



FU-KUV-1

Fiziksel Uygunluk
Kuvvet-1
Kuvvette Devamlılık



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORİTİ YETENEK YARARLANMA SPORİTİ YÖNLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar

- * Orta ve yüksek şiddette kuvvette devamlılık çalışmalarına katılır.
- * Sporda/hareket becerilerinde kuvvetin önemini açıklar.



Kavramlar

Kas kuvveti



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/orta



Ekipman

Matlar, toplar.





FU-KUV-1

Fiziksel Uygunluk Kuvvet-1 Kuvvette Devamlılık



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hareketlerde core (karın) bölgesi aktif çalıştırılmalıdır.
- * Kollar gergin olmalıdır.
- * Kol ve bacak açlarına dikkat edilmelidir.

Öğretim İpuçları



- * Hareketler sert zeminde yapılmalıdır.
- * Hareketlerin zorlanma aşamalarında nefes verilip, kolay aşamasında nefes alınmalıdır.
- * Hareketleri uygularken sporcular arasında mesafe olmalıdır.
- * Uygulama sırasında zorlanan sporcular için hareketler sonlandırılmalıdır.
- * Seçilen alıştırmalar sporcuların kolaylıkla anlayabileceği, yapabileceği ve eğlenebileceği tarzda olmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

G Kısa sürede yapmak

E

M Kolları omuzlar genişliğinden fazla açmak

i

DAHA ZOR

G Uzun sürede yapmak

E

M Kolları omuzlar genişliğinden az açmak

i

Güvenlik



- * Kaymayan ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.
- * Çalışmalarda mat/sert minder kullanılmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Kuvvetini geliştirmeye neden ihtiyaç duyarsın?
- * Yerde yaptığın alıştırmada vücut pozisyonun nasıl olmalıdır?



Fiziksel Uygunluk Kuvvet-2 Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YARARLANMA SPORA YÖNELİMLİLİK PROGRAMI

Kazanımlar

- * Orta ve yüksek şiddette kuvvette devamlılık alıştırmalarını uygular.
- * Sporda/hareket becerilerinde kuvvetin önemini açıklar.

Kavramlar

Kas kuvveti

Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/ yüksek

Ekipman

Matlar, toplar, dambıl, slalom çubukları, kasalar, elastik bantlar.



FU-KUV-2

Fiziksel Uygunluk
Kuvvet-2

Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hareketlerde core (karın) bölgesi aktif çalıştırılmalıdır.
- * Hareketlerde vücudun konumu korunmalıdır.
- * Kol ve bacak açlarına dikkat edilmelidir.

Öğretim İpuçları



- * Hareketlerin zorlanma aşamalarında nefes verilir, kolay aşamasında nefes alınmalıdır.
- * Hareketleri uygularken sporcular arasında mesafe olmalıdır.
- * Uygulama sırasında zorlanan sporcular için hareketler sonlandırılmalıdır.
- * Çalışmalarda hafif bar ya da pipe (boru) kullanılmalıdır.
- * Seçilen alıştırmalar sporcuların kolaylıkla anlayabileceği, yapabileceği ve eğlenebileceği tarzda olmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Kısa sürede yapmak
- E** Küçük sünger/plastik top kullanmak
Düşük kasa yüksekliğinde çalışmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- i** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Uzun sürede yapmak
- E** Sağlık topu kullanmak
Hafif dambıl ile çalışmak
Yüksek kasa ile çalışmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- i**

Güvenlik



- * Yumuşak ve hafif ekipmanlar kullanılmalıdır.
- * Kaymayan ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Farklı vücut bölgelerinin kuvvetini geliştirmeye neden ihtiyaç duyarsın?
- * Dirence karşı yapılan çalışmalarda vücudun pozisyonu nasıl olmalıdır?



FU-ESN-1

Fiziksel Uygunluk Esneklik-1 Eklem Açıklığı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Eklem açıklığını sağlayan hareketleri uygular.
- * Sporda/hareket becerilerinde esnekliğin önemini açıklar.

Kavramlar

Kol ve bacak açısı, eklem açısal değişimi

Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/ orta

Ekipman

Elastik bantlar, matlar.



FU-ESN-1

Fiziksel Uygunluk Esneklik-1 Eklem Açıklığı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORCU YETENEK TARAFINDAN SPORA YÖNELİMLİĞİNE PROGRAMI

Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hareketlerde vücudun konumu korunmalıdır.
- * Kas gerginliğine ulaşıldığında 8-10 sn. beklenmelidir.
- * Kollar ve bacaklar birbirleriyle koordineli olmalıdır.
- * Farklı yönlerden direnç uygulanırken vücudun konumu korunmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Elastik bantların uzunluğu sporcunun boyuna göre ayarlanmalıdır.
- * Sporcunun hazırbulunuşluk seviyesine uygun sertlikte elastik bant kullanılmalıdır.
- * Uygulama sırasında zorlanan sporcular için hareketler sonlandırılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Kısa sürede yapmak
- E** Ekipmansız çalışmak
- M** Dar alanda yapmak
- i** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Uzun sürede yapmak
- E** Elastik bant ile çalışmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- i**

Güvenlik



- * Alıştırmaya uygun kaymayan ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Eklem açıklığı değişimi kas gerginliğini nasıl etkiler?
- * Üst ekstremitelerde eklem açıklığı hangi spor dallarında önemlidir?



FU-ESN-2

Fiziksel Uygunluk Esneklik-2 Esneklik ve Eklem Açıklığı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORİTİ YETEREK YARARLANMA SPORA YÖNELİMLİLİK PROGRAMI

Kazanımlar

- * Esneklik geliştiren çalışmalar yapar.
- * Sporda/hareket becerilerinde esnekliğin önemini açıklar.



Kavramlar

Eklemlerin açılma değişimi



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/ yüksek



Ekipman

Matlar.





FU-ESN-2

Fiziksel Uygunluk
Esneklik-2

Esneklik ve Eklem Açıklığı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hareketlerde vücudun konumu korunmalıdır.
- * Kas gerginliğine ulaşıldığında 8-10 sn. beklenmelidir.
- * Kollar ve bacaklar birbirleriyle koordineli olmalıdır.
- * Farklı yönlerden direnç uygulanırken vücudun konumu korunmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Uygulama sırasında zorlanan sporcular için hareketler sonlandırılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Kısa sürede yapmak
- E** Ekipmansız çalışmak
- M** Kolları omuz genişliğinden fazla açmak
- İ** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Uzun sürede yapmak
- E** Zıt yönde çekecek şekilde elastik bant kullanmak
- M** Kolları omuz genişliğinden az açmak
- İ**

Güvenlik



- * Yumuşak ve hafif ekipmanlar kullanılmalıdır.
- * Alıştırmaya uygun kaymayan ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Eklem açıklığı değişimi kas gerginliğini nasıl etkiler?
- * Alt ekstremitelerde eklem açıklığı hangi spor dallarında önemlidir?



FU-KOR-1

Fiziksel Uygunluk Koordinasyon-1 Koordinasyon-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YARARLANMA SPORA YÖNELİMLERİNE PROGRAMI

Kazanımlar

- * Çemberlerin içinden geçişlerde adım ritmini uygular.
- * Sporda hareket becerilerinde koordinasyonun önemini açıklar.
- * Koordinasyonunu geliştirir.



Kavramlar

El-ayak-göz uyumu



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/ orta



Ekipman

Engeller, çemberler, düdük.





FU-KOR-1

Fiziksel Uygunluk Koordinasyon-1 Koordinasyon-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Antrenman merdiveni/çemberlerdeki adımlamalarda ritim korunmalıdır.
- * Hareketlerde baş ve gövde karşıya bakmalıdır.
- * Adımlamalarda hız korunmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Engellerin yüksekliği sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine uygun olmalıdır.
- * Görsel ve işitsel uyarılar verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda yapmak
- E** Düşük yükseklikte engeller kullanmak
- M** Uygulama mesafesini azaltmak
- İ** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Hızlı-akıcı tempoda yapmak
- E** Yüksekliği arttırılmış engeller kullanmak
- M** Uygulama mesafesini arttırmak
- İ** Eşle uyumlu çalışmak

Güvenlik



- * Kaymayan ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Ayak-göz koordinasyonu hangi spor dallarında önemlidir?
- * Adım ritmi hızlandırmak niçin önemlidir?



FU-KOR-2

Fiziksel Uygunluk Koordinasyon-2 Koordinasyon-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YARARLANILIR
SPORTS YETEREK YARARLANILIR

Kazanımlar

- * Çalışmalarda nesne kontrolünü sağlar.
- * Sporda/hareket becerilerinde koordinasyonun önemini açıklar.
- * Koordinasyonunu geliştirir.



Kavramlar

El-ayak-göz uyumu



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/ yüksek



Ekipman

Çemberler, küçük toplar, huniler.





FU-KOR-2

Fiziksel Uygunluk Koordinasyon-2 Koordinasyon-2



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Görsel veya işitsel uyarılarla hareketler uygulanmalıdır.
- * Hedefe atışlarda vücut konumu korunmalıdır.
- * Hareketler uygulanırken nesnenin kontrolü sağlanmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Görsel uyarılar çeşitlendirilmelidir.
- * Hareketin sürekliliği gözlenmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Az tekrarlı ve yavaş tempoda yapmak
- E** Büyük top kullanmak
- M** Uygulama mesafesini azaltmak
- İ** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Çok tekrarlı ve hızlı tempoda yapmak
- E** Küçük top kullanmak
- M** Uygulama mesafesini artırmak
- İ** Grupla çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * El göz koordinasyonu hangi spor dallarında önemlidir?
- * Hangi hareketleri yaparken zorlandın? Neden?



FU-DEN-1

Fiziksel Uygunluk Denge-1 Denge-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YARARLANMA SPORA YÖNELİNDİRME PROGRAMI

Kazanımlar

- * Sporda/hareket becerilerini yaparken dengenin önemini açıklar.
- * Sabit/hareketli zeminde dinamik denge hareketlerini gösterir.
- * Sabit/hareketli zeminde statik denge hareketlerini gösterir.



Kavramlar

Vücut ağırlık merkezi, statik denge, dinamik denge



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/ orta



Ekipman

Bosular, dambıllar, denge tahtaları, denge diskleri, kare denge blokları.





FU-DEN-1

Fiziksel Uygunluk Denge-1 Denge-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hareket geçişlerinde vücut konumu korunmalıdır.
- * Hareketleri uygularken baş karşıya bakmalı.
- * Hareketler akıcı ve kontrollü olmalıdır.
- * Statik ve dinamik dengeler çalışmalarında vücudun konumu korunmalı ve sürdürülebilir.

Öğretim İpuçları



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Hareketleri uygularken vücut parçalarının birbirleriyle uyumuna dikkat edilmelidir.
- * Dengenin bozulması nedeniyle düşmelere karşı dikkatli olunmalıdır.
- * Sporcu özelliklerine göre duruşlarda etkinlik süresi bireysel olarak düzenlenmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Hareketleri kısa sürede yapmak
- Sabit zeminde çalışmak
- E** Ekipmansız yapmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Eşle çalışmak

DAHA ZOR

- G** Hareketleri uzun sürede yapmak
- Hareketli zeminde çalışmak
- E** Bosular, dambıllar, denge tahtaları, denge diskleri, kare denge blokları kullanmak
- M** Sınırlı alanda çalışmak
- İ** Eşinin uyguladığı dirence karşı çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Dinamik denge neden önemlidir?
- * Hangi hareketleri yaparken zorlandın? Neden?



Fiziksel Uygunluk Denge-2 Denge-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Statik ve dinamik denge hareketlerini uygular.
- * Sporda/hareket becerilerini uygularken dengenin önemini açıklar.

Kavramlar

Vücut ağırlık merkezi, statik denge,
dinamik denge

Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/ yüksek

Ekipman

Atlama ipleri, bosular, dambıllar, denge tahtaları,
denge diskleri, kare denge blokları.



FU-DEN-2

Fiziksel Uygunluk Denge-2 Denge-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORCU YETENEK TARANMASI SPORA YÖNELİMİNDE PROGRAMI

Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * İp atlarken baş karşıda, gövde dik, ayaklar birleşik ve gergin olmalıdır.
- * Hareket geçişlerinde vücudun konumu korunmalıdır.
- * Hareketleri akıcı ve kontrollü olmalıdır.
- * Tek ayak adımlamalarda vücudun konumu korunmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Hareketlerde farklı uyarıcılar kullanılmalıdır.
- * Yumuşak ve hafif ekipmanlar kullanılmalıdır.
- * Dengenin bozulması nedeniyle düşmelere karşı dikkatli olunmalıdır.
- * Sporcu özelliklerine göre duruşlarda etkinlik süresi bireysel olarak düzenlenmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Hareketleri kısa sürede yapmak
Sabit zeminde çalışmak
- E** Ekipman kullanmamak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Eşle çalışmak

DAHA ZOR

- G** Hareketleri uzun sürede yapmak
Hareketli zeminde çalışmak
- E** Bosular, dambıllar, denge tahtaları, denge diskleri, kare denge blokları kullanmak
- M** Sınırlı alanda çalışmak
- İ** Eşinin uyguladığı dirence karşı çalışmak

Güvenlik



- * Uygun ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Objenin hareketliliği vücudun dengesini nasıl etkiler?
- * Statik ve dinamik denge arasındaki farklar nelerdir?



Fiziksel Uygunluk Dayanıklılık-1 Dayanıklılık-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Hareketleri ritmik ve aynı tempoda uygular.
- * Sporda dayanıklılığın önemini açıklar.
- * Dayanıklılığını geliştirici çalışmalar yapar.



Kavramlar

Dayanıklılık, kalp atım sayısı, solunum sıklığı



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/ orta



Ekipman

Antrenman merdivenleri.





FU-DAY-1

Fiziksel Uygunluk Dayanıklılık-1 Dayanıklılık-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hareketlerde baş ve gövde karşıya bakmalıdır.
- * Tek ayakla dikey sıçramalar (Örn: frog jump, burpees) ardışık yapılmalı ve kollar aşağıdan yukarı çekilmelidir.
- * Vücut yatay pozisyondan dikey sıçramaya geçişte (Örn: burpees) ayaklar kolların yanına çekilmelidir.
- * Antrenman merdiveninde adım sıklığı yüksek tempoda yapılmalıdır.
- * Çapraz çekişli hareketlerde (Örn: standing cross body crunch) diz ve çapraz dirsek temas etmelidir.
- * Lunge hareketi sırasında dizle yere temas edilmeli ve arkadaki bacak öne, yukarıya doğru savrulmalıdır.
- * Gölge boksu hareketinde olduğu yerde adım değiştirerek sıçrama yaparken kollar ters yönde ileri uzanmalıdır. (Shadow boxing)

Öğretim İpuçları



- * Hareketlerin temposu aynı ve ritmik olmalıdır.
- * Yorgunluk belirtisi gösteren sporculara dinlenme verilmelidir.
- * Doğru nefes alıp vermeye dikkat edilmelidir.
- * Çalışma araçları, formları ve çeşitliliği sezon boyunca değiştirilmelidir.
- * Çalışmalar süresince sporcularda kas ağrısı, göğüs ağrısı, aritmik nefes gibi yakınmaları önemle dikkate alınmalıdır. Bu tür durumlar ile karşılaşıldığında çalışma sonlandırılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tekrar sayısını azaltmak
- E** Geniş aralıklı antrenman merdiveni kullanmak
- M** Dar alan kullanmak
- i** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Tekrar sayısını arttırmak
- E** Dar aralıklı antrenman merdiveni kullanmak
- M** Geniş alan kullanmak
- i** Eşle çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Hareketleri uygularken yorgun olduğunu nasıl anlarsın?
- * Hareketin hangi evresinde kalp atım sayısı artmaktadır?



FU-DAY-2

Fiziksel Uygunluk Dayanıklılık-2 Dayanıklılık-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Farklı yönlerde ve yollarda koşma becerisini uygular.
- * Sporda dayanıklılığın önemini açıklar.
- * Dayanıklılığını geliştirici çalışmalar yapar.



Kavramlar

Dayanıklılık, kalp atım sayısı, solunum sıklığı



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/ yüksek



Ekipman

Toplar, işaret tabakları, huniler.





FU-DAY-2

Fiziksel Uygunluk Dayanıklılık-2 Dayanıklılık-2



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Komutla birlikte sporcular ellerindeki topu karşılıklı paslaşarak düşürmeden başlangıç noktasına getirmeye çalışmalıdır.
- * Merkezdeki huniden başlayarak sırasıyla oklarla belirtilmiş hunilere dokunup koşuya devam edilmelidir.
- * Sporcular üç gruba ayrılarak, dairesel alanda bulunan hunilere aynı sürelerde ulaşmaya çalışılmalıdır.
- * Dikdörtgen ve üçgen şeklindeki alanda uzun kenarları koşarak, kısa kenarları yürüyerek tamamlanmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Gruplar eşzamanlı koşmalıdır.
- * Birbirine yakın dayanıklılık özelliği olan sporcular eşleştirilmelidir.
- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Yorgunluk belirtisi gösteren sporculara dinlenme verilmelidir.
- * Doğru nefes alıp vermeye dikkat edilmelidir.
- * Dayanıklılık çalışmaları oyun formunda yapılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Parkuru daha uzun sürede tamamlamak
- E** Daha az ekipman kullanmak
- M** Uygulama mesafesini azaltmak
- İ** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Parkuru daha kısa sürede tamamlamak
- E** Engeller kullanmak
- M** Uygulama mesafesini arttırmak
- İ** Eşle uyumlu çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Hareketleri uygularken yorgun olduğunu nasıl anlarsın?
- * Hareketin hangi evresinde kalp atım sayısı artmaktadır?
- * Yavaş ve hızlı koşu geçişlerinde vücudundaki değişiklikler nelerdir?



FU-ÇEV-1

Fiziksel Uygunluk Çeviklik-1 Çeviklik-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORİT YETENEK YARARLANMA SPORA YÖNELİMLİLİK PROGRAMI

Kazanımlar

- * Çevikliğini geliştiren çalışmalara katılır.
- * Çevikliğin spordaki önemini açıklar.



Kavramlar

Çeviklik, ivmelenme, yavaşlama



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/ orta



Ekipman

Engeller, huniler, antrenman merdivenleri.





Fiziksel Uygunluk Çeviklik-1 Çeviklik-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Huniler arasında hızlı koşulmalıdır.
- * Hunilere yaklaştıkça yavaşlanmalı, uzaklaştıkça hızlanmalıdır.
- * Dönüşlerde öndeki ayakla destek sağlanarak dönüşler yapılmalıdır.
- * Huniler arasından slalom yaparak koşulmalıdır.
- * Engellerden adımlayarak geçilmeli, görsel uyararla belirtilen antrenman merdiveninde adım sıklığı artırılarak koşulmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Vücudun yön değiştirmesinde ayak ve kolların pozisyonuna dikkat edilmelidir.
- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Geriye koşularda baş ve gövde arkaya dönmemelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tekrar sayısını azaltmak
- E** Az ekipmanlı parkur kurmak
- M** Uygulama mesafesini azaltmak
- İ** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Tekrar sayısını arttırmak
- E** Çok ekipmanlı parkur kurmak
- M** Uygulama mesafesini arttırmak
- İ** Eşle uyumlu çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Çeviklik nedir?
- * Çeviklik hangi sporlarda önemlidir? Neden?



Fiziksel Uygunluk

Çeviklik-2

Çeviklik-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Çevikliğini geliştiren çalışmalara katılır.
- * Sporda çevikliğin önemini açıklar.



Kavramlar

Çeviklik, ivmelenme, yavaşlama



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/yüksek



Ekipman

Çemberler, toplar, huniler, kovalar.





FU-ÇEV-2

Fiziksel Uygunluk Çeviklik-2 Çeviklik-2



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Sporcuların dikdörtgen alanın ortasında bulunan çemberin içindeki topları kendi köşelerine hızlıca teker teker taşımalıdır.
- * Alan dışındaki sporcular yumuşak toplarla arkadaşını vurmaya çalışırken sporcuda kendi alanındaki materyalleri belirlenmiş yerdeki kovaya farklı yön ve yollar kullanarak taşımalıdır.
- * Hız değiştirilerek çemberin içine ve dışına adımlama yapılmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Vücudun yön değiştirmesinde ayak ve kolların konumlandırılmasına dikkat edilmelidir.
- * Sünger top başa atılmamalıdır.
- * Çeviklik çalışmaları oyun formunda yaptırılmalıdır.
- * Çalışmalar arasında yeterli dinlenme verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tekrar sayısını azaltmak
- E** Aynı renk ve büyüklükte toplar kullanmak
- M** Uygulama mesafesini azaltmak
- i** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Tekrar sayısını arttırmak
- E** Farklı renklerde ve küçük toplar kullanmak
- M** Uygulama mesafesini arttırmak
- i** Grupla ve grup içerisinde bireysel çalışmak

Güvenlik



- * Çarpışma yaşanmaması için sporcular mesafelere dikkat edilmelidir.
- * Koşu uygulamalarında çalışma alanı boş olmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Çevikliğini geliştirmek için sen alıştırma/oyun geliştirecek olsan nasıl bir etkinlik önerirsin?
- * Çevikliğin önemli olduğu, senin en sevdiğin oyunlar/spor branşları hangileridir?



FU-SÜR-1

Fiziksel Uygunluk
Sürat-1
Sürat-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Farklı hızlarda koşu çalışmaları yapar.
- * Sporda süratin önemini açıklar.
- * Süratin hangi sporlarda daha fazla yer aldığını açıklar.



Kavramlar

Sürat, ivmelenme



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Düşük/ orta



Ekipman

Huniler.





Fiziksel Uygunluk Sürat-1 Sürat-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Hunilerin yanından geçerken tempo arttırılarak koşulmalıdır.
- * Eşler karşılıklı koşarken aynı sürede hedefe ulaşmalıdır.
- * Eşler yan yana hedefe koşarken geçtikleri her hunide koşu hızlarını arttırmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Yorgunluk belirtileri olduğunda çalışma bitirilmelidir.
- * Sporcuların her hunide önceki huniden daha yüksek hızda koştukları gözlenmelidir.
- * Doğru nefes alıp vermeye dikkat edilmelidir.
- * Sporcu tamamen dinlenik olarak başlamalı, doğru teknik kullanılmalıdır.
- * Uygulanacak sürat çalışmaları eğlenceli olmalı ve çeşitlilik ilkesi ile planlanmalıdır.
- * Uzun dinlenme araları (2-5 dk.) verilmelidir.
- * Sürat çalışmaları oyun formunda yapılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda koşmak
- E** Az huni kullanmak
- M** Kısa mesafede koşmak
- İ** Bireysel koşmak

DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda koşmak
- E** Çok huni kullanmak
- M** Uzun mesafede koşmak
- İ** Eşle uyumlu koşmak

Güvenlik



- * Yumuşak ve hafif ekipmanlar kullanılmalıdır.
- * Alıştırmaya uygun kaymayan ayakkabı kullanılmalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Sürat neden önemlidir?
- * Süratini arttırmak için ayaklarını ve kollarını nasıl kullanırsın?



FU-SÜR-2

Fiziksel Uygunluk
Sürat-2
Sürat-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YARARLANMA SÜREÇLERİ
SPORTS YETENEK YARARLANMA SÜREÇLERİ

Kazanımlar

- * Farklı yönlerde koşma becerilerini uygular.
- * Farklı yönler ve yollarda yapılan koşularda hız değişimini açıklar.



Kavramlar

Sürat, ivmelenme



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.
Set Tekrar Sayısı : 2*10
Dinlenme Süresi : 2 dk.
Tempo : Orta/yüksek



Ekipman

Farklı renklerde yelekler, huniler.





FU-SÜR-2

Fiziksel Uygunluk Sürat-2 Sürat-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Kare şeklinde alanda yüksek tempoda koşulmalıdır.
- * Dört farklı gruptaki sporcular, sırasıyla hızlı tempoda koşarak karşılıklı yer değiştirmelidir.
- * Kare şeklinde oluşturulan alana, farklı renklerdeki yelekler, düz ya da çapraz olarak, hızlıca yerleştirilmelidir.

Öğretim İpuçları



- * Sporcular karşılıklı yer değiştirmede çarpışmalarını için uyarılmalıdır.
- * Yorgunluk belirtileri olduğunda çalışma bitirilmelidir.
- * Doğru nefes alıp vermeye dikkat edilmelidir.
- * Sporcu tamamen dinlenik olarak başlamalı, doğru teknik kullanılmalıdır.
- * Uygulanacak sürat çalışmaları eğlenceli olmalı ve çeşitlilik ilkesi ile planlanmalıdır.
- * Uzun dinlenme araları (2-5 dk.) verilmelidir.
- * Sürat çalışmaları oyun formunda yapılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda koşmak
- E** Küçük top taşımak
- M** Uygulama mesafesini azaltmak
- İ** Bireysel koşmak

DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda koşmak
- E** Birden fazla top taşınması
- M** Uygulama mesafesini arttırmak
- İ** Eşle ve grupla çalışmak

Güvenlik



- * Karşılıklı yer değiştirme koşularında sporcuların çarpışmalarını için mesafelere dikkat edilmelidir.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Hangi sporlarda sürat önemlidir?
- * Süratin önemli olduğu, senin en sevdiğin oyunlar/spor branşları hangileridir?



FU-ISI-1

Fiziksel Uygunluk Isınma-1 Pasif Isınma



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YARARLANILIR
SPORTS YETEREK YARARLANILIR

Kazanımlar

* Pasif ısınmayı öğrenir.



Kavramlar

Isınma, uzun oturuş



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.

Set Tekrar Sayısı : 2*10

Dinlenme Süresi : 2 dk.

Tempo : Düşük/orta



Ekipman

Elastik bantlar.





Fiziksel Uygunluk Isınma-1 Pasif Isınma



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar gergin, gövde yere paralel olmalıdır.
- * Bacaklar birbirine yakın ve gergin, gövde bacaklara yakın, kollar önde ve eller yere değmelidir.
- * Bacaklar omuz genişliğinde daha fazla açık ve gergin, gövde bacaklara yakın sağa, bacaklar arası, sola hareketini tamamlamalıdır.
- * Uzun oturuş pozisyonunda bacaklar gergin, sırt dik, baş karşıyı göstererek gövde bacakların üzerine doğru eğilmelidir.

Öğretim İpuçları



- * Sporculara antrenman öncesinde ısınma hareketlerinin önemi açıklanmalıdır.
- * Hareketler arasındaki süre uzun olmamalıdır.
- * Bacakların ve ayakların gergin olmasına dikkat edilmelidir. Bacaklarda ağrı olduğunda dinlenme verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Hareketleri yavaş tempoda uygulamak
- E** Ekipman kullanmadan çalışmak
- M** Geniş alan kullanmak
- İ** Bireysel çalışma

DAHA ZOR

- G** Hareket sayısını arttırarak hızlı tempoda uygulamak
- E** Elastik bant kullanarak çalışmak
- M** Yumuşak zeminde çalışmak
- İ** Eşli çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arası mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin, ıslak ve kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Isınmanın önemi nedir?
- * Pasif ısınmada nelere dikkat edilmelidir?



FU-ISI-2

Fiziksel Uygunluk
Isınma-2
Aktif Isınma



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

* Aktif ısınmayı öğrenir.



Kavramlar

Isınma, hamle pozisyonu, uzun oturuş,
bank pozisyonu



Beceri Düzeyi

Alıştırma Süresi : 10 dk.

Set Tekrar Sayısı : 2*10

Dinlenme Süresi : 2 dk.

Tempo : Orta/ yüksek



Ekipman

Elastik bantlar.





Fiziksel Uygunluk Isınma-2 Aktif Isınma



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar gergin olarak yanda geniş daire hareketi yapmalıdır.
- * Yana esnetmelerde gövde yana doğru eğilirken bacaklar gergin ve omuz genişliğinde açık olmalıdır.
- * Öne, yana, arkaya hamle pozisyonunda bir bacak 90 derecede açıda bükülü ve tabanda, diğer bacak gergin olmalıdır.
- * Dizüstü oturuşta öne uzatılan bacak gergin, gövde bacağın üzerine eğilirken destek bacak açısı 90 derecede olmalıdır.
- * Uzun oturuş pozisyonunda bacaklar gergin, sırt dik, baş karşıyı göstererek şekilde kollar gövdenin yanında olmalıdır.
- * Bank pozisyonunda bacakların geriye fırlatmada sırt düz ve baş karşıya göstermelidir.

Öğretim İpuçları



- * Sporculara antrenman öncesinde ısınma hareketlerinin önemi açıklanmalıdır.
- * Hareketler arasındaki süre uzun olmamalıdır.
- * Bacakların ve ayakların gergin olmasına dikkat edilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Hareketleri yavaş tempoda uygulamak
- E** Ekipman kullanmadan çalışmak
- M** Geniş alan kullanmak
- İ** Bireysel çalışmak

DAHA ZOR

- G** Hareket sayısını arttırarak hızlı tempoda uygulamak
- E** Elastik bant kullanarak çalışmak
- M** Yumuşak zeminde çalışmak
- İ** Eşli çalışmak

Güvenlik



- * Sporcular arası mesafeye dikkat edilmelidir.
- * Zemin, ıslak ve kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Isınmanın önemi nedir?
- * Aktif ısınmada nelere dikkat edilmelidir?