|  |
| --- |
| **4.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 26-27 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 17-19 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma 26 Kuyruk Kapmaca ve 28 Toplu Ebe Oyunu. )
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 26** | Sporcular farklı formattaki çemberlerden sağ ve sol adımlama yaparak koşar. Bazı çemberlere kapak konularak o çembere basmadan geçmeleri istenerek hareket zorlaştırılır |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 17** | Sporcular antrenörün hazırladığı merdivenin en yukarısına kadar tırmanmaya çalışır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Cimnastik merdiveni |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kuyruk** | Sporcular verilen kuyrukları |     |
| **Kapmaca** | arkalarına takarlar. Antrenörün |
|  | komutuyla önce kuyruklarını |
|  | sallayarak koşarlar. Daha |
| **Uygulanışı** | sonra ikinci komutlaarkadaşlarının kuyruklarını |
|  | koparmaya çalışırlar. En çok |
|  | kuyruk toplayan puan kazanır. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Kuyruk (Mendil ya da İp) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 27** | Sporcular çember içinden sıçrayarak öne ve yanlara yerleştirilmiş dengeplatformlarına sıçrayarak dengede durmaya çalışırlar |   |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 19** | Sporcular antrenörün hazırladığı parkurda sağlık toplarını karşı çembere taşır. |   |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember, sağlık topu |

**EĞİTSEL OYUN**

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

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |
| --- |
| **4.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma 28-31 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 22-23 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma 31 Taklit- 40 Çömelik El Sende )
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 28** | Sporcular yer merdiveninde |  |
| değişen adım formatlarında |
|  |
|  | adımlama yapar. Yalnızca tek |
| **Uygulanışı** | ayak ya da sağ sol karışıkadımlama yaparak çalışma |
|  | zorlaştırılır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yer merdiveni |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 22** | Sporcular sıraya geçerler. Önlerinde bulunan cimnastik sırasının üzerinden kendilerini çekerler. Sıra yükseltilerek hareket çeşitlendirilir. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Cimnastik sırası |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Taklit** | Sporcular el ele tutuşarak bir halka oluştururlar. Halkanın ortasına bir kişi geçer ve hareketler yapar. Halkanın etrafında bulunan sporcular ortadaki kişinin taklidini en iyi şekilde yapmaya çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Kolay |
| **Malzeme** | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 31** | Sporcular şekildeki formata uygun olarak çift adım basarak farklı formlarda sıçramalar geçmeye çalışırlar. Tek ayakla ve farklı format ve mesafelerde uygulanarak hareket zorlaştırılır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Çember |

**BECERİ KOORDİNASYON**

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 23** | Sporcular mekik hareketine benzer olacak şekilde makas ve yarım makas hareketlerini yapar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | - |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çömelik El** | Sporcular bahçeye dizilirler. Bir |    |
| **Sende** | kişi ebe olur. Diğer sporcular |
|  | dağınık şekilde dururlar. |
|  | Antrenör düdük çalınca ebe |
|  | hariç diğer sporcular leylek gibi |
|  | tek ayakları üzerinde dururlar. |
| **Uygulanışı** | Ebe dokunmak üzere |
|  | leyleklere yaklaşır. Leylekler |
|  | bir ayakla sekerek kaçarlar. |
|  | Ebe kime dokunursa o çömelir. |
|  | En son kalan leylek, ebe olur. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Düdük, Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**