|  |  |
| --- | --- |
| **2.HAFTA** | |
| 1. **ANTREMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 3 ve 5) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 2 ve 4) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma 12 Tırmanma ve 17 Sihirbaz) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 3** | Sporcular yandaki hareket |  |
| diyagramına göre çember |
|  |
|  | içinde açık ve kapalı olacak |
| **Uygulanışı** | şekilde sıçrama çalışması yapar. |
| **Zorluk** |  |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 2** | Sporcu antrenörün belirlediği alanda bar ya da sıra kullanarak kol çalışması yapar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Bar ya da sıra |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tırmanma** | Takımlar antrenörün |  |
| yardımıyla tırmanma |
|  |
|  | duvarında, en yükseğe |
|  | çıkmaya çalışırlar. Her çıkan |
| **Uygulanışı** | üstte bulunan tenis toplarından  birini aşağı indirir. Tenis |
|  | toplarını hedefe ilk taşıyan |
|  | grup kazanır. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Tırmanma Duvarı, Bayrak |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 5** | Sporcular yandaki hareket |  |
| diyagramına göre çember |
|  |
|  | içinde sağ ve sol adımlama |
| **Uygulanışı** | yaparak koşar.  Çember arası kısaltılıp |
|  | uzatılabilir |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 4** | Sağlık topu ile eğilip – kalkma çalışması |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sihirbaz** | Sporculardan bir kişi ebe seçilir. Ebe kaçan arkadaşlarına dokunarak bir hayvan ismi söyler. Yakalanan sporcu hemen söylenen hayvanı taklit eder. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.HAFTA** | |
| 1. **ANTREMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(7-10 Tekrar)(Çalışma 4 ve 6) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 9 ve 10) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma 11-Kale Devirme ve Çalışma 21-Topla Merhaba) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 4** | Sporcular kırmızı renkteki |  |
| çembere sağ ayak ile mavi |
|  |
|  | renkteki çembere sol yeşil |
|  | renkteki çembere çift ayakla |
| **Uygulanışı** | basar.  Bu renk ve ayak uyumu |
|  | tekrarla değiştirilir. |
|  | Çember sayısının fazla olması |
|  | daha istendik durumdur. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 9** | Sporcular antrenörün komutuyla sıçrama çalışması yaparlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | - |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kale devirme** | Sporcuların hepsi havuzun içine girerek karşılarına dizilen hunileri devirmeye çalışırlar. Hepsini devirdikten sonra oyun sonlanır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Huni, Top, Top Havuzu |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 6** | Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içlerine çift ayak sıçrama yapıp denge minderinden yürüyerek adımlama ile devam eder. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Alçak denge minderi ya da  denge, Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 10** | Tek grupta arka arkaya |  |
| sıralanan öğrenciler hazırlanan |
|  |
|  | parkurda koşarak ısınma |
| **Uygulanışı** | çalışması yaparlar. Daha  sonra çalışmaya sağlık topu |
|  | eklenir ve topla çalışma devam |
|  | eder. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Sağlık topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Topla** | Sporcularla birlikte çember |  |
| **Merhaba** | olunur. Çemberin içine bir ebe |
|  | seçilir. Ebe elindeki topla önce |
|  | kendi ismini ardından bir |
| **Uygulanışı** | arkadaşının ismini söyler. Sırayla devam edilir. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** |  |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**