|  |  |
| --- | --- |
| **3.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 7 ve10 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 12 ve 11) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma 23Vücudunu Kullan ve 22 Heykel Ol) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 7** | Sporcular yandaki hareket diyagramına (çeşitlendirilmeli) göre çember içlerine basacak şekilde koşar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 12** | Grup ikişerli eşleşirler her grup sağlık topunu birbirine farklı yüksekliklerde atmaya çalışır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vücudunu** | Müzik eşliğinde koşan |  |
| **Kullan** | sporcular müzik durduğunda |
|  | antrenör, vücudunun sırasıyla |
|  | bir, iki, üç, dört... tane uzuvu |
|  | (kollar, bacaklar, dizler, |
| **Uygulanışı** | dirsekler...) yere değmesi için  komut verir. Bütün sporcular |
|  | yaptıktan sonra tekrar devam |
|  | edilir. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Müzik ses sistemi |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 10** | Sporcular ellerindeki topları antrenörün komutuyla farklı formatlarda ve ritimlerde atıp yakalarlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Tenis Topu vb. |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 11** | Sporcular şişe ya da benzeri düşük ağırlıklarla kol fleksiyon ve ektensiyon hareketleri yapar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Pilastik su şişesi (500ml) |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Heykel Ol** | Müzik eşliğinde sporcular serbestçe dans ederler. Müzik durduğu anda antrenörün komutuyla heykel olurlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Müzik ses sistemi |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **3.HAFTA** | |
| 1. **ANTREMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma15-25 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma13-14 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma 25 Hazine Avcıları ve 24 Renkli Kaçış ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 15** | Sporcular öne ve yanlara yerleştirilmiş farklı renklerdeki çemberleri farklı formlardaki adımlamalarla geçmeye çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 13** | Sporcular iki gruba ayrılırlar ve önlerindeki çemberlerden önce topsuz sonra topla sıçrama yaparlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hazine** | Sporculardan bir kişi hazine |  |
| **Avcıları** | koruyucusu olur ve ortadaki |
|  | hazineyi (farklı renkteki toplar) |
|  | korur. Diğer sporcular ise |
| **Uygulanışı** | gizlice hazineyi almaya çalışır.  Hazineyi alırken yakalanırsa |
|  | oyun dışı kalır ve hazineye |
|  | yaklaşamaz. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Kutu, farklı renkte toplar |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 25** | Sporcular yer merdiveninde |  |
| sırasıyla sağ ve sol adım |
|  |
|  | olacak şekilde adımlama |
| **Uygulanışı** | yapar. Sağ ya da sol tek adım  sonrasında çift olacak şekilde |
|  | çalışma zorlaştırılır |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |  |
| **Malzeme** | Yer merdiveni |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 14** | Sporcular belirlenen yerde sıraya geçerler. Elastik bantları bacaklarına takarak komutla birlikte farklı yönlerde bacak çalışması yaparlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Elastik bant |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Renkli Kaçış** | Sporcular renk vb. olacak |  |
| şekilde iki gruba ayrılarak sırt |
|  |
|  | sırta beklerler. Antrenörün |
|  | komutuyla söylenen renk |
|  | grubu kaçarken diğer grupta |
|  | arkasındaki arkadaşını |
|  | yakalamaya çalışır. Bekleme |
| **Uygulanışı** | sırasında farklı etkinlikler |
|  | (sıçrama, oturma vb.) ile |
|  | çeşitlendirilir. Oyunun |
|  | sonunda diğerini en çok |
|  | yakalayan sporcular kazanır |
|  | kazanır. |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**