|  |
| --- |
| **8.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 21 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 5 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma X ol ebelenme- kovaya basket )
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 21** | Sporcular üç ya da daha fazla olacak şekilde gruplar oluşturur. Her sporcu elindeki topu antrenör ya da grup liderinin komutuyla sağındaki arkadaşına atar. Elle yapılan bu çalışma sol taraf ile ya da ayakla aynı şekilde uygulanarak zorlaştırılır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Basketbol, Futbol vb top |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 5** | Sağlık topu ile şınav çalışması |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

 **EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **“X” Ol** | Sporculardan bir veya iki |  |
| **Ebelenme** | tanesi ebe seçilir. Ebeler |
|  | kaçan arkadaşlarını X şeklini |
|  | almadan yakalamaya çalışır. |
| **Uygulanışı** | Kaçanlar ise ebeyeyakalanmamak için ebe |
|  | yaklaşınca yerde X şeklini |
|  | alırlar. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | - |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kovaya** | Sporcular daire biçiminde |   |
| **Basket** | yerleşmiş çemberlerin içine |
|  | girerler. Antrenörün verdiği |
|  | topları her sporcu kendi |
|  | çemberine yerleştirir. |
| **Uygulanışı** | Antrenörün komutuyla oyunbaşlar ve sporcular |
|  | çemberlerindeki topları |
|  | ortadaki kovaya isabet |
|  | ettirmeye çalışırlar. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top, Çember, Sepet ya da |
| Kova |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |
| --- |
| **8.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 22 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 6 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma çömel kurtul-mendil tak )
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 22** | Sporcular belirtilen yerde sıralanır. Sporcular antrenörün belirttiği hareket formlarında (tek ya da çift ayakla sıçrama) engelleri geçer. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 6** | Sağlık topu ile mekik çalışması |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Sağlık Topu |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çömel** | Sporcular sahaya dağınık |  |
| **Kurtul** | olarak yerleşirler. Bir ebe |
|  | seçilir ve diğer sporculara |
|  | dokunarak ebelemeye çalışır. |
|  | Sporcular ebelenmemek için |
| **Uygulanışı** | yere hızlı bir şekilde |
|  | çömelmeleri gerekir. |
|  | Yakalanan sporcu ebeyle yer |
|  | değiştirerek oyun devam eder. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mandal Tak** | Sporcular iki gruba ayrılır. |  |
| Müzikle birlikte ortadaki ipin |
|  |
|  | etrafında dans ederler. Müzik |
|  | durduğu anda yerdeki |
| **Uygulanışı** | mandalları ve kağıtları ipetakmaya çalışırlar. Düdükle |
|  | oyun sona erer ve düdük |
|  | çaldığında en fazla hangi grup |
|  | mandal takmışsa bir puan alır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Mandal, İp |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |
| --- |
| **8.HAFTA** |
| 1. **ANTRENMAN**
 | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme)
* BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 23 )
* TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 7 )
* EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma lider ebe –beş taş )
* Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk)
 |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 23** | Sporcular belli bir yükseklikten sıçrayarak denge minderi ya da platformunun üzerinde dengede durmaya çalışırlar. |     |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | **:** Denge minderi vb. top |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 7** | Sporcular belirlenen ağırlıklarla (pet şişe vb.) ağırlığı yukarı yönlü kaldırıp indirirler. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Zıplayan top, pilastik su şişesi (500ml) |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lider Ebe** | Sporculardan dört tane ebe |  |
| seçilir. Ebeler salonun dört |
|  |
|  | köşesinde belirlenen noktada |
|  | hazır beklerler. Antrenörün |
|  | komutuyla ebeler ortada koşan |
| **Uygulanışı** | sporcuları yakalayıp kendibölgelerini götürürler. Oyunun |
|  | sonunda hangi ebe daha çok |
|  | sporcu yakalamışsa puan |
|  | kazanır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Yelek |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Beş Taş** | Sporcular iki gruba ayrılır. |  |
| Ortada bir ebe bulunur ve |
|  |
|  | ebenin görevi ortadaki taşları |
|  | korumaktır. Gruplar önce renkli |
|  | taşları topla vurarak devirir. |
| **Uygulanışı** | Sonrasında ortadaki ebeyeyakalanmadan boyutlarına |
|  | göre üst üste dizmeye |
|  | çalışırlar. Vurulan sporcu taş |
|  | koyma hakkını kaybeder. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Taş, Top, Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**