|  |
| --- |
| **13.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 46 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 32 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma en çok kimde)
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 46** | Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Engel formatı değiştirilerek hareket çeşitlendirilir. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember, Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 32** | Sporcular eşleşirler. Eşlerden |  |
| birinde top bulunur ve bir |
|  |
|  | platform üzerinde durur |
| **Uygulanışı** | arkadaşı ise jimnastik sırasıüzerinde yatar. Yukarıdan |
|  | gelen topu tutup tekrar |
|  | arkadaşına atar. |
| **Zorluk** | Zor |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Cimnastik sırası |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **En Çok** | Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve |  |
| **Kimde** | el ele tutuşurlar. Her takım |
|  | kendisi için belirlenmiş çizginin |
|  | gerisinde antrenörün komutuyla |
|  | birlikte ortada havuzda bulunan |
|  | hentbol, tenis ve masa tenisi |
|  | toplarını kendi bölgelerine |
|  | taşımaya çalışırlar (On saniye |
| **Uygulanışı** | içinde). İkinci düdük çaldığındaher takım kendi bölgesine dönmüş |
|  | olmalıdır. Birinci düdükten sonra |
|  | antrenör, üç,iki,bir… diye sayar. |
|  | Oyunun bitiminde takımların |
|  | topları ve puanları sayılır (masa |
|  | tenisi topu= 5P, tenis topu=10P, |
|  | hentbol topu=15p). |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Masa tenisi topu, Tenis topu, |
| Hentbol topu |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |
| --- |
| **13.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 47 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 33 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma yakan top)
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 47** | Sporcular şekildeki formata |  |
| uygun olarak engeller |
|  |
|  | üstünden adımlama ya da |
|  | sıçramaya devam eder. |
| **Uygulanışı** | Çember ve engel formatıdeğiştirilerek hareket |
|  | çeşitlendirilir. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember, Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 33** | Sporcular birer tane ağırlık topu alır ve antrenörün komutuyla yere atıp yakalar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yakan Top** | Sporcular eşit sayıda iki gruba |  |
| ayrılır. Öncelikle bir grup |
|  |
|  | ortaya geçer ve diğer grup |
|  | sporcuları belirlenmiş çizgilere |
|  | yerleşirler. Antrenörün |
|  | komutuyla ortadaki grup, diğer |
| **Uygulanışı** | grup sporcularını vurmayaçalışırlar. Vurulan sporcu |
|  | dışarı çıkar. Sporcuların hepsi |
|  | vurulduktan sonra diğer grup |
|  | ortaya geçer ve vurulmamaya |
|  | çalışır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |
| --- |
| **13.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 48 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 34 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma küp devirme )
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 48** | Sporcular şekildeki formata |  |
| uygun olarak engeller |
|  |
|  | üstünden adımlama ya da |
|  | sıçramaya devam eder. |
| **Uygulanışı** | Çember ve engel formatıdeğiştirilerek hareket |
|  | çeşitlendirilir. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember, Engel |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 34** | Sporcular sağlık topunu duvara atar. Bu hareket hedef belirlenerek çeşitlendirilir. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Küp Devirme** | Sporcular belirlenen alana |  |
| geçerler. Bir ebe ve bir atıcı |
|  |
|  | seçilir. Üst üste küpler koyulur. |
|  | Koyulan küplerin yanına ebe |
|  | yerleştirilir. Küplere paralel |
|  | belirlenen çizginin gerisine |
|  | oyuncular geçer. Atıcı küpleri |
| **Uygulanışı** | devirmek için topu atar vedevrilen küpleri tekrar üst üste |
|  | dizmek için oyuncular, ebeye |
|  | yakalanmadan diğer sahaya |
|  | geçerek oyunu tamamlamaya |
|  | çalışırlar. Ebenin yakaladığı |
|  | oyuncu ebeye yardım eder. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Küp, Top |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**