KİŐİ:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Doğum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

**18 YAŞINDAN KÜÇÜK İŐE VELİ / VASİNİN:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Doğum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

## EK-2

**Yönerge:** Kursun başından sonuna kadar kursiyerlerin davranışlarındaki değişimi görmek, kazandırılmayan davranışları tespit etmek, zamanında ve yerinde geri bildirim vererek kursiyer başarısını ölçmek amacıyla gözlem formlarını kullanabilirsiniz.

Kursiyer Gözlem Formu'nu her bir kursiyer için çoğaltarak formda yer alan davranışları, kursiyerde gerçekleşme düzeyine göre işaretleyiniz.

### KURSIYER GÖZLEM FORMU

Kursiyerin Adı Soyadı					
Gözlem Süresi					
	Davranışlar	Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf
1	Sporu / oyunu kurallarına göre oynar.				
2	Spora / oyuna ait terimleri ve kavramları söyler.				
3	Spora / oyuna ait teknik ve taktikleri doğru uygular.				
4	Spora / oyuna ait malzemelerini yerinde ve zamanında kullanır.				
5	Spora / oyuna ait yarışma kurallarını uygular.				
6	Sporu yaparken güvenlik kurallarına uyar.				
7	Kursa zamanında gelir.				
8	Çalışmalara aktif katılır.				
9	Ulusal ve uluslararası spor müsabakalarını takip eder.				
10	Temel ısınma soğuma hareketlerini yapar.				
11	Esneklik hareketlerini yapar.				
12	Koordinasyon hareketlerini yapar.				
13	Kondisyon hareketlerini yapar.				
14	Arkadaşlarıyla iş birliği yapar.				
15	Arkadaşlarıyla sağlıklı ve etkili iletişim kurar.				
16	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı hoşgörülüdür.				
17	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı saygılıdır.				
18	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı dürüsttür.				
19	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı adildir.				
20	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı tarafsızdır.				
21	İçsel motivasyona sahiptir.				
22	Kendisi için ulaşılabilir hedefler belirler.				