|  |  |
| --- | --- |
| **10.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 32 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 18 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma toplu ebe oyunu ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 32** | Sporcular şekildeki formata |  |
| uygun olarak önce yer |
|  |
|  | merdiveninde koşar ve |
| **Uygulanışı** | ardından tek ve çift ayak  olacak şekilde sıçramalar |
|  | yapar. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yer merdini, Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 18** | Sporcular sıraya geçerler ve barda en uzun düşmeden durmaya çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Paralel bar |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toplu Ebe** | Sporculardan biri ebe seçilir. |  |
| **Oyunu** | Diğer sporcular sahaya |
|  | dağılırlar. Ebe olan sporcu |
|  | diğerlerini topu dokundurarak |
| **Uygulanışı** | yakalamaya çalışır. Yakalanan  sporcu ebe olur ve oyun |
|  | devam eder. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek, Top |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **10.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 33 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 20 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma kurtaran top oyunu) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 33** | Sporcular yer merdiveninde şekildeki formata uygun olarak tek, çift öne ve dönerek tek adım basarak farklı formlarda adımlamalarla geçmeye çalışırlar. Dönerek yapılan adımlamada yön değiştirilerek hareket zorlaştırılır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 20** | Sporcular antrenörün hazırladığı parkurda topları aralarındaki çemberlerden sıçrayarak taşır ve arkadaşına getirir. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Çember, sağlık topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kurtaran** | Bu oyunda iki ya da üç kişide |  |
| **Top Oyunu** | top vardır. Bunların dışında |
|  | kalan sporculardan ikisi ebe |
|  | olur. Ebeler topu tutan |
| **Uygulanışı** | sporcuları kovalar. Toplu  sporcular ise kurtulmak için |
|  | topu başka bir arkadaşına |
|  | atarak kurtulur. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **10.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 35 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 21 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma hızlı tren ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 35** | Sporcular kırmızı çemberde |  |
| sol sağ adımlamasına |
|  |
|  | başlarken üçüncü çemberde |
|  | yön antrenör ya da arkadaki |
|  | arkadaşı tarafından yön |
|  | söylenir. Buna göre sporcular |
|  | engelleri sıçrayarak, |
| **Uygulanışı** | çemberleri ise sağ ya da sol  ayak ile tek adım-çift adım |
|  | şeklinde adımlamalarla |
|  | geçmeye çalışırlar. Sesli |
|  | komut yerine el ile yön |
|  | belirterek çalışma zorlaştırılır. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Engel, Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 21** | Sporcular antrenörün hazırladığı parkurda topları aralarındaki çemberlerdeki toplarla değiştirerek koşar ve topu arkadaşına getirir. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Çember, sağlık topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hızlı Tren** | Sporcular alanda dağınık bir |  |
| şekilde koşarlar. Seçilen iki |
|  |
|  | ebe kaçan arkadaşlarını |
|  | yakalayarak, arkasından tutup |
| **Uygulanışı** | tren olmasını ister. Oyunun  sonunda en çok kişiyi |
|  | yakalayan en uzun tren olan |
|  | takım kazanır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**