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

|  |  |
| --- | --- |
| **5.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma-34-38 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma-24-29) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma )(Şampiyon Kedi – Koşan Adamı Vur) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **5.HAFTA** | | | 1. **ANTREMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma-34-38 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma-24-29 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma )(Şampiyon Kedi-Koşan Adamı Vur) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |   **Çalışma 34** | Sporcular kırmızı renkte |  |
| yerleştirilmiş çemberlere |
|  |
|  | yalnızca sağ ya da sol ayak ile |
| **Uygulanışı** | adımlayarak koşar. Renk ve  çemberlerin yerleri |
|  | değiştirilerek çalışma |
|  | zorlaştırılır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 24** | Sporcular antrenörün |  |
| komutuyla squat sıçrama |
|  |
|  | yaparlar daha sonra aynı |
| **Uygulanışı** | çalışmayı sağlık topları ile yaparlar. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Sağlık tpou |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Şampiyon Kedi** | Sporculardan iki kişi kedi olarak salonun bir köşesine  yerleşirler. Fareler salonda |  |
|  |
|  | koşarlar. Komutla birlikte |
|  | kediler yuvalarından çıkarak |
| **Uygulanışı** | fareleri yakalamaya çalışırlar.  Yakaladıkları fareleri |
|  | yuvalarına götürürler. Oyunun |
|  | sonunda en çok fare |
|  | yakalayan kedi şampiyon olur. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 38** | Sporcular çemberlerden çift |  |
| ayak sıçrar, denge (en az 2 |
|  |
|  | metre uzunluğunda 10 cm |
|  | yüksekliğinde, ya da çizgi |
| **Uygulanışı** | üzerinden) üzerinden geçip  sağ ve sol adımlama ile tekrar |
|  | denge ve sağ sol adımlama |
|  | yapar. Adım değişiklikleri ile |
|  | çalışma zorlaştırılır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember, Denge; ya da 12 cm |
| genişliğinde çizgi |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 29** | Sporcular tek sıra halinde dizilirler önlerinde bulunan platformuna sağlık topuyla birlikte tırmanmaya çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Orta |
| **Malzeme** | Yüksek atlama minderi |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Koşan Adamı** | Belirli bir uzaklıkta iki çizgi |  |
| **Vur** | çizilir. Sporcular iki eşit gruba |
|  | ayrılır. Birinci grup bir çizgiye, |
|  | ikinci grup diğer çizgiye geçer. |
|  | İkinci çizgide ellerinde toplarla |
| **Uygulanışı** | bekleyen sporcular karşıdan  karşıya koşan sporcuyu topla |
|  | çizgiyi geçmeden vurmaya |
|  | çalışırlar. Her vurulan sporcu |
|  | kendisini vuranla yer değiştirir. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top, Tebeşir |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **5.HAFTA** | |
| **2.ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10Tekrar)(Çalışma- 36-41 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma- 38-39) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk)(Çalışma)(Yuvarlanan Topu Vur–Yuvarla Kazan ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 36** | Sporcular çemberden sol sağ adımlama yaparak koşar minderde yuvarlandıktan sonra top alan çemberdeki topu diğer taraftaki çemberin içine taşır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember, Top, Minder |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Çalışma 38** | Sporcular sırt üstü yere yatırılır, bacaklar dizlerden bükülür. Kollar baş arkasına yerleştirilir. Daha sonra ağızdan nefes verilerek sadece kürek kemikleri yerden teması kesecek şekilde kaldırılır. Bu kısımda 2 saniye kadar izometrik kasılmayla durulur ve tekrar başlangıca dönülür. |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | **orta** |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yuvarlanan** | Sporcular eşit sayıda iki gruba |  |
| **Topu Vur** | ayrılır. Belirlenen iki çizgiye |
|  | yerleşirler ve hepsinde ikişer adet |
|  | hentbol topu vardır. İki grubun |
|  | ortasına yaklaşık dört-beş metre |
|  | uzaklıkta olan cimnastik sırası |
| **Uygulanışı** | yerleştirilir. Antrenörün düdük |
|  | çalmasıyla birlikte ve sıranın |
|  | üzerinden yuvarladığı topu |
|  | vurarak karşı takımın sahasına |
|  | düşürmeye çalışırlar. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top, Düdük |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 41** | Sporcular yeşil çemberden sağ |  |
| ayak ile başlar öndeki |
|  |
|  | kırmızıya tekrar sağ basıp |
|  | maviye sol adım ve tekrar |
| **Uygulanışı** | kırmızıya sağ ile basar ve bu  hareket öne doğru aynı |
|  | adımlama formatında devam |
|  | eder. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Çalışma 39** | Sporcular yüz üstü yere yatırılır ve kollar gergin bir şekilde öne uzatılır. Hareket boyunca boyun düz tutulmalıdır. Sol kol sağ bacak kalkarken diğer iki uzuv aşağıda olacak ardından diğerleri bunu izleyecektir. |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | **orta** |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yuvarla** | Sporcular iki gruba ayrılırlar. |  |
| **Kazan** | Her iki grup kendisi için |
|  | belirlenen alanda dururlar. |
|  | Antrenörün düdük sesiyle oyun |
|  | başlar. Gruplar kendi |
| **Uygulanışı** | sahalarında bulunan topları |
|  | rakip takıma doğru yuvarlar. |
|  | Sahasında en az top kalan |
|  | takım kazanır. |
| **Zorluk** | Kolay |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top, Düdük |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**