|  |  |
| --- | --- |
| 1. **HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 1) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 15) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma 1) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

# SPORA ÖZGÜ TEMEL EĞİTİM VE HAREKET BECERİLERİNE YÖNELİK MODÜL PROGRAMI EĞİTİMİ

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 1** | Sporcular yandaki hareket |  |
| diyagramına göre çember |
|  |
|  | içinde açık ve kapalı olacak |
| **Uygulanışı** | Şekilde sıçrama çalışması yapar. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 15** | Sporcular sahada dağınık | O |
| şekilde dururlar. Antrenör |
|  |
|  | müziği açtığında çemberlerin |
| **Uygulanışı** | içindeki topları boş olan  çemberlere taşımaları gerekir. |
|  | Müzik durduğun sporcular |
|  | dinlenme yapar. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Müzik ses sitemi |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yuvarlanan** | Sporcular iki gruba ayrılırlar. |  |
| **Top** | Gruplar kendi sahalarında yan |
|  | yana gelecek şekilde dizilirler. |
|  | Antrenörün komutuyla birlikte |
| **Uygulanışı** | ortada duran topu vurmaya çalışırlar. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top |

|  |  |
| --- | --- |
| **1 HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * **BECERİ KOORDİNASYON** (15-25 dk)(7-10-Tekrar)(Çalışma 2) * **TEMEL KUVVET EĞİTİMİ** (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 28) * **EĞİTSEL OYUN** (10-20 dk)(Çalışma 2) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 2** | Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içinde belirlenen adımlarda adımlama yapar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 28** | Sporcular tek sıra halinde dizilirler önlerinde bulunan platformuna tırmanmaya çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Yüksek atlama minderi |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Balık Ağı** | Sporculardan bir tanesi (kırmızı renk) ebe seçilir. Ebe kaçan arkadaşlarını yakalamaya çalışır. Yakalananlar ebenin elinden tutarak diğer sporcuları  yakalamaya çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**