



Koordinatif Yetiler Kinestetik Ayrıklama Yetisi-1 Dokunsal ve G6rsel Algı alışmaları



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIğI



YATAY VE DİEYSEL
SPOrT YETENEK TARAIMASI SPOrA Y6NLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar



- * Değişen durumlara g6re hareketleri uygular.
- * Nesnelerin y6n6 ve y6r6ngesine g6re hareketleri uygular.

Kavramlar



- * Alan farkındalığı (y6n, seviye, yol)
- * İlişkiler farkındalığı (nesneyle ve bireyle)

Ekipman



İpler, toplar, çemberler, huniler, çarřaflar.



Koordinatif Yetiler Kinestetik Ayrımlama Yetisi-1 Dokunsal ve Görsel Algı Çalışmaları



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Derinlik algısıyla ilgili çalışmalarda çemberin hareketli olması sağlanmalıdır.
- * Çalışılan malzeme ile sürekli göz kontağı kurulmalıdır.
- * Bazı alıştırmalar esnasında gözler kapalı olmalıdır.
- * Farklı uyaranlarla (özellikle işitsel uyaranlarla) çalışmalar yapılmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Sporcuların hareketleri içselleştirmesine izin verilmelidir.
- * İp ve çarşaf kullanılan etkinliklerde çok hızlı hareket edilmemelidir.
- * Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- * Arkadaşlarıyla sözlü iletişimde olmaları sağlanmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tek bir görevi yerine getirmek
- E** Tek ekipmanla çalışmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Birden fazla görevi birleştirerek yapmak
- E** Farklı ekipmanlarla çalışmak
- M** Dar alanda çalışmak
- İ** Eşle ve grupla uyumlu yapmak

Güvenlik



- * Gözler kapalı yapılan hareketlerde sporcular kontrol altında tutulmalıdır.
- * Sporcular arasındaki mesafe korunmalıdır.
- * Kaygan ve ıslak zeminde çalışmalar yapılmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Bireysel çalışmalarla eşli ve grup çalışmalarının arasında fark var mıydı?
- * Görevler arasındaki farklar nelerdi?
- * Vücut bölümlerinin ve tüm vücudun yapacağı hareketleri nasıl açıklarsın?
- * Geniş alanda yapılan çalışma örneklerinde arkadaşlarıyla uyumun nasıldı?



KY-KAY-2

Koordinatif Yetiler Kinestetik Ayrımlama Yetisi-2 Dokunsal Algı Çalışmaları



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Kazanımlar

- * Değişen durumlara göre hareketleri uygular.
- * Nesnelerin yönü ve yörüngesine göre hareketleri uygular.

Kavramlar

- * Alan farkındalığı (yön, seviye, yol)
- * İlişkiler farkındalığı (nesneyle ve bireyle)

Ekipman

Frizbi, ipler, çemberler, balonlar, toplar.



Koordinatif Yetiler Kinestetik Ayrımlama Yetisi-2 Dokunsal Algı Çalışmaları



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Kullanılan nesneye ilişkin hareketler yapılmalıdır.
- * Derinlik algısıyla ilgili çalışılırken iplerin sabit olması sağlanmalıdır.
- * Kanal içinden/ çubuklar üstünde top yuvarlanırken top sürekli hareket halinde olmalıdır.
- * Kullanılan nesneye sürekli bakılmalı.
- * Frizbi bilek hareketi kullanılarak fırlatılmalıdır.
- * Frizbi yakalanırken çift el kullanılarak, altından ve üstünden yakalanmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Sporcuların hareketleri içselleştirmesine izin verilmelidir.
- * Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- * Arkadaşlarıyla sözlü ve görsel iletişimde olmaları sağlanmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tek bir görevi yerine getirmek
- E** Tek ekipmanla çalışmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Birden fazla görevi birleştirerek yapmak
- E** Farklı ekipmanlarla çalışmak
- M** Dar alanda çalışmak
- İ** Eşle ve grupla yapmak

Güvenlik



- * Frizbi oynanırken oyun alanında sporcular dışında kimsenin olmaması sağlanmalıdır.
- * İp kullanılan etkinliklerde ipe sürtünmemeli ve çok hızlı hareket edilmemelidir.

Sporculara Sorular



- * Bireysel çalışmalarla eşli ve grup çalışmaları arasındaki farklar nelerdi?
- * Görevler arasındaki farklar nelerdi?
- * Vücut bölümlerinin ve tüm vücudun yapacağı hareketleri nasıl açıklarsın?
- * Geniş alanda yapılan çalışma örneklerinde arkadaşlarıyla uyumun nasıldı?



KY-KAY-3

Koordinatif Yetiler Kinestetik Ayrımlama Yetisi-3 Sayı Benim/Düğümü Çöz



Kazanımlar

- * Kinestetik ayrımlama içeren oyunlar oynar.
- * Karşıdan gelen topu takip eder.
- * Grup arkadaşları ile problem çözer.



Kavramlar

- * Alan farkındalığı (kişisel/genel alan; seviyeler: düşük/orta/yüksek, uzamsal: yakın/uzak)
- * Efor farkındalığı (tempo: hızlı/yavaş)
- * Hareket ilişkileri farkındalığı (takip etme, içinde/altında, bireysel/grup içinde bireysel)



Ekipman

İpler, çeşitli toplar, çemberler.





Koordinatif Yetiler Kinestetik Ayrıklama Yetisi-3 Sayı Benim/Düğümü Çöz



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



SAYI BENİM: Her takım 4 kişiden oluşur ve takımlar voleybol sahasının iki yanına yerleşirler. Takımdan 2 kişi dönüşümlü olarak çember tutarken, diğerlerinin elinde bir top olacaktır. Topa sahip olan sporcular topu çift elle karşı sahaya gönderirler. Rakip sahadaki sporcular topu iki eliyle tuttuğu çemberin içinden geçirerek yakalamaya çalışır ve geçirirlerse 2 puan alırlar. Topu alan oyuncu çift elle 2 kez paslaşarak rakip sahaya gönderebilir. Topu karşı sahaya geçirirken top fileye takılırsa takım 2 puanı rakip takıma verir. Topu yakalamalar havadan veya yere bir kez sıçrayarak olabilir. 25 sayıyı geçen takım oyunu kazanır.

DÜĞÜMÜ ÇÖZ: Sporcular 6 kişilik gruplara ayrılırlar. Her sporcunun elinde bir ipin tek ucu vardır.6 sporcu bir araya gelerek karşısındaki arkadaşının ipini diğer eliyle tutarlar. İpler merkezde karmaşık şekil alır. Antrenörün işaretiyle konuşmadan ve ipleri bırakmadan iplerin üzerinden, altından ve birbirlerinin içinden geçerek düğümü hızlı şekilde çözerler. İlk çözümlü daireyi oluşturan takım kazanır.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör düğümü çöz oyununda ipin içinden, üstünden geçerken vücut kontrolüne dikkat etmelidir.
- * İpin yüksekliği sporcuların özelliklerine uygun olmalıdır.
- * Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda oynamak
- E** Az sayıda ip ve çember kullanmak
- M** Dar alanda oynamak
- i** Oyuncu sayısını arttırmak

DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda oynamak
- E** Çok sayıda ip kullanmak
- M** Geniş alanda oynamak
- i** Oyuncu sayısını azaltmak

Güvenlik



- * Zeminin uygunluğuna dikkat edilmelidir.
- * Gruplar ve sporcular arasındaki mesafelere dikkat edilmelidir.

Sporculara Sorular



- * Topu kontrol ederek hedefe ulaştırmaya çalışırken nelere dikkat ettin?
- * Düğümü çözme oyununda nelere dikkat ettin?
- * Başarılı atışlar/yakalamalar yapmanın farklı yolları nelerdir?



KY-OY-1

Koordinatif Yetiler Oryantasyon Yetisi-1 Sağ-Sol Yön Kullanımı



Kazanımlar

- * Yön ve hız değişimlerini içeren hareketleri yapar.
- * Farklı yol ve yönlerde koşma hareketlerini yapar.

Kavramlar

- * Alan farkındalığı (yol, seviye, yönler)
- * Efor farkındalığı (tempo, akıcılık)

Ekipman

Slalom çubukları, kısa engel, düdük, voleybol, futbol, basketbol topu.



KY-OY-1

Koordinatif Yetiler Oryantasyon Yetisi-1 Sağ-Sol Yön Kullanımı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Vücudun sağa ve sola dönmelerinde slalom çubukları arasından kısa sürede geçilmelidir.
- * Yana kayma adımlarında adım sıklığı kısa olmalıdır.
- * Görsel ve işitsel uyaranlara uyulmalı.
- * Slalom çubukları arasından geçerken vücut çubuklara temas etmemelidir.
- * Slalom çubukları arasındaki geçiş ve öne-geri hızı aynı olmalıdır.
- * Yüksek ve alçak seviyelerdeki engellerden geçilirken vücut formu korunmalıdır.
- * Diz çekmeler yapılırken diz ve kalça açısı 90 derece olmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör tarafından verilen görsel ve işitsel uyaranlar son slalom çubuğunda verilmelidir.
- * Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.
- * Çalışmalar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Daha yavaş hızda yapmak
- E** Slalom çubuklarının boyunu kısaltmak
Büyük topla yapmak
- M** Slalom çubuklarının mesafesini açmak
- i** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Daha yüksek hızda yapmak
- E** Slalom çubuklarının boyunu büyültmek
Küçük topla yapmak
- M** Slalom çubuklarının mesafesini kapatmak
- i** Eşle yapmak

Güvenlik



- * Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- * Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Adım sıklığının çok olması ile adım sıklığının az olması arasındaki fark nedir?
- * Slalom çubuklarına çarptığında koşu hızındaki değişim nasıl olur?
- * Geriye koşularda dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın ?



KY-OY-2

Koordinatif Yetiler Oryantasyon Yetisi-2 Alan Algısı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



TAKVİM
SPOR YETEREK TARIMASSİSPORA YÖNELİMLİHE PROGRAMI

Kazanımlar

- * Görsel-motor koordinasyon kazanır.
- * Kayma ve yürüme adımlarını mekâna göre uygular.



Kavramlar

- *Alan farkındalığı (yol, seviye, yönler)
- *Efor farkındalığı (tempo, akıcılık)



Ekipman

Slalom çubukları, kısa engeller, düdük, voleybol/futbol/basketbol topları, çeşitli resimler/görseller.





Koordinatif Yetiler Oryantasyon Yetisi-2 Alan Algısı



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Farklı geometrik şekilleri vücudunu kullanarak (Örn: boşlukta parmağına kullanabilir, adımlayarak vb.) çizmelidir.
- * Tabloda çizdiği kendine ait olan şeklin konumu gerçekleştirdiği hareketi yaparken korumalıdır.
- * Ebe olan arkadaşına ulaşabilmek için farklı stratejiler geliştirmelidir.
- * 16 karelik alanda kayma adımı gerçekleştirirken doğru sıralamayı takip etmelidir.

Öğretim İpuçları



- * Zihin ve beden arasında bağ kurması gerektiği sporcuya anlatılmalıdır.
- * Görsel motor koordinasyon ile ilgili sporcuya bilgi verilmelidir.
- * Vücut pozisyonu ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.
- * Sporcuların başlangıç ve bitiş pozisyonlarına olan uzaklığı hesaplamaları istenmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tek elle çalışma yapmak
- E** Ekipman kullanmadan çalışmak
- M** Kişisel alan kullanmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** İki elle çalışma yapmak
- E** Farklı ekipmanlar kullanarak çalışmak
- M** Farklı ekipmanlar kullanarak çalışmak
- İ** Eşle/Grupla yapmak

Güvenlik



- * Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- * Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Hayali olarak parmağınla çizdiğin şekli kâğıda nasıl aktardın?
- * Dönerek ebelemece oyununda hangi taktikleri uyguladın?
- * Görsel fiziksel eşleme oyununu nasıl çeşitlendirirsin?



KY-OY-3

Koordinatif Yetiler
Oryantasyon Yetisi-3
Yap Seriyi Al Puanı/Uçan Frizbi



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



YATKÖV
SPOR YETEREK YATAMASSPOR YÖNLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar

- * Oryantasyon yetisini içeren oyunlar oynar.
- * Oyunlarda verilen yönergelere uyar.
- * Frizbi ile kaleye atış yapar.



Kavramlar

Alan Farkındalığı (Genel ve kişisel alan, Yönler: Sağ/sol, Uzamsal: yakın/uzak)
Efor farkındalığı (Güç: güçlü/güçsüz, Tempo: hızlı/yavaş, Akıcılık: zorunlu)
Hareket ilişkileri Farkındalığı (Bireysel/eşli/ yönetme/takip etme)



Ekipman

Huniler, slalom çubukları, frizbiler.





KY-OY-3

Koordinatif Yetiler Oryantasyon Yetisi-3 Yap Seriyi Al Puanı/Uçan Frizbi



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



YAP SERİYİ AL PUANI: 4 farklı renkteki 4 huni ile araları 1 metre olacak şekilde kare şeklinde dizilir. Bu karelerin merkezine bir sporcu geçer. Antrenör merkezde duran sporculara bir hareket yapmalarını söyler (dizlerini karnına çekerek yerinde koş vb.). Merkezdeki sporcu bu hareketi yaparken, antrenör 3 farklı renk (Örn: mavi- beyaz-sarı) söyler. Merkezdeki sporcu sıra ile söylenen renkteki hunilere koşarak dokunur. 3. huniye dokunulduktan sonra bir çapraz, bir yan koşarak 4 huniyi devirir.

UÇAN FRİZBİ: Takımlar 3 kişilik gruplara ayrılır ve gruplar derin kolda sıralanırlar. Takımların 5 metre uzağına slalom çubukları ile yan yana 1.5 m. aralıklı 3 kale oluşturulur. Her takımdan birer sporcu antrenörün başlama komutuyla önce 1. kaleye yere değmeden frizbi fırlatırlar. Kaleden frizbi geçtiğinde koşup frizbiyi 2. kaleye, sonra 3. kaleye atış yaparlar. Birinci sporcular 3 kaleye de atış yaptıktan sonra 2. sporcular oyuna dahil olurlar. En kısa sürede kurallara uygun kalelere atış yapan takım oyunu kazanır.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör tarafından verilen işitsel ve görsel uyarılar net olmalıdır.
- * Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.
- * Sporculara yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda oynamak
- E** Tek renk ekipman kullanmak
Kale sayısını azaltmak
- M** Küçük alanda oynamak
- i** Az sporcu ile oynamak

DAHA ZOR

- G** Seçilen rengi söylemeden önce değişik renkleri de söylemek
Hızlı tempoda oynamak
- E** Birden fazla renkli ekipman kullanmak
Kale sayısını arttırmak
- M** Büyük alanda oynamak
- i** Sporcu sayısını arttırmak

Güvenlik



- * Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- * Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Koşularda dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?
- * Kalelerden frizbinin geçmesi için üç yol söyleyebilir misin?



KY-DY-1

Koordinatif Yetiler Denge Yetisi-1 Hareketli ve Hareketsiz Zeminde Denge



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI
SPOR YETEREK YATIRILMASIYLA YENİLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar

- * Hareketsiz ve hareketli zeminde dengesini korur.
- * Yeni edindiği konumlarda dengesini sağlar.

Kavramlar

- * Vücut farkındalığı (ağırlık transferi)
- * Efor farkındalığı (güç, akıcılık)
- * Hareket ilişkileri (nesne ve bireyler)

Ekipman

Düdük, bosu topu, voleybol, futbol,
basketbol topu, tornet.



Koordinatif Yetiler Denge Yetisi-1 Hareketli ve Hareketsiz Zeminde Denge



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Bosu üzerindeki baş yukarda, gözler karşıya bakmalıdır.
- * Vücudun top üzerindeki kontrolü sağlanırken postür doğru olmalıdır.
- * Statik duruş pozisyonunda denge belli bir süre korunmalıdır.
- * Ağırılık merkezinin yer değiştirmesi sürekli olmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Her çalışmada hareketler önce sabit zeminde gösterilip sonrasında bosu ile uygulanmalıdır.
- * Bosu üzerindeki zor hareketler yardımla yapılmalıdır.
- * Alıştırmalar gözler açık ve kapalı şekilde uygulanmalıdır.
- * Tekrarlar arasında mutlaka dinlenme verilmelidir. (özellikle statik çalışmalarda)
- * Hareketli zeminde yapılan dar alan çalışmalarında öncelikli olarak iki destek noktası sonrasında tek destek noktası ile çalışılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Çift ayakla dengede durmak
Çift ayakla dengede dururken tek çeşit paslaşmak
- E** Bosu ile çalışmak
- M** Düz Bosuda çalışmak
- i** Yardımla çalışmak

DAHA ZOR

- G** Tek ayakla dengede durmak
Tek ayakla dengede dururken farklı pas çeşitleri kullanmak
- E** Bosu ve top kullanmak
- M** Ters Bosuda çalışmak
- i** Yardımsız çalışmak

Güvenlik



- * İşbirliği içeren çalışmalarda sporcuların yaşayabileceği denge kayıpları için önlem alınmalıdır.
- * Bosu topları çok şişik ya da inik olmamalıdır.
- * Gözler kapalı yapılan alıştırmalarda sporcunun düşme riski olduğu için kontrol sağlanmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Bosu topu üzerinde denge sağlamak için nelere dikkat etmelisin?
- * Hareket açıları arttığında dengeni nasıl korursun?
- * Yerde gerçekleştirdiğin statik denge hareketleri ile hareketli zeminde (tornet, bosu topu, pilates topu vb.) gerçekleştirdiğin statik denge hareketlerini yapma arasında fark nedir?



KY-DY-2

Koordinatif Yetiler Denge Yetisi-2 Dinamik ve Statik Denge



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI
SPOR YETEREK YATIRILMASIYLA SPORA YAKINLAŞTIRMA PROGRAMI

Kazanımlar

- * Dinamik denge yetisi geliştirir.
- * Farklı zeminlerde vücut dengesini korur.



Kavramlar

- * Vücut farkındalığı (ağırlık transferi)
- * Efor farkındalığı (güç, acıcılık)
- * Hareket ilişkileri (nesne ve bireyler)



Ekipman

Düdük, tornetler, deniz makarnası, denge tahtası, büyük kalın minderler.





KY-DY-2

Koordinatif Yetiler Denge Yetisi-2 Dinamik ve Statik Denge



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Tornet üzerinde ayaklar yere değmemelidir.
- * Makarnalar üzerindeki vücut kontrolü sağlanırken gövde öne ya da geriye eğilmemelidir.
- * Vücut ağırlık merkezi, destek noktaları (Örn: ayaklar, eller) arasında kalmalıdır.
- * Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı olmadan yer değiştirme yapılmalıdır.
- * Ağırlık merkezinin yer değiştirmesi sürekli olmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Makarna üzerindeki zor hareketler yardımla yapılmalıdır.
- * Vücut pozisyonu ile ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.
- * Tekrarlar arasında mutlaka dinlenme verilmelidir.
- * Hareketli zeminde yapılan dar alan çalışmalarında ekipman üzerine ayak pençesinin yerleştirilmesine dikkat edilmelidir.
- * Sporcular sıklıkla gözlemlenmelidir.
- * Alıştırmalar gözler açık ve kapalı şekilde uygulanmalıdır.
- * Gözler kapalı yapılan alıştırmalarda sporcunun yanında durulmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Denge süresini az tutmak
Hareketleri normal tempoyla yapmak
- E** Makarna ve tornet üzerinde çalışmak
- M** Makarnalar arası mesafeyi azaltmak
- i** Yardımla çalışmak

DAHA ZOR

- G** Hareketleri sesli uyarılarla (komuta göre) yapmak
Denge süresini arttırmak
- E** Makarna, tornet ve top ile çalışmak
- M** Makarnalar arası mesafeyi arttırmak
- i** Yardımsız çalışmak

Güvenlik



- * Deniz makarnalarının zedelenmiş olmamasına dikkat edilmelidir.
- * Torneti kullanırken mutlaka eller tornetin yan tarafında konumlanmalı, tekerin altında kalmamasına dikkat edilmelidir.
- * Gözler kapalı yapılan alıştırmalarda sporcunun düşme riski olduğu için kontrol sağlanmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Makarna ve tornet üzerinde denge sağlamak için nelere dikkat etmelisin?
- * Makarnalar arasındaki mesafe arttığında dengeni nasıl korursun?
- * Arkadaşın makarnayı geç yerleştirirse ne gibi çözümler üretirsin?
- * Gözlerin kapalı gerçekleştirdiğin alıştırmalarda nelere dikkat etmelisin?



KY-DY-3

Koordinatif Yetiler
Denge Yetisi-3
Yengeç Oyunu/Destek Alanım/Dengede Pas



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI
SPOR YETEREK YATIRILMASIYLA YÖNELİMİNDE PROGRAMI

Kazanımlar

- * Denge yetisi içeren oyunlar oynar.
- * Farklı vücut bölümleri ile paslaşır.
- * Statik denge duruşları gösterir.



Kavramlar

- * Vücut farkındalığı (vücut bölümlerini tanıma, vücut ağırlığının transferi)
- * Alan farkındalığı (yönler: sağ/sol/öne/geriye)
- * Efor farkındalığı (tempo: hızlı/yavaş, akıcılık: serbest/zorunlu)
- * Hareket ilişkileri farkındalığı (yakın/uzak, grup içinde bireysel)



Ekipman

Toplar, balonlar, çemberler, tenis filesi.





KY-DY-3

Koordinatif Yetiler Denge Yetisi-3 Yengeç Oyunu/Destek Alanım/Dengede Pas



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



YENGEÇ OYUNU: Sporcular 4 veya 6 kişilik takımlara ayrılırlar ve sahada filenin iki yanında ters bank pozisyonunda yer alırlar. Oyunda amaç topa ayakla veya dizle en fazla 3 vuruş yaparak file üzerinden rakip sahaya göndermektir. Topun zeminde bir kez sekmesine izin verilir. Top iki kez sektiğinde, alan dışına çıktığında, sporcuya çarptığında ve fileye takıldığında rakip takım sayı kazanır. Her set 7 sayıya ulaşıncaya kadar biter. Oyun 3 set üzerinden oynanır.

DESTEK ALANIM: Belirlenen alana çemberler konur. Sporcular çemberlerin olduğu alanda yer değiştirme hareketlerini yaparak dolaşırlar. Antrenör eliyle bir sayı gösterir (Örn: 5). Sporcular hızlıca bir çember seçerek 5'li gruplar halinde bir araya gelirler ve çemberde tek ayak üzerinde dururlar. Hiçbir gruba giremeyen sporcu olduğu yere oturur. Oyun 2 kişi kalana kadar devam eder.

DENGEDE PAS: Sporcular 10'ar kişilik 2 gruba ayrılırlar ve el ele tutuşurlar. Her grupta bir balon vardır. Her grup balonla ayak, baş, diz, göğüs pası yaparak topu düşürmeden 5 metre ilerdeki çizgiden geçirmeye çalışırlar. Topu düşürmeden çizgiden geçiren grup 1 sayı kazanır. En kısa sürede 3 sayıya ulaşan grup kazanır.

Öğretim İpuçları



- * Yengeç oyununda topun yere değme sayısı sporcuların hazırbulunuşluk seviyesine göre ayarlanmalıdır.
- * Topun farklı yön ve yollarda kullanılması söylenmelidir.
- * Dengede pas oyunu farklı yer değiştirme hareketleri ile oynatılmalıdır.
- * Oyunlar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda oynamak
- E** Balonla/büyük ve hafif topla oynamak
- M** Dar alanda oynamak
- İ** Az kişi ile oynamak

DAHA ZOR

- G** Çok tekrarlı hızlı tempoda oynamak
- E** Daha ağır topla oynamak
- M** Geniş alanda oynamak
- İ** Sporcu sayısını arttırmak

Güvenlik



- * Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.
- * Zemin kaygan olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Sağa ve sola giden hareketli topu kontrol ederken kaç destek noktası kullandın?
- * Yengeç oyununda pas yapmanın 3 yolu nedir?
- * Destek alanım oyununda dinamik dengeden statik dengeye geçişte dengeni nasıl korursun?



KY-RY-1

Koordinatif Yetiler Ritim Yetisi-1 Adım Ritmi



Kazanımlar

- * Adım ritmini geliştirir.



Kavramlar

- * Alan farkındalığı (kişisel alan)
- * Efor farkındalığı (tempo, akıcılık)
- İlişkiler farkındalığı (nesneyle ve bireyler)



Ekipman

Düdük, metronom, voleybol/futbol/basketbol topları, çemberler.





KY-RY-1

Koordinatif Yetiler Ritim Yetisi-1 Adım Ritmi



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Adım sıklığına (frekansına) dikkat edilmelidir.
- * Ritim çalışmalarında hareketler arasında tempo değişmemelidir.
- * Hareket ritmi ile dışardan verilen ritim aynı olmalıdır.
- * Ritim çalışmalarında postür korunmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Ritim çalışmalarına başlamadan önce ritim sayma öğretilmeli (4'lük, 8'lik ve 16'lık ritim verilmelidir) sonra antrenör tarafından sporcuya sözlü ritim verilmelidir.
- * Gövde rotasyonları ve nesne buluşmaları bir vuruşa (bir sayıya) denk gelmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoyla yapmak
- E** Düdük/metronom kullanmak
- M** Dar alanda çalışmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Bireysel yapmak
- E** Hareketleri müzikle uygulamak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Eşle ve grupla yapmak

Güvenlik



- * Çemberlerin aralıklarına dikkat edilmelidir.
- * Müzikli uygulamalarda çok yüksek ses düzeyinden kaçınılmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Duyduğun ritme uygun yürüyüşte nelere dikkat edersin?
- * Alıştırma sırasında ritmini ne bozar?



KY-RY-2

Koordinatif Yetiler
Ritim Yetisi-2
Verilen Ritme Uyum



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI
SPOR YETEREK TABANMASI SPORA YENİLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar

- * Verilen ritme uygun hareket eder.
- * Verilen ritmi vücudunun üzerinde uygular.



Kavramlar

- * Alan farkındalığı (kişisel alan)
- * Efor Farkındalığı (tempo, akıcılık)
- * İlişkiler farkındalığı (nesneyle ve bireyler)



Ekipman

İpler, çubuklar, müzik çalar, toplar, huniler, metronom.





KY-RY-2

Koordinatif Yetiler Ritim Yetisi-2 Verilen Ritme Uyum



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORİT YETİLERE TABANLI SPORA YÖNELİMLİ PROGRAM

Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Adım sıklığına (frekansına) dikkat edilmelidir.
- * İp atlarken tempo değişmemelidir.
- * Hareket ritmi ile dışardan verilen ritim aynı olmalıdır.
- * Ritim çalışmalarında postür korunmalıdır.
- * Adımların eş zamanlı yapılmasına dikkat edilmelidir.
- * 4/4 lük müziklerle uygulama yapılmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Ritim çalışmalarına başlamadan önce ritim sayma öğretilmelidir (4'lük, 8'lik ve 16'lık ritim).
- * Başlangıçta antrenör tarafından sporcuya sözlü ritim verilmeli, ilerleyen aşamalarda ritim verme şekilleri değiştirilmelidir.
- * Müzikli çalışmalarda çok yüksek ses düzeyinden kaçınılmalıdır.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempo/müzik ile yapmak
- E** Döğük kullanmak
- M** Dar alanda çalışmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Tempoyu/müzik temposunu arttırmak
- E** Metronomla yapmak
İp kullanmak.
- M** Geniş alanda çalışmak.
- İ** Eşle ve grupla eşgüdümle yapmak.

Güvenlik



- * Çubuklar çok sert açılıp kapatılmamalıdır.
- * İp atlarken sporcular arasında mesafe bırakılmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Duyduğün ritme uygun ip atlamada nelere dikkat edersin?
- * Belirlenen alanda hafif tempo müzik eşliğinde nasıl ip atlarsın?
- * Alıştırma sırasında ritmini ne bozar?



KY-RY-3

Koordinatif Yetiler
Ritim Yetisi-3
Ritmi Tekrarla/Ritimle Yerini Bul/Akımın Ritmi



**T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI**



**T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI**
SPORTU YETEREK TARAMASIZ SPOZA YÖNELİMLİHE PROGRAMI

Kazanımlar

- * Ritim yetisini içeren oyunlar oynar.
- * Duyduğu ritme uygun ses çıkarır.
- * Farklı vücut parçaları ile verilen ritmi tekrarlar.



Kavramlar

- * Vücut farkındalığı
(vücudun bölümlerini tanıma)
- * Efor farkındalığı (akıcılık: zorunlu)
- * Hareket ilişkileri farkındalığı (yönetme/takip etme, bireysel/eşli)



Ekipman





KY-RY-3

Koordinatif Yetiler Ritim Yetisi-3 Ritmik Tekrarla/Ritimle Yerini Bul/Akımın Ritmi



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



RİTMİ TEKRARLA: Oyun 5 veya daha fazla sporcu ile oynanır. Sporcular geniş kolda tek sıra halinde dizilir. İlk sporcu eli ile istediği bir ritmi yapar. Ardından ikinci sıradaki sporcu ilk önce arkadaşının ritmini tekrarlar, ardından kendisi bir ritim ekler. Bu oyun son sporcuya kadar devam eder. En sondaki sporcu tüm ritimleri hatasız yaparsa oyun biter. Eğer son sporcuya gelene kadar bir hata yapılırsa oyuna tekrar baştan başlanır.

RİTİMLE YERİNİ BUL: Tüm sporcular karşılıklı iki grup halinde, geniş kolda eşit sayıda sıralanırlar. 15 sayısına kadar tüm sporcular içlerinden bir sayı tutarlar. Birinci gruptan birinci sporcu tuttuğu sayıyı ellerini ritmik vurarak arkadaşlarına belirtir ve karşıda belirlenen çizgide sıraya çeker. Aynı uygulamayı diğer grubun birinci sporcusu yapar. Oyunda amaç tuttukları sayıya uygun elleriyle ritim vererek 1'den 15'e kadar doğru şekilde yan yana sıralanmaktır. Hatasız belirlenen çizgiye en kısa sürede sıralanan grup oyunu kazanır.

AKIMIN RİTMİ: Sporcular aralarında 1 metre olacak şekilde dairede pozisyon alırlar. Ritimli bir müzik seçilir. Oyun bir sporcunun ayağını yere 1 kez vurmasıyla başlar. Hangi taraftaki ayağını yere vurduysa o taraftaki arkadaşı ayağını yere vurur. Böylece akım geçer. Eğer akımın yönü değiştirmek istenirse yere 2 kez vurulur. Bu durumda akımın yönü tersine döner. Sağa giden akım sola dönebilir ya da tam ters yön olabilir. Sporcular akımın geldiği yöndeki ayaklarıyla başlamak zorundadır. Ritmi kaçıranlar oyundan çıkarlar.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör ritim verme şekli ile ilgili sporcuya geri bildirim vermelidir.
- * Sporcunun işitsel uyarılara hızlı tepki vermesi sağlanmalıdır.
- * Başlangıçta oyunlardaki ritimler yavaş tempoda verilirken, daha sonra hızlı tempoda verilmesi konusunda sporculara bilgi verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda ritim vermek
- E**
- M** Dar alanda oynamak
- İ** Az sayıda sporcu ile oynamak

DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda ritim vermek
- E**
- M** Geniş alanda oynamak
- İ** Çok sayıda sporcu ile oynamak

Güvenlik



- * Sessiz bir ortamda çalışılmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Ritmi kolay tekrarlayabildin mi?
- * Ritmi ellerinin dışında hangi vücut bölümleri ile verebilirsin?
- * Arkadaşının ritmi aktarması hakkında ne söyleyebilirsin?



KY-TY-1

Koordinatif Yetiler Tepki Yetisi-1 Basit Ve Karmaşık Tepki-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



SPORTS YETENEK TARIMASI SPORA YÖNELİMLİHE PROGRAMI

Kazanımlar

- * Basit ve karmaşık tepki içeren hareketleri yapar.
- * Farklı uyaranlarla tepki yetisi geliştiren hareketler yapar.

Kavramlar

- * Alan farkındalığı (yön, seviye, yol)
- * Efor farkındalığı (tempo, akıcılık)
- * İlişkiler farklılığı (nesneyle ve bireyler)

Ekipman

Düdük, voleybol/futbol/basketbol topları, işaret tabakları, huniler.



KY-TY-1

Koordinatif Yetiler Tepki Yetisi-1 Basit Ve Karmaşık Tepki-1



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Sinyal sonrasındaki tepki süresi kısa olmalıdır.
- * Farklı uyaranlara karşı verilen tepkiler benzer olmalıdır.
- * Farklı vücut pozisyonları ile çıkış yapılırken vücut formu çıkış yapılına kadar korunmalıdır.
- * Topla paslaşmada toplar sürekli hareketli olmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör tarafından verilen görsel ve işitsel uyaranların sıklığına dikkat edilmelidir.
- * Basit ve karmaşık tepkiler için verilen uyaranlara dikkat edilmelidir.
- * Dinlenme sıklığına dikkat edilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tek tip uyaran kullanmak
- E** Tek bir ekipman kullanmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Çeşitli uyaranları birlikte kullanmak (görsel-İşitsel)
- E** Birden fazla ekipman kullanmak
- M** Dar alanda çalışmak
- İ** Eşle ve grupla yapmak

Güvenlik



- * Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- * Reaksiyon çalışmaları yapılırken alanda sporcular dışında kimsenin olmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Gözler kapalı ve açıkken verilen tepkiler arasındaki fark nedir?
- * Bireysel çalışmalarla eşli ve grup çalışmalarının tepki süreleri neden farklıdır?
- * Materyalle çalışmanın tepki süresi üzerindeki etkisi nasıldır?



KY-TY-2

Koordinatif Yetiler
Tepki Yetisi-2
Basit Ve Karmaşık Tepki-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI
SPOR YETEREK YATIRILMASIYLA YENİLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar

- * Basit ve karmaşık tepki içeren hareketleri yapar.
- * Farklı uyaranlarla tepki yetisi geliştiren hareketler yapar.

Kavramlar

- * Alan farkındalığı (yön, seviye, yol)
- * Efor farkındalığı (tempo, akıcılık)
- * İlişkiler farkındalığı (nesneyle ve bireyler)

Ekipman

Frizbi, reaksiyon topları, çeşitli toplar, düdük.



KY-TY-2

Koordinatif Yetiler Tepki Yetisi-2 Basit Ve Karmaşık Tepki-2



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * Frizbi atılırken kol öne uzatılmalı ve frizbi yalnızca parmaklarla tutulmalıdır.
- * Frizbi yere paralel olarak elden çıkarılmalıdır.
- * Birden fazla uyarana karşı hızlı ve doğru yönlü hareket edilmelidir.
- * Reaksiyon topunun hangi yöne gittiği takip edilmelidir.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör tarafından verilen görsel ve işitsel uyarıların sıklığına dikkat edilmelidir.
- * Basit ve karmaşık tepkiler için verilen uyarılara dikkat edilmelidir.
- * Dinlenme sıklığına dikkat edilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Tek tip uyarı kullanmak
- E** Tek tip uyarı kullanmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Çeşitli uyarıları görsel/işitsel/dokunsal birlikte kullanmak
- E** Frizbi ve topu birlikte kullanmak Reaksiyon topu kullanmak
- M** Dar alanda çalışmak
- İ** Eşle ve grupta yapmak

Güvenlik



- * Frizbi oynanırken oyun alanında oyuncular dışında kimsenin olmaması sağlanmalıdır.
- * Reaksiyon topu kontrollü kullanılmalıdır.
- * Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.

Sporculara Sorular



- * Materyalle çalışmanın tepki süresi üzerindeki etkisi nasıldır?
- * Tek uyarana tepki vermekle birden fazla uyarana tepki vermek arasındaki fark nedir?
- * Reaksiyon topunun hangi yöne gideceğini nasıl tahmin edersin?



KY-TY-3

Koordinatif Yetiler
Tepki Yetisi-3
Basit Ve Karmaşık Tepki-3



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



TAKIM VE
SPOR YETEREK TARIMASSPOR YÖNLENDİRME PROGRAMI

Kazanımlar



- * Farklı pozisyonlarda hızlı çıkış yapar.
- * Farklı uyarılara kısa sürede reaksiyon gösterir.

Kavramlar



- *Alan farkındalığı (yol, seviye, yönler)
- *Efor farkındalığı (tempo, akıcılık)

Ekipman



İşaret tabakları, minderler, çeşitli büyüklükte toplar, düdük.



KY-TY-3

Koordinatif Yetiler Tepki Yetisi-3 Basit Ve Karmaşık Tepki-3



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- * İşitsel ve görsel uyaranlara uyulmalı
- * Uyarı ile birlikte en kısa sürede harekete geçilmelidir.
- * Farklı vücut pozisyonları ile çıkış yapılırken vücut formu çıkış yapılarına kadar korunmalıdır.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör tarafından uyarı verilmeden önce sporcuların pozisyonları kontrol edilmelidir.
- * Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Daha yavaş hızda yapmak
- E** İşaret tabaklarının sayısını azaltmak
- M** İşaret tabaklarının mesafesini kapatmak
- İ** Bireysel yapmak

DAHA ZOR

- G** Daha yüksek hızda yapmak
- E** İşaret tabaklarının sayısını artırmak
- M** İşaret tabaklarının mesafesini artırmak
- İ** Eşle/grupla yapmak

Güvenlik



- * Eşli yapılan hareketlerde çarpışma olmaması için sporcular arasındaki mesafe ayarlanmalıdır.
- * Düz zemin üzerinde yapılmalıdır.

Sporculara Sorular



- * Eşli hareketlerde tepki verirken nelere dikkat ettin?
- * Farklı pozisyonlarda çıkış yaparken daha hızlı olmak için ne yapmalısın?



KY-TY-4

Koordinatif Yetiler Tepki Yetisi-4 Elime Bak/Kafa Yolu



Kazanımlar

- * Tepki yetisini içeren oyunlar oynar.
- * Oyunlarda verilen yönergelere uygun hızlı tepkiler verir.



Kavramlar

- * Alan farkındalığı (genel alan, yönler: öne/geri)
- * Efor farkındalığı (tempo: hızlı/yavaş, acıclık: serbest/zorunlu)



Ekipman

İşaret tabakları, şapka, bayraklar.





Koordinatif Yetiler Tepki Yetisi-4 Elime Bak/Kafa Yolu



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



ELİME BAK: Sporcuları bir çizgi üzerinde karşılıklı 2'şerli olarak geniş kolda dizilirler. Çizginin bir tarafındakiler ayrı bir renk, diğer taraftakiler farklı renk olarak adlandırılırlar. Antrenör eline aldığı cismi (tabak, şapka, bayrak vb.) arkasında saklayarak tutar. Antrenörün elinden çıkardığı cismin rengine göre bir taraf kaçır. Diğer taraf kaçır sporcuları yakalamaya çalışır. Hangi grup daha fazla sporcu yakalarsa bir puan alır. Belirlenen sayıya önce ulaşan grup oyunu kazanır.

KAFA YOLU: İki sporcu karşılıklı olarak yüzleri birbirlerine dönük şekilde ayakta dururlar. İki sporcudan biri eliyle yön gösterir (sağ-sol-yukarı vb. gibi). Yönergeyi alan sporcu gösterilen yönün tersine başını döndürmelidir. Eğer gösterilen yöne dönerse elenir. Oyun eşler değişerek devam eder.

Öğretim İpuçları



- * Antrenör sporcuların koşu hızlarını takip etmelidir.
- * Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.

Çeşitlendirme



DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda oynamak
- E** Az sayıda nesne kullanmak
- M** Kısa mesafede oynamak
- i** Bireysel koşmak

DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda oynamak
- E** Çok sayıda nesne kullanmak
- M** Uzun mesafede oynamak
- i** Eşle koşmak

Güvenlik



- * Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- * Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.

Sporculara Sorular



- * Elime bak oyununda yakalanmamak/ yakalamak için ne yapmalısın?
- * Kafa yolu oyununda dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?