|  |  |
| --- | --- |
| **9.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 24 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 7 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma havuzu boşalt-tavşan tazı ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

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

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 24** | Sporcular farklı formattaki |  |
| çember ya da engelleri |
|  |
|  | adımlama ya da sıçrama |
|  | yaparak geçer. Adım |
| **Uygulanışı** | frekansını ya da uzunluğunu  arttırmak için çember ya da |
|  | engeller için mesafeleri |
|  | arttırılır. |
| **Zorluk** | Yüksek |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember, engel (en fazla 15 cm |
| yüksekliğinde) |

**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Havuzu** | Oyun alanının ortasında, dört |  |
| **Boşalt** | kasa veya kutu biçiminde |
|  | düzenlenerek bir havuz |
|  | oluşturulur. Malzemelerin |
|  | arasında bulunan tüm toplar |
|  | havuzun içine bırakılır. |
|  | Sporcular, kendi çemberlerinin |
|  | içine girerler. Antrenörün |
|  | düdüğüyle, sporcular kendi |
|  | alanlarında koşarlar. |
| **Uygulanışı** | Antrenörün ikinci düdüğüyle  sporcular havuzun içindeki |
|  | topları alarak kendi |
|  | çemberlerinin içine koyarlar. |
|  | Tekrar düdük sesi gelince |
|  | ellerinde top kalmışsa havuzun |
|  | içine bırakıp koşmaya devam |
|  | ederler. Antrenörün komutuyla |
|  | bitiş organize edilir. Takımların |
|  | kasalarındaki toplar sayılır. |
| **Zorluk** | Zor |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Top Kutusu, Top, Çember |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tavşan Tazı** | Sporcular yerleştirilen |  |
| çemberlerin içine girerek |
|  |
|  | beklerler. Bir kişi tavşan olarak |
|  | dışarıda kalır. Bir tane ebe |
|  | seçilir oda tazı olur. Tavşan |
|  | antrenörün komutuyla tazıdan |
| **Uygulanışı** | kaçmaya başlar. Kurtulmak  için herhangi bir çembere |
|  | girer. Tavşanın girdiği |
|  | çemberdeki tavşan, tazıdan |
|  | kaçmaya devam eder. Her |
|  | sporcu tavşan ve tazı olunca |
|  | oyun sonlandırılır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **9.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 29 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 8 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma gözlerini kapa ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 29** | Sporcular önce sol taraftan daha sonra sağ taraftan olacak şekilde ritmik bir şekilde yer merdivenin içine ve dışına adımlama yaparlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Yer merdiveni |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 8** | Sporcular antrenörün komutuyla diz çekip iterler. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | - |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gözlerini** | Üç’er sporcu el ele tutuşur. |  |
| **Kapa** | Ortadakinin gözleri açık diğer |
|  | iki yandakinin gözleri kapalıdır. |
|  | Ortadaki sporcu iki yandaki |
|  | sporcunun gözü olur ve |
|  | antrenörün “başla” komutuyla |
| **Uygulanışı** | koşmaya başlarlar. Gruplar |
|  | sürekli değiştirilir. Sporcuların |
|  | birbirine güvenmesi ve ortak |
|  | hareket etmeleri açısından iyi |
|  | bir oyundur. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Göz bandı, Yelek |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**

|  |  |
| --- | --- |
| **9.HAFTA** | |
| 1. **ANTRENMAN** | * 10 dk’lık ısınma (düşük tempo koşu ve esnetme) * BECERİ KOORDİNASYON (15-25 dk)(8-10 Tekrar)(Çalışma 30 ) * TEMEL KUVVET EĞİTİMİ (15-25 dk)(6-8 Tekrar)(Çalışma 16 ) * EĞİTSEL OYUN (10-20 dk) (Çalışma Tavşan tazı ) * Esnetme Yoğunluklu Soğuma (10 dk) |

**BECERİ KOORDİNASYON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 30** | Sporcular yer merdiveninde şekildeki formata uygun olarak tek, çift öne ve dönerek çift adım basarak farklı formlarda adımlamalarla geçmeye çalışırlar. Dönerek yapılan adımlamada yön değiştirilerek  hareket zorlaştırılır. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Yüksek |
| **Malzeme** | Çember |

**TEMEL KUVVET EĞİTİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Çalışma 16** | Sporcular antrenörün komutuyla ip atlamaya çalışırlar. |  |
| **Uygulanışı** |
| **Zorluk Derecesi** | Zor |
| **Malzeme** | Atlama ipi |

**EĞİTSEL OYUN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tavşan Tazı** | Sporcular yerleştirilen |  |
| çemberlerin içinde beklerler. |
|  |
|  | Bir kişi tavşan olarak dışarıda |
|  | kalır. Bir tane ebe seçilir oda |
|  | tazı olur. Tavşan antrenörün |
|  | komutuyla tazıdan kaçmaya |
| **Uygulanışı** | başlar. Kurtulmak için herhangi  bir çembere girer. Tavşanın |
|  | girdiği çemberdeki tavşan |
|  | tazıdan kaçmaya devam eder. |
|  | Her sporcu tavşan ve tazı |
|  | olunca oyun sonlandırılır. |
| **Zorluk** | Orta |
| **Derecesi** |
| **Malzeme** | Çember |

**Esnetme yoğunluklu soğuma (10 Dakika)**