

Lidiya Belçevska Karapancevska

**DOKUZYILLIK İLKÖĞRETİM
EĞİTİMİNDE IV. SINIFLAR İÇİN**

**BEDEN
VE
SAĞLIK EĞİTİMİ**

2020

Yazar:

Lidiya BELÇEVSKA KARAPANCEVSKA

BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ
Dokuz Yıllık İlköğretim Eğitiminde IV. Sınıflar İçin

Lektör:

Elena TAŞEVSKA

Teknik sorumlusu, baş sayfa tasarımı ve bilgisayar tasarımı :

İgor POPOVSKI

Denetim komisyonu:

Becet TOÇI – Başkan

Mile GEGOVSKI – üye

Jivko ANDONOV - üye

Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri:

Metin Dalip

Lektör:

Gülser Mehmet Klinçe

Dil redaksiyonu :

Dr. Fatima Hocin

Yayıncı: Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı

Basımevi: DOOEL Polyesterday, Üsküp

Tiraj: 33

Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı'nın 19.06.2009 tarihli 10-1601 sayılı kararıyla bu kitabın kullanılmasına izin verilmiştir.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(075.2)=512.161

BELÇEVSKA Karapancevska, Lidiya

Beden ve sağlık eğitimi dokuz yıllık ilköğretim
eğitiminde IV : sınıflar için / Lidiya Belçevska Karapancevska. - Üsküp: Kuzey Makedonya
Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı, 2020. - 58 стр.: илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-400-4

COBISS.MK-ID 111809034

ÖNSÖZ

Beden ve Sağlık Eğitimi, farklı hareketler ve egzersizlerin üstesinden gelmek aktivitesini teşkil etmektedir.

Spor yapmayı neden sevmelisin?

Çünkü her günkü spor aktiviteleri boyun, sırt, karın, kol, bacak, kaslarının güçlenmesine ve vücudun doğru gelişmesine ve biçimlendirilmesine yardımcı olmaktadır.

Bu kitaptan neleri öğreneceksiniz?

Beden ve Sağlık Eğitimi dersleri aracılığıyla vücudun doğru gelişimi ve tutulması hakkında egzersizleri ve teknikleri öğrenecek aynı zamanda başka ders içerikleri ve konulardan: spor oyunları, basketbol, hentbol, futbol, voleybol, spor jimnastiği ile ritmiği ve dansların esaslarından başlıklarıyla tanışacaksınız.

Kitapta, öğretmen ve ebeveynlerle anlaşarak uygulayacağınız ders içerikleri ve konuları vardır, bunlar: yüzme, kayak, geziler ve yürüyüşler, okul sporu ve okul sporlarıdır.

Esas spor tekniklerini ve hareketlerini öğrendikten ve geliştirdikten sonra, her günlük egzersiz ve hareketleri daha kolay uygulamanıza yardımcı olacaklardır.

Vücudunuzun hızlı büyüme ve gelişme evresinde bulunduğu için, bizim esas ana hedefimiz, spor aktivitelerinin her günlük yaşantınızda yer almasıdır.

Yazarından

FİZİKSEL YETENEKLERİN DOĞRU GELİŞİMİ İÇİN HAZIRLIKLAR VE EGZERSİZLER

Doğru fiziksel gelişim için egzersizlerin yapılması neden gereklidir?

Hareket etmek her insanın doğasında vardır çünkü sadece bu şekilde vücudun tüm organları ve vücudun bölümleri doğru çalışmaları gerçekleşebilir.

Fakat öğrenciler zamanlarının büyük bir kısmını okul sıralarında oturarak geçirdikleri için sıralarında düzgün oturmadıklarını fark etmemektedirler. Aynı öyle çocuklar evdeki serbest zamanlarını televizyon seyrederek, bilgisayar önünde oturarak, öğlen yemeğini yiyerek, ödevlerini ya da ev işlerini yaparak, zamanın büyük kısmını çocuklar yine zamanın büyük bölümünü, vücudu aynı ya da benzeri düzgün olmayan şekilde tutarlar.

Beden ve Sağlık Eğitiminde fiziksel yeteneklerin doğru gelişimi ve vücudun şekilendirmesi için yapılan egzersizler, kasların ve eklemelerin daha bileşik egzersizler yapılmasını sağlarlar ve derslerde sakatlamalardan korunması için yapılmaktadırlar.

Aynı egzersizler vücuda, meydana gelebilecek deformasyonlardan da korumaya yardımcı olurlar.

Vücudun doğru gelişimi için kullanılan egzersizler kendi başına ya da çiftler halinde araç ve gereçlerin yardımı ile: çember, isveç sandığı, labut , top, ip ile yapılabilirler.

Vücudun doğru gelişimi için yapılan egzersizler bireysel ya da çiftlerle gerçekleştirilirler, araçların yardımıyla çember, isveç sandığı, isveç sephası, top, ip, küçük ağırlıklar, odun parmaklıklar v.s.

Öğrencilerin sağlıklarını tehlikelerden korumak için, Beden ve Sağlık Eğitiminin önemi büyüktür.



Beden ve Sağlık Eğitimi dersine düzenli olarak katılan öğrencilerin pozitif kazançları şunlardır:

- Düzgün gelişme, kemik-kas sisteminin güçlendirilmesi;
- Sağlığa pozitif etkisi, kendine güvenin güçlenmesi, çalışma ve ısrarlı alışkanlıkların kazancı ve çalışma alışkanlığı;
- Spor oyunlarında arkadaşlarına ve rakipe karşı dürüst davranışların gelişmesi;
- Sporcu ğrencilerin hareketsizlikten, kirli alandan ve kötü beslenmeden kaynaklanan hastalıklardan hastalanma riski çok daha düşüktür;
- Vücut deformasyonlardan korunması ve nlenmesi;
- Duyumsal, anlayışlı, hareket ve zeka yeteneklerini etkiler;
- Öğrenciler egzersiz araçlarını düzgün kullanmasını, sporu ve hijyenik alışkanlıklarının geliştirmesini öğreniyorlar;
- Öğrencilerin topluma daha kolay adapte olmalarını sağlar;
- Öğrencilerde verilen ödevlerin kendi başına çözülme yeteneği gelişmektedir.
- Sporcu olan öğrenciler şişmanlığa, sigara ve diğer kötü alışkanlıklardan uzak durmaktadır.

Vücutun düzgün tutulmamasından oluşan deformasyonlar

Öğrenciler zamanlarının büyük kısmını okul sıralarında oturarak geçirirler. Doğru oturmamalarının neticesi olarak vücutlarında deformasyonlar - kifoza, skolioza v.b. belirmektedir.



**Omurganın normal
duruş şekli**



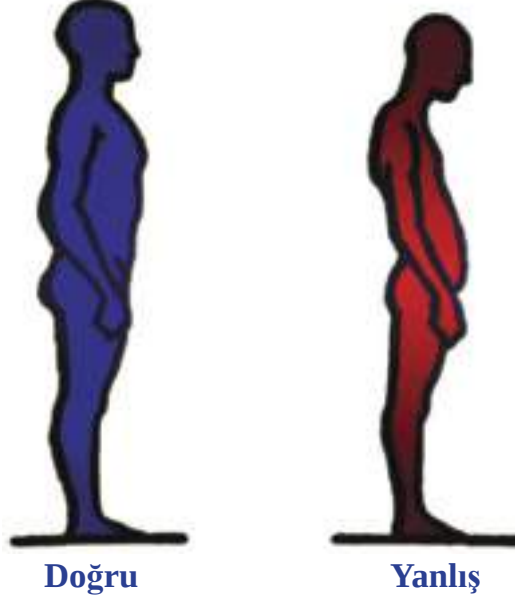
Kifoza

Sırada düzgün olmayan oturma şekli



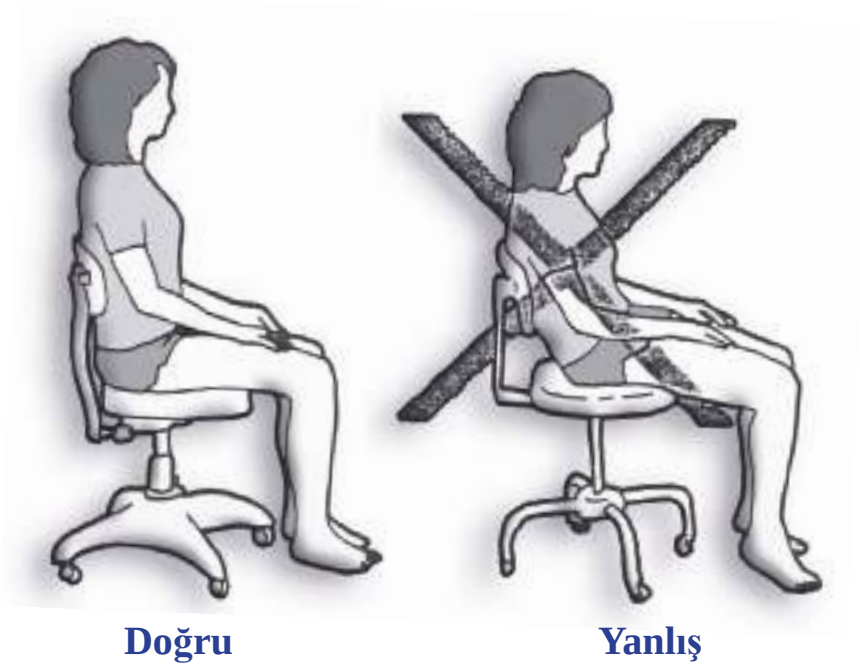
Vücutun düzgün hareket etmesi

Dördüncü sınıfta olduğunuz için hızla büyüdüğünüz ve geliştiğiniz için vücudunuzun düzgün hareket etmesine her zaman dikkat etmelisiniz.



Doğru oturma şekli

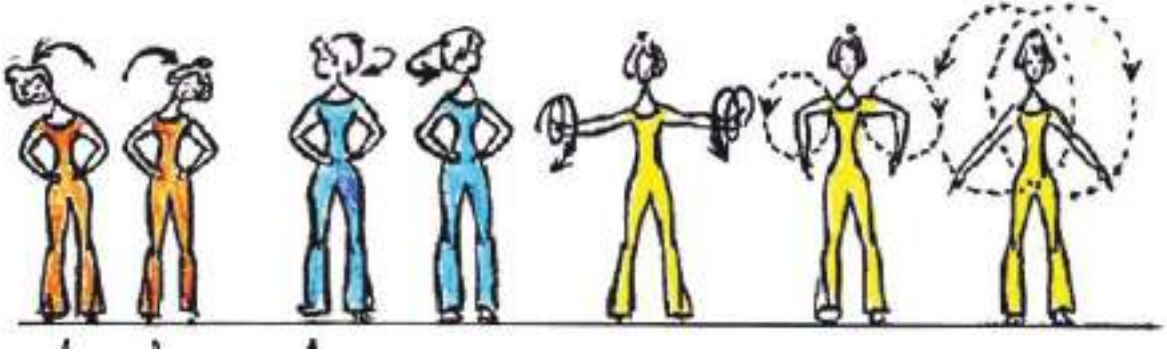
Aynı zamanda, okul sıralarında oturduğunuz zaman vücudu doğru tutmalısınız. Deformasyonların çoğu kötü oturma şeklinden meydana gelmektedir. Doğru oturmak ve vücudu doğru tutmakla deformasyonlardan uzak durabiliriz.



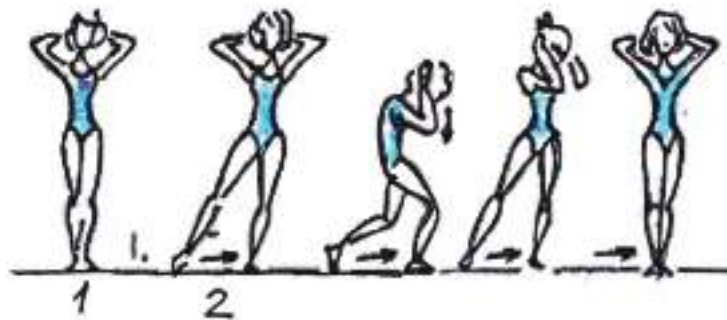
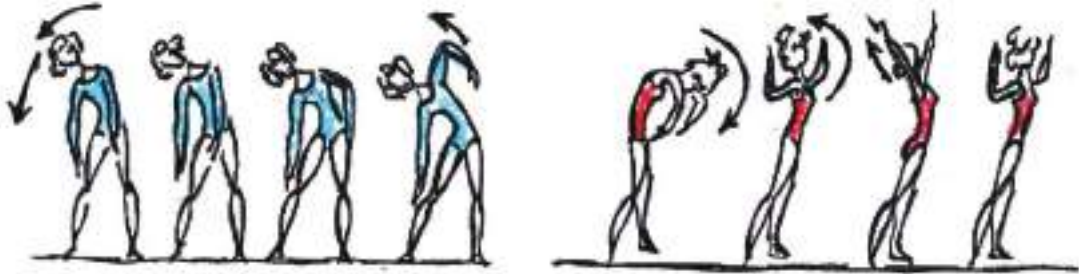
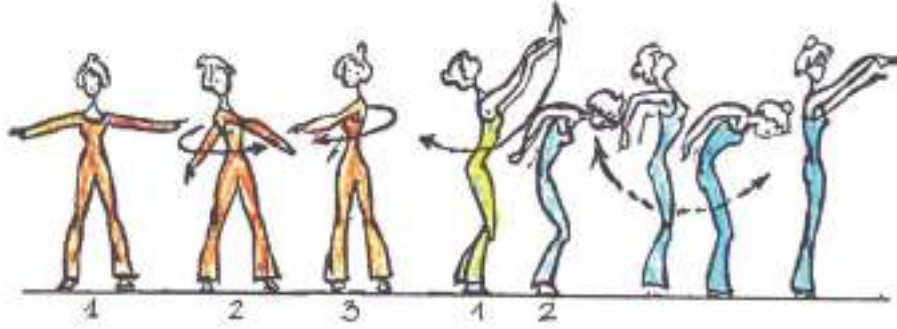
Tüm vücudun doğru gelişimi için egzersizler:

- a) Boyun, omuz kısmı ve kolların doğru gelişimi için egzersizler;
- b) Karın ve sırt kasların gelişimi için egzersizler;
- c) Ayaklar için egzersizler;
- d) Esneklik-germe egzersizleri.

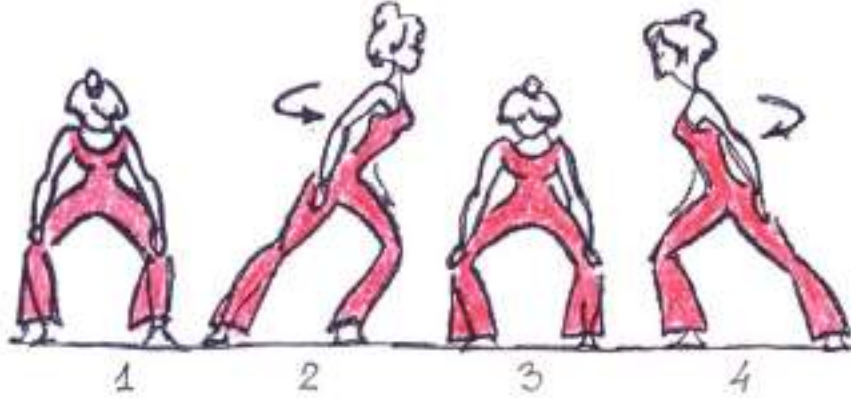
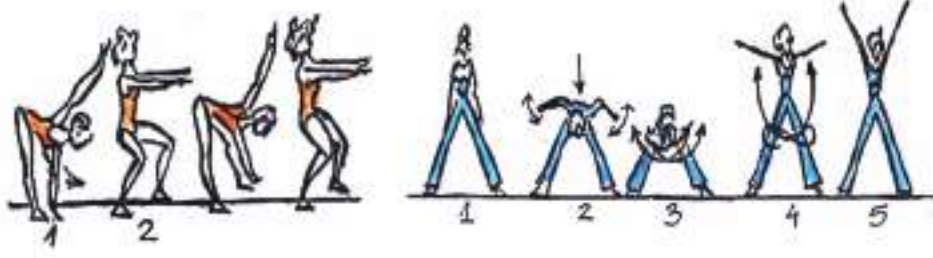
Boyun, omuz kısmı ve kolların gelişimi için egzersizler:



Karın ve sırt kasların gelişimi için egzersizler



Ayaklar için egzersizler



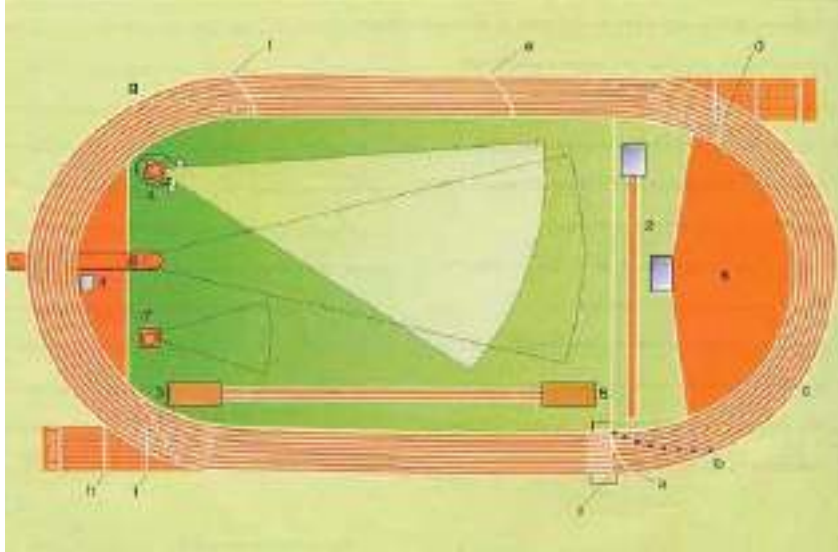
Gerilme egzersizleri



ATLETİZİM



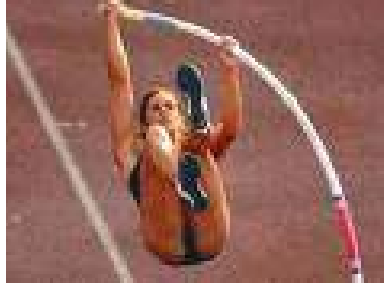
Atletizim stadi



Atletizim stadının yarışma disiplinlerine göre bölünmesi:

Koşullar: 10 000m., 5 000m., 3 000m., 1 500m., 400m., 200m., 100m. ayrılırlar:

- 1) Su engeli
- 2) Yüksekə atlama
- 3) Sopyla yüksekə atlama
- 4) Uzağa atlama
- 5) Üç adım atlama
- 6) Disk atma
- 7) Gülle atma
- 8) Cirit atma



Atlamalar



Uzağa atlama



Bayrak-İştafet koşulları



Yay atma



ATLETİZİM

KAVRAM

Atletizim sporların kraliçesi olarak bilinen bir spor disiplini. Yunancadan ‘atlos’ sözünden yarışma anlamını taşıyan sözünden gelir. Atletizim koşma, atlama ve atma gibi sporları içermektedir.

Atletizim stadı birbiriyle kesik çizgilerle ayrılmış 8 çember kulvardan oluşmuştur. Aynı zamanda stad kullanılan yarışma disiplinine göre yardımcı araçlarla donatılmıştır. Stadta, maratondan mada atletizimde yarışan tüm spocular katılıyorlar. Maraton ise stadyumda başlıyor ve bitiyor.

Yarışmalar açık ve kapalı stadyonlarda düzenlenmektedir.

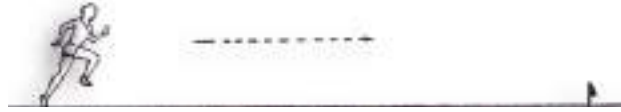
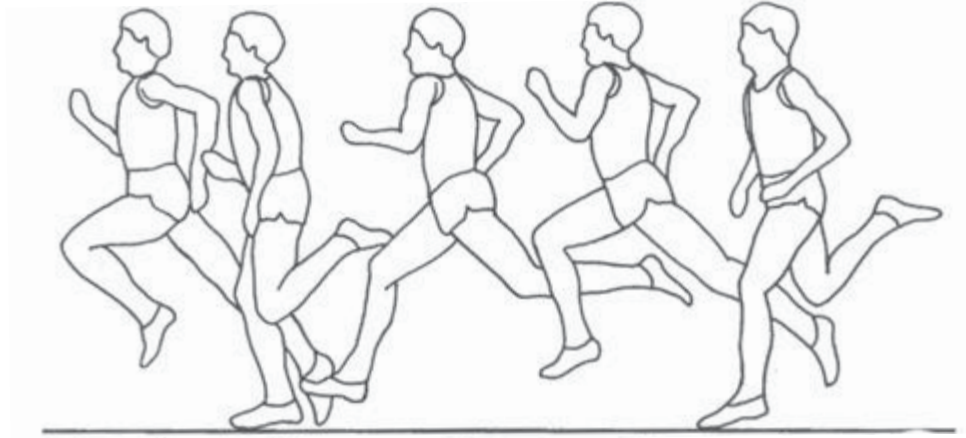
İçerikler

- Yön değiştirmek, düz koşmak, zik-zak (sağ-sol), çember ve yarım çembere doğru koşular (koşmalar);
- İstafet koşusunu öğrenmek;
- Yerinden atlama (patlayıcı kuvvet yeteneğinin ölçülmesi);
- İvmelenerek atlama- hızlanarak;
- Temel teknik – yüksek atlama-makaz tekniği;
- Temek teknik- uzağa atlama toplu ayak tekniği ve
- Atmalar – topu uzağa ve hedefe atma temel tekniği



Koşmak

Öğrencinin düzgün koşmasını öğrenmek için başının ve vücudunun, kolların ve ayakların doğru tutulmasına ve hareket etmesine dikkat etmelidir. Vücut eğikliği kısa mesafelerdeki koşularda (koşmalarda) en büyüktü, en küçük ise uzun koşu mesafelerde rastlanmaktadır.



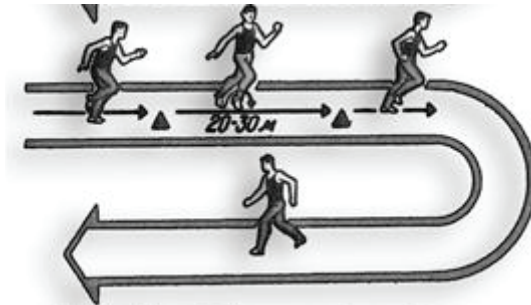
Düz koşmak

Yönü değiştirmek ile koşular:

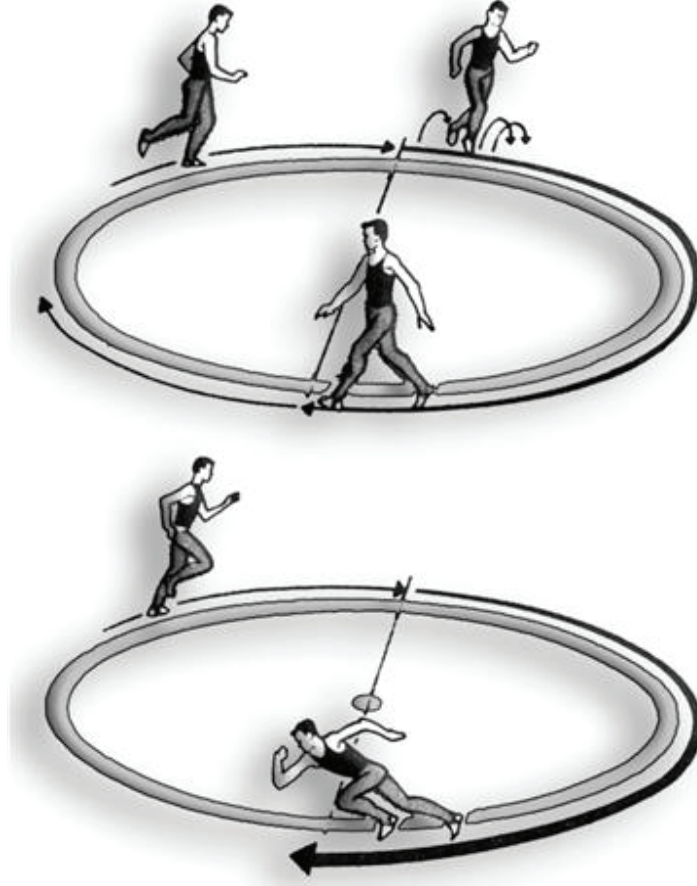
- Zik-zak;
- Yarım çember ve
- Çember



Zik-zak koşular



Yarımçember koşular



Çember koşular

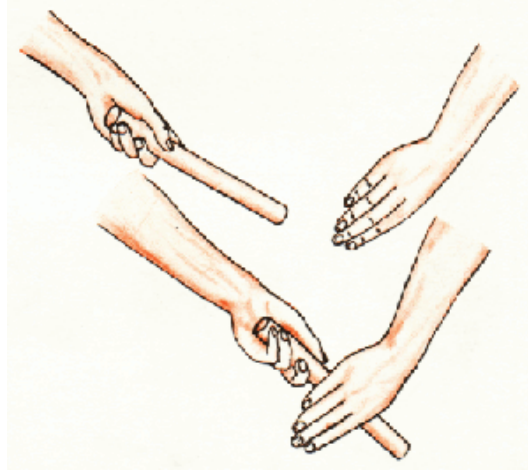
Ödev:

30 m. arayla zik zak, yarıçember ve çember şeklinde koşmanız için engeller



BAYRAK-İŞTAFET KOŞULARI

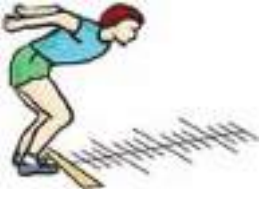
Bayrak-iştafet koşuları grup disiplindir, yarışmacı en büyük hız ile kendi mesafesini koşması ve iştafet paletinin belli bir alanda verilmesi gerekmektedir.



Bayrak-iştafet koşularında en çok belirlenmiş alanda aşağıdan yukarıya doğru paletin alıp-verme tekniğine dikkat edilmelidir.

Ödev:

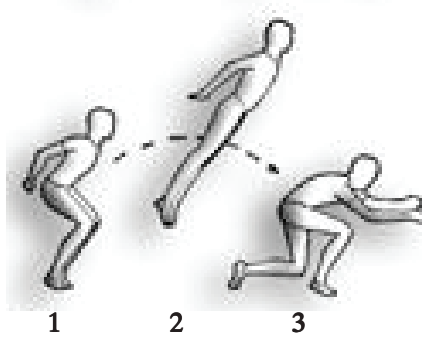
4x30 metrelik bayrak-iştafet koşuları organize ediniz.



Yerinden sıçrama

Yerinden sıçrama doğrudan patlayıcı kuvvet ile ilişkilidir ve üç safhadan oluşmaktadır:

- Kollarla geriye doğru hızlandırma-ivme alma,
- Bacaklarla sıçrama ve
- Varış



Çember koşular

Spor salonunda çizgi çizilir. Bu bacaklarla atlanılacak çizgiyi belirtmektedir. Sıçramayı öğrenciler belirlenen çizginin önünden yapmaları gerekmektedir, eğer bunun tersi yapılırsa atlama yanlış sayılıp, daha doğrusu atlama tekrarlanacak.

Ödev:

Yerinden atlamanın çizgisini çizin.

Her öğrenci üç atlama deneyi yapmalı. Atlamalar ölçülüp yazılmaktadır

Hızlanma (ivmelenmeyle) - atlamalar

Yerinden atlamadan farklı olarak bu atlamanın hızlanma-ivmelenme safhası vardır, bu safhada maksimal hıza ulaşılmaktadır.

- Hızlanma (ivmelenme)
- Bacaklarla sıçrama,
- Atlama ve
- Varış.

Hızlanmayla (ivmelenmeyle) atlamalarda öğrenciler atlama çizgisinden 4-5 adım geriye çekilirler. Her öğrenci hızlanma (ivmelenme) nerden başladığını işaretlemelidir. Sıçralınacak çizgiye sıçrama ayağıyla gelinmesi için hızlanma-ivmelenme sıçrama ayağıyla yapılmalıdır.

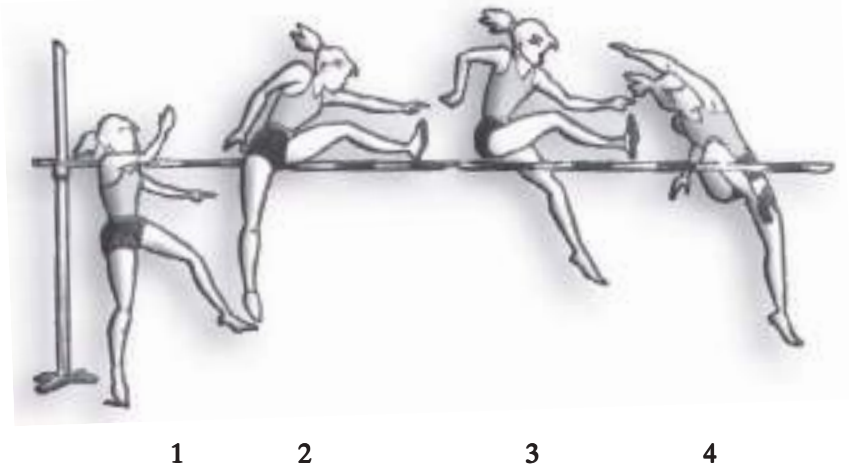
Makaz tekniği ile yükseğe atlama

Yükseğe atlamalar dört safhada oluşmaktadır;

- Hızlanma safhası,
- Sıçrama safhası,
- Uçma safhası ve
- Varış safhası.

Hızlanma (ivmelenme) safhasını kendileri belirlemektedirler. Hızlanma bacağıının sağ olan öğrenciler sağ tarafında durmaktadırlar, sol ayağı hızlanma ayağı olanlar ise sol tarafta durmaktadırlar; atlama yerine bakarak 45 derece açıda durmaktadır.

Atlama yerinin yüksekliği 50 cm daha fazla olmamalıdır.

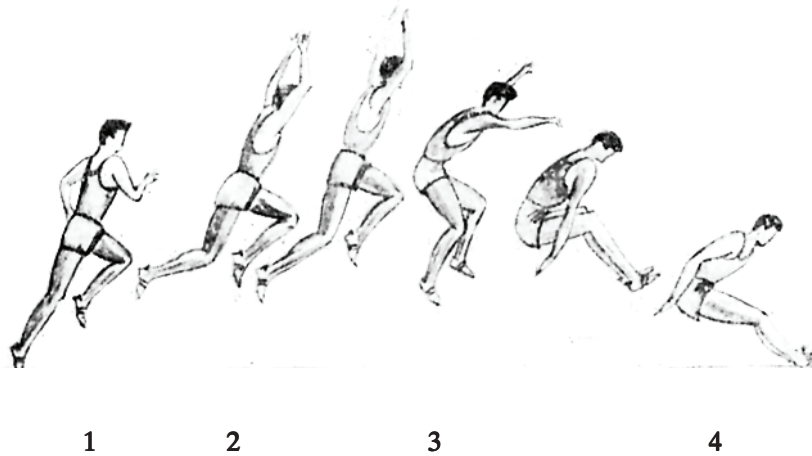


Makaz ile Yüksek Atlama

Toplu Ayaklar Tekniği ile – Uzağa Atlama

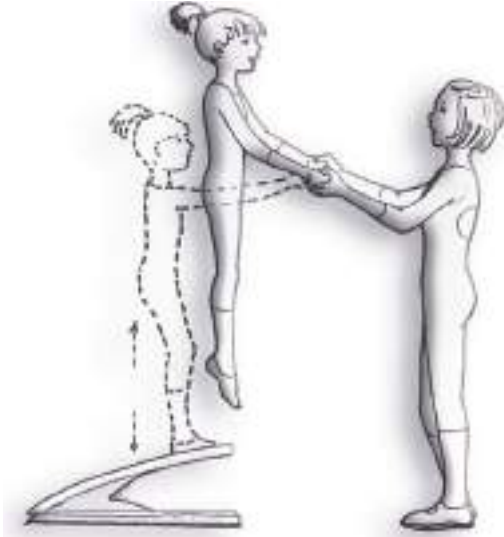
Atlamanın başarılı olabilmesi için öğrencilerin hızlanma-ivmelenme yerinin belirlmeleri gerekmektedir. Adımların çok uzun olmaması gerekmektedir, öyle ki atlama çizgisi sıçrama ayağına denk gelmelidir. Her öğrenci sıçrama çizgisini belirlemesi gerekmektedir. Tüm diğer atlamalar gibi bu da dört safhadan oluşmaktadır:

- Hızlanma-ivmelenme
- Sıçrama
- Uçma
- Varış

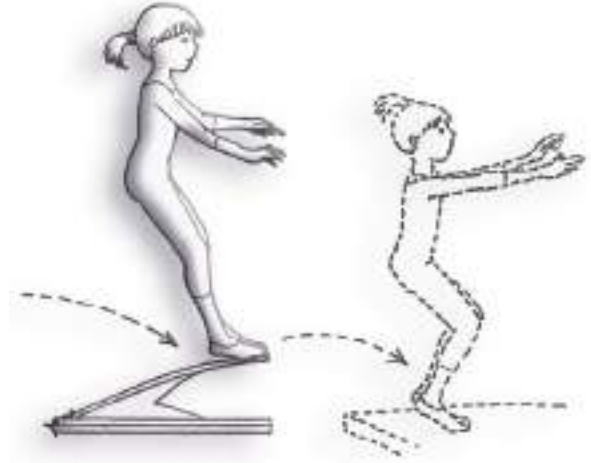


Toplu ayak tekniği- uzağa atlama

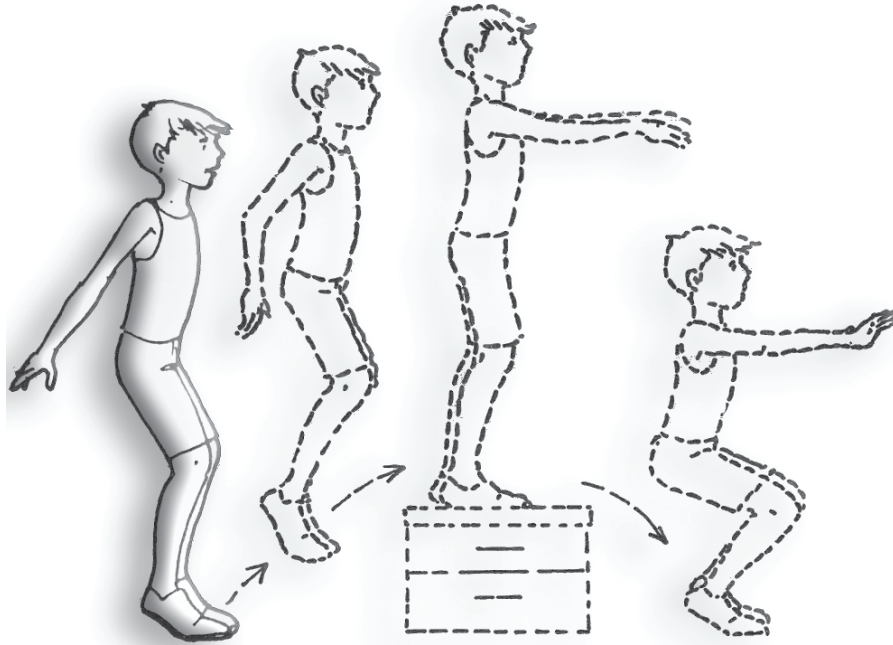
Sıçrama egzersizleri



1



2



1

2

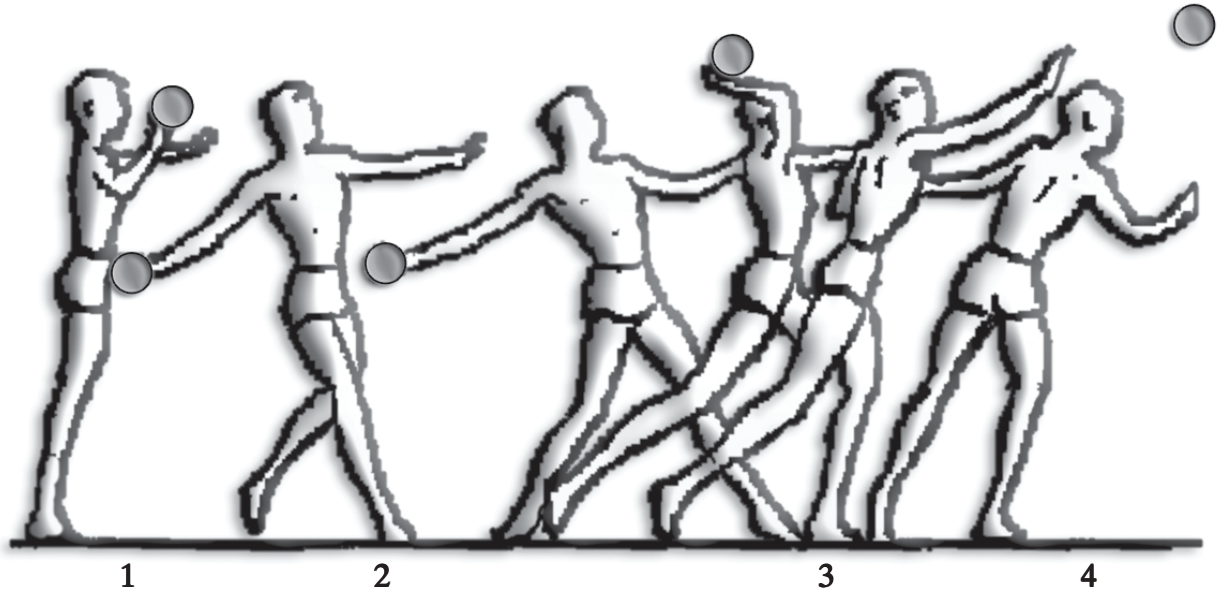
3

4

Atmalar

Topun hedefe atılması yerinden ve hızlanarak yapılmaktadır. Bu arada değişerek her iki elle atılmaktadır. Topun atılmalarında öğrencilerin kollarla daha büyük hızlandırma yapmaları gerekmektedir ve topun o an ki atmalarında avuç ve parmaklarla atılması gerekmektedir.

Bu disiplinlerde kuvvet ve sürat ile atma yeteneği gelişmektedir.



Ödev:

Salonun duvarında kare çizin, 2 metre uzaklıkta yere bir çizgi çizin. Bu çizgiden topu hedefe yani kareyi bularak atmayı deneyin
Her öğrencinin üç kere atma hakkı var, bu arada alınan neticeler kaydedilmektedir.

JİMNASTİK VE RİTİM



Erkekler için jimnastik



Kadınlar için jimnastik



JİMNASTİK



Spor jimnastiğın kontrolü ve güzel hareketler oluşturmaktadırlar, bunun son hedefi fiziksel kuvvetin, dengenin ve alanda koordinasyonun geliştirilmesidir.

Spor jimnastiğında hareketler üç safhadan oluşturmaktadırlar:

- Pasiften aktif hareketler hazırlanma safhası;
- Yapısal hareketler;
- Bitirme hareketler;

AKROBASİ

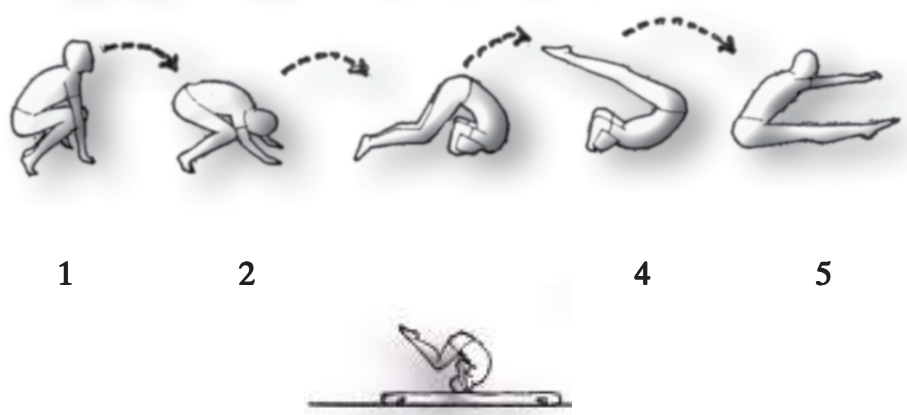
İçerikler:

- İleri atla (ileriye yuvarlanma),
- Geriye takla (geriye yuvarlanma),
- Kürek kemiklerinde mum duruşu
- Dizde ön-alın denge

İleriye takla (İleriye yuvarlanma)

Jimnsatikten bu hareketlerin kol, vücut ve bacaklarla uyumlu- senkronize olarak gerçekleşmektedirler. İleriye takla (yuvarlanma) hareketlerinin gerçekleşmesinde hazırlık hareketleri ana hareketlerle benzeri olması gerekmektedir, bu arada öğretmenin de yardım etmesi gerekiyor.

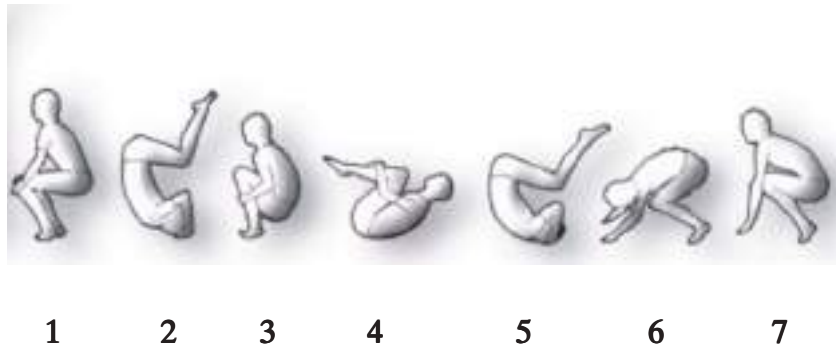
İleriye takla (yuvarlanma) açık ayak ve toplu ayak olarak yapılmaktadır. Tekniğin en iyi öğrenilmesi için eğik zeminde kullanılmalıdır.



İleriye takla (yuvarlanma)

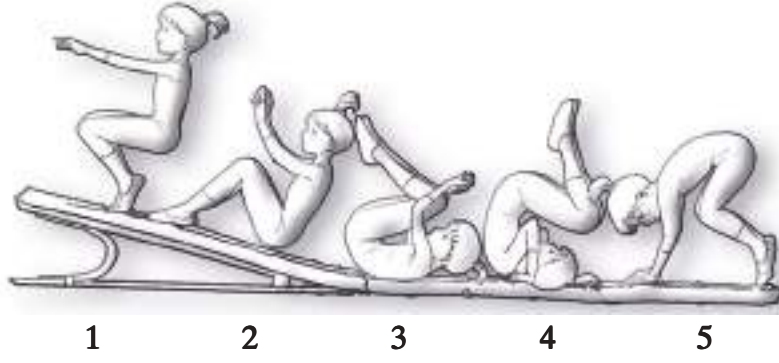
Geriye takla (yuvarlanma)

Bu hareketin uygulama tekniği ileriye taklanın hemen aynısıdır. Ön egzersizler bir önceki hareketlerinin aynısıdır.



Geriye takla (yuvarlanma)

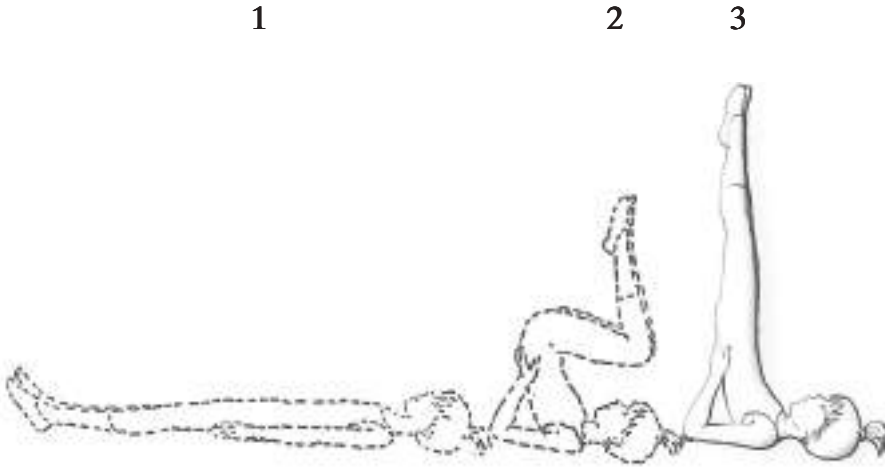
Eğik zeminde Geriye Takla



Eğik zeminde Geriye Takla

Küreklerde durma – mum duruşu

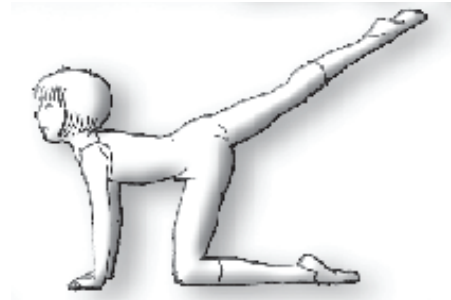
Jimnastiğin bu hareketlerinin uygulamasında öğrenci yerde sırt üstü uzanmış durumda bulunmaktadır, bacaklar yapışık ve uzatılmış pozisyonundadır, kollar vücudun yanındadır; öğrenci bacakları ve kalçayı yukarıya doğru dirsekler üzerine dayanarak kaldırır, kürekler ve başın arka kısmı zemine dayanmaktadır.



Küreklerde durma-mum duruşu

Dizde ön-alın dengesi

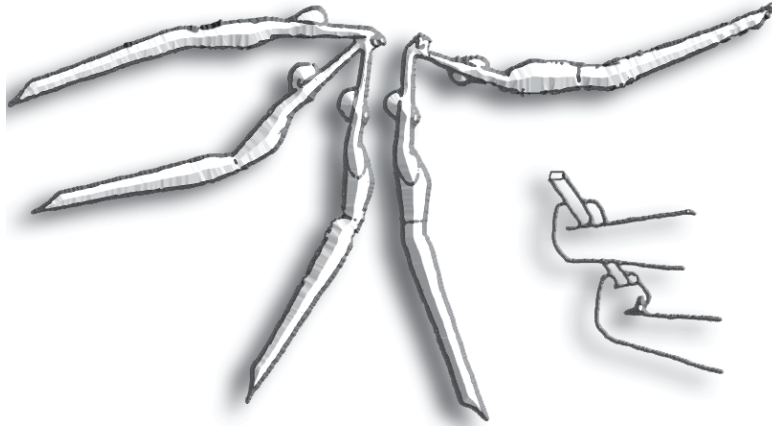
Ön-alın dengesi zeminde, barda ve isveç sandığında uygulanan hareketlerdir. Öğrenci zemine çömelmiş durumda, zemine bir ayakla dayanmakta ve kollar da zemine durmaktadırlar, diğer ayak düz olarak küçük denge durumuna kalkmaktadır.



Araçlar :

- Odun parmaklıklar,
- halkalar,
- barfiks,
- paralel bar,
- bar,
- isveç sandığı

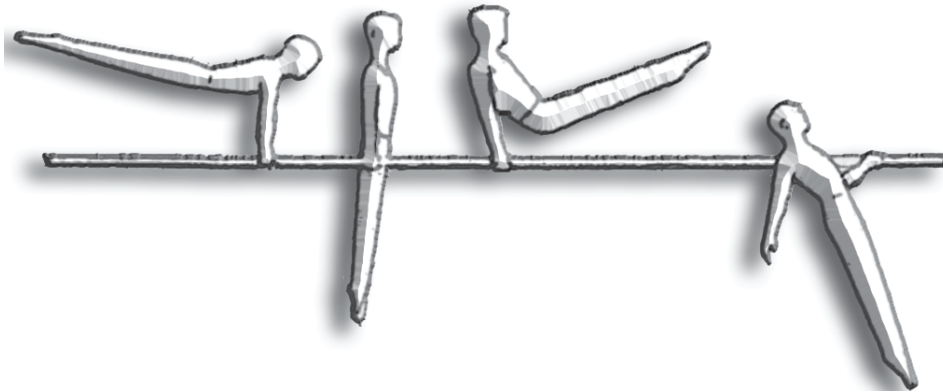
Binme, asılma



1

2

Erkek paralel bardan sallanma ve araçtan çıkma

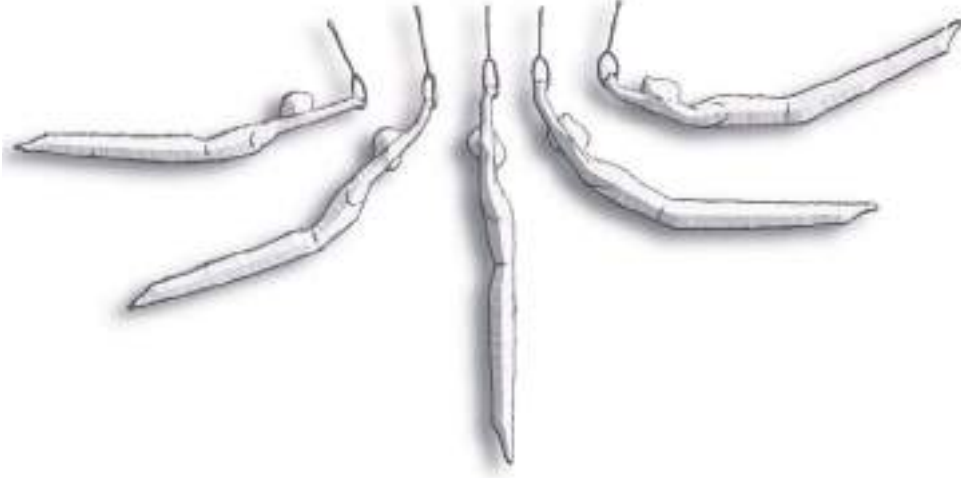


1

2

3

Tutulma, asılma ve barfiksa tutulma tekniği

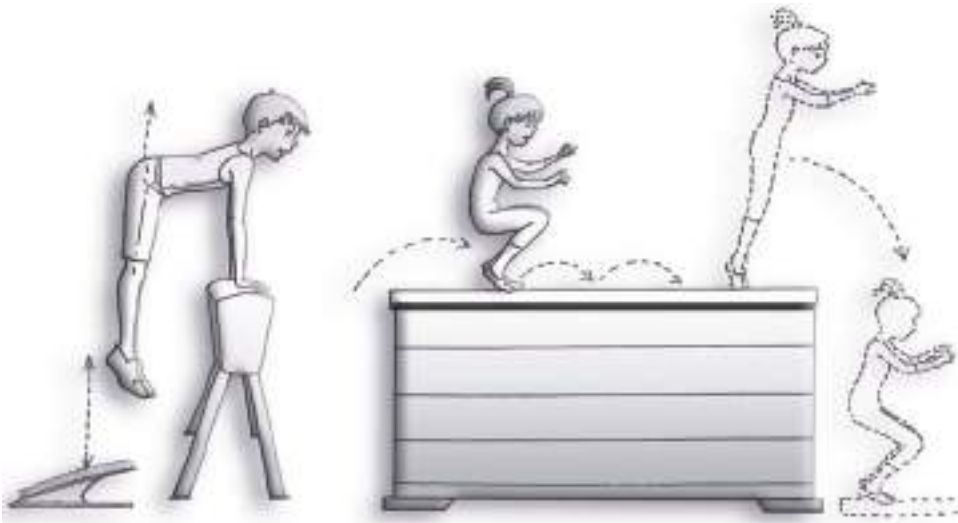


1 2 3

Halkalarda sallanma



Isveç sandığının üzerinde yürüme ve zemine varış



1

2

3

4



RİTİM



Kurdela ile ritmik yürüyüşler

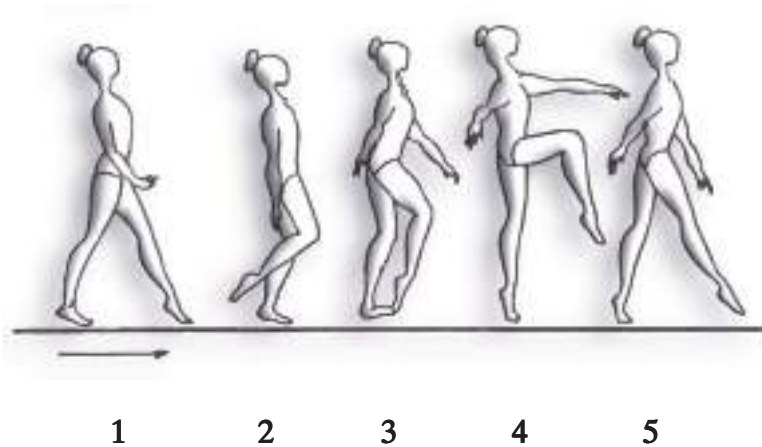


Top ile ritmik yürüyüşler

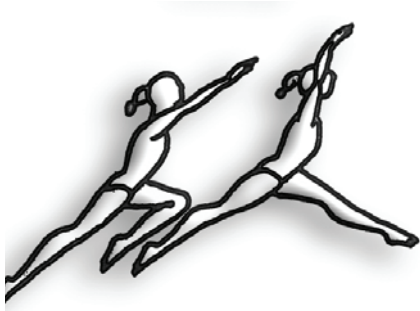
Ritmik hareketler

Ritmik hareketlerin his, denge ve estetik yürümelerin geliştirmesinin aracı olarak kullanılmaktadırlar. Ritmik egzersizlerin öğrenilmesiyle öğrenciler vücutlarını düzgün tutmalarını öğrenmektedirler.

Bu egzersizler en sık müzik eşliğinde uygulanmaktadırlar. Ritmik egzersizlerin uygulanmasında çember, top, ip, labut ve kurdela kullanılmaktadır:

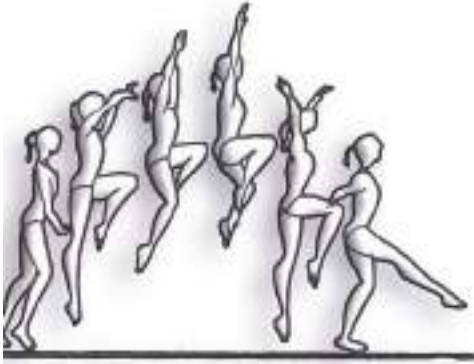


Ritmik hareketler – çocuk atlamaları



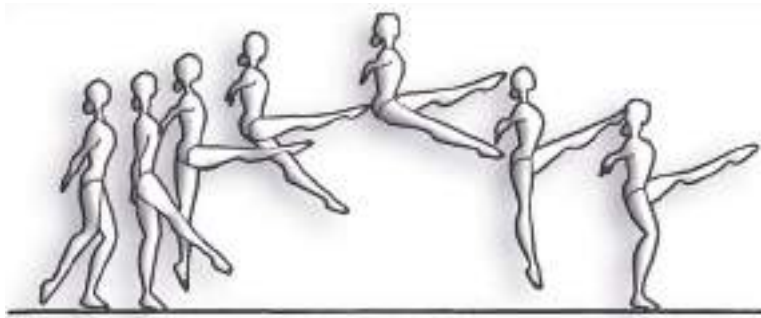
Ritmik hareketler geyik atlamalar

1 2



Kedi atlayışı

1 2 3 4 5 6



Makaz atlayışı

1 2 3 4 5 6 7

DANSIN ESASLARI



Teşkoto – Erkek oyunu



Erkek oyunu



Kadın horonu



Makedon halk giysileri

Danslarla ilgili

Makedonya Cumhuriyeti büyük kültür folklor geleneğine sahiptir.

Halk horonlarının ve dansların esas hareketleri çok sık olarak sanatsal değeri olan müzik eşliğinde uygulanmaktadır, böylece hareketlerin tekrarlanmasına imkan sağlanmaktadır. Bununla egzersizler verimli oluyor ve beraberinde vücudun fiziksel dayanıklılığı artmaktadır.

Halk horonları ve dansları estetik hareketler çalışılması gerekmektedir. Horonlar en sık olarak sağa doğru çember çizilerek oynanmaktadır. Erkek oyunların özelliği daha fazla sıçrama ve dinamik atlamalarla doludur, kadın horonları ise daha sakin ve parmaklar üzerinde yarı tabanda oynamaları da zarif hareketlerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

İçerik:

- Halk oyun ve danslarını esas elemanlarının alışılması
- Vücudu tutma duruşları
- Hareket etme kuralları (yön)
- El ve omuzda tutma biçimleri

Vücudun hareketleri



Halk horon ve dansların esas hareketlerinin öğrenilmesi



1



2

Horonlar sağı doğru oynanmaktadır



1



2

Elle ve omuzla tutulma



Omuzlardan tutulma



Elle tutunma

Odev:

Ebeveynlerinize, dede ve ninelerinize halk oyunları ve horonlarını ne zaman oynamışlar sorusunu sorun?

Hangi giysileri giydiklerini sorun? Hangi enstrümanları kullanmışlar?

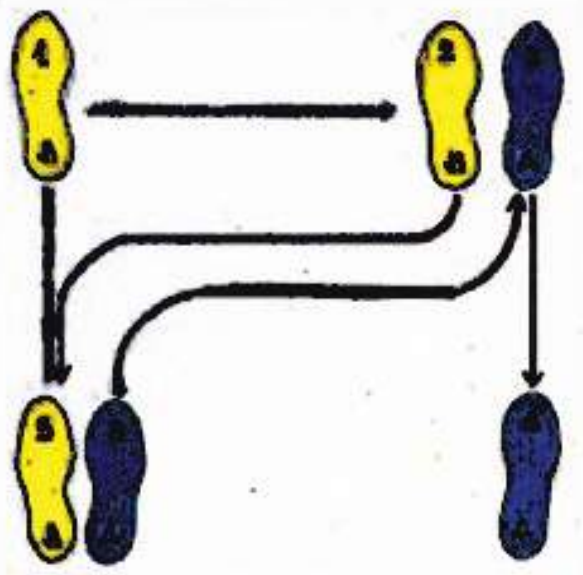


Klasik danslarda esas dans hareketleri



Dans okulları

Bu ders konusu öğretmenle anlaşarak uygulanmaktadır, öğretmen klasik dans türünü seçer.



S

Sol ayak

S

Sağ ayak



Dans adımları



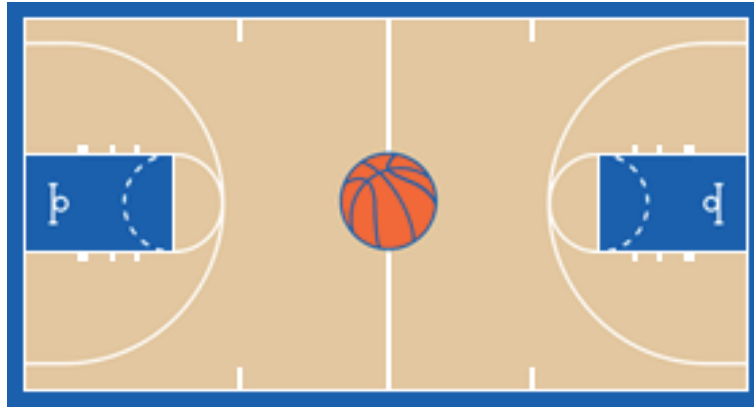
BASKETBOL

Topla esas basketbol hareketleri

Basketbol bütün dünyada en kolay kabul edilmiş, en kolay öğrenilen spor disiplindir. Basketbol beş oyuncudan kurulu iki takımla oynanmaktadır.

Her takımın hedefi, rakip takıma basket atıp kendi potasında basket atılmasını engellemektir. Saha diktörtgen şeklinde 28 metre uzunluğunda ve 15 metre genişlikten oluşmaktadır.

Top 78 cm çapında ve 567 dan 650 gram ağırlığındadır.



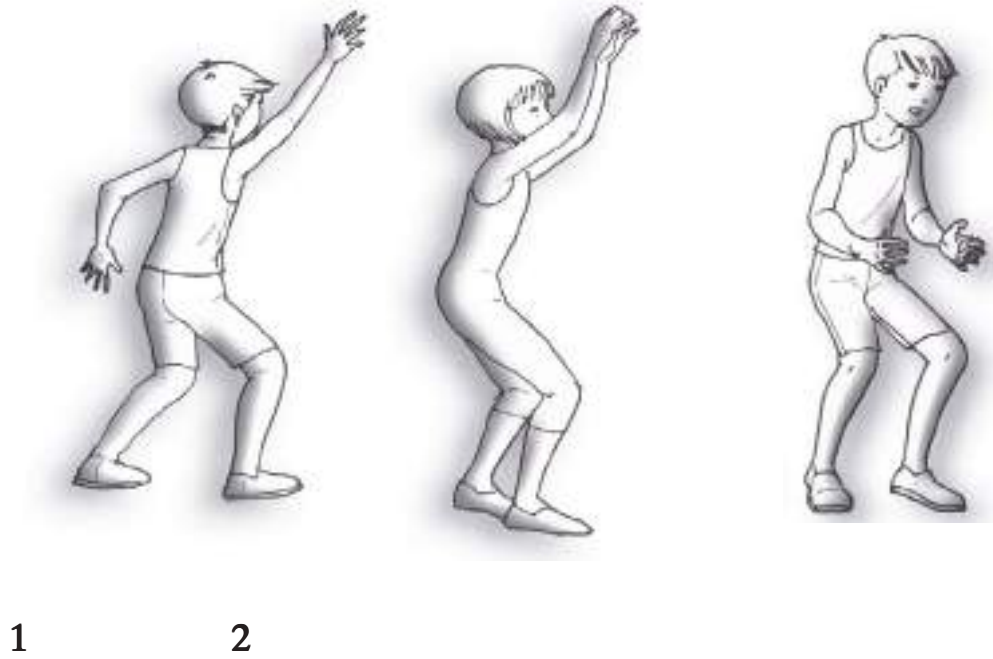
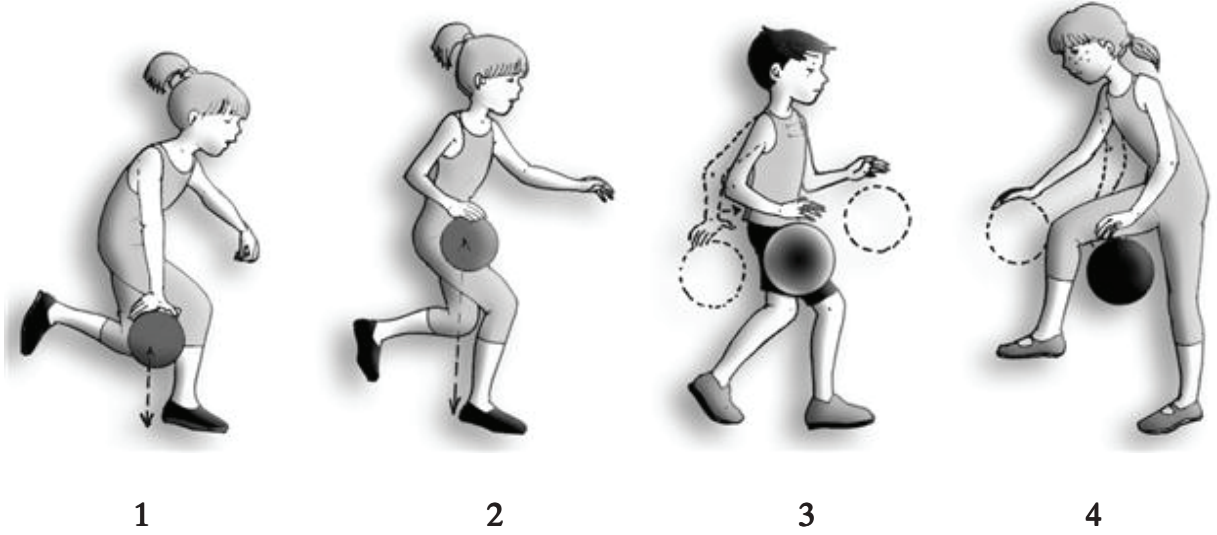
Basketbol sahası



Basketbol hareketlerinin öğrenilmesiyle öğrenciler tüm psikomotor yeteneklerinin geliştirme şansını bulmaktadırlar.

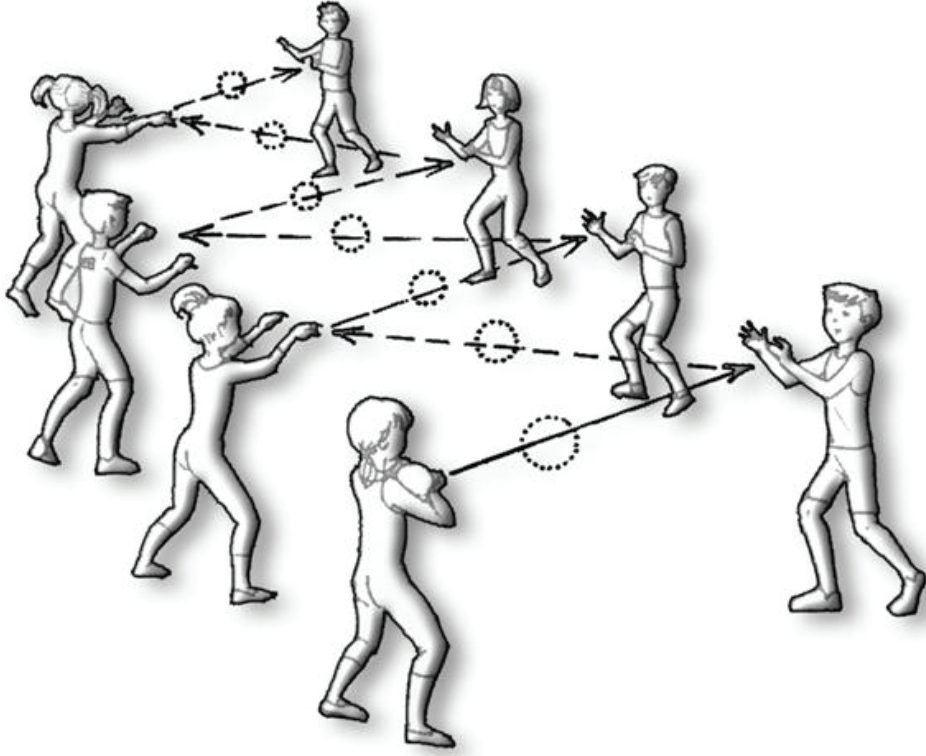
Basketbol hareketlerinin öğrenilmesi için öğretmenin egzersizleri göstermesi gerekmektedir.

Topun serbest sürülmesi



Basketbolcu duruşu

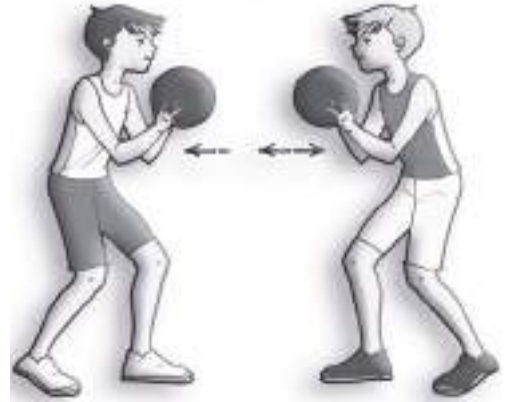
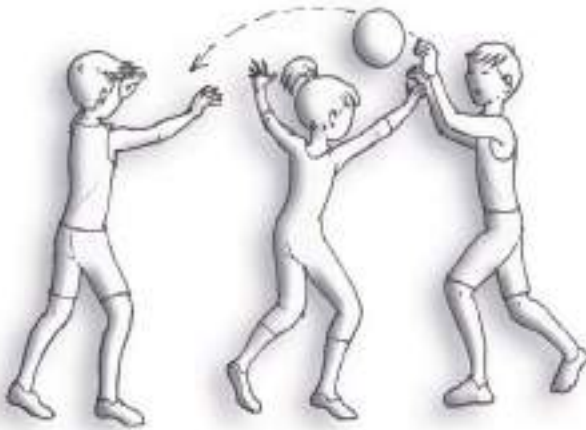
Topun basketbolcu biçiminde verilmesi ve tutulması



Çiftlere top atılması

1

2



Basketbol pas vermeleri

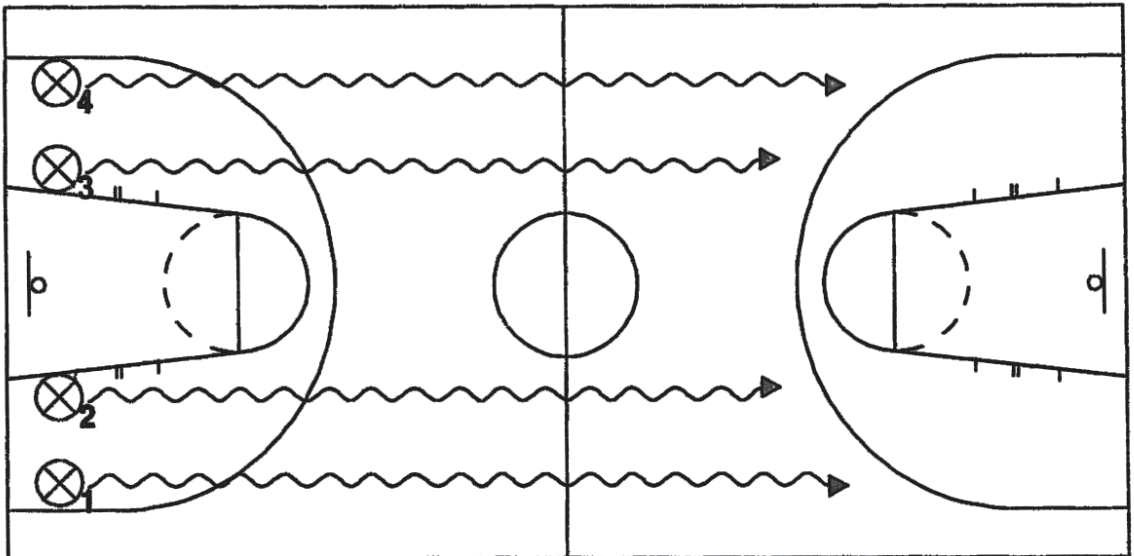
Basketbolcu atmaları-şutları



Esas ıştafet oyunları

Ödev:

Dört aynı gruba ayrılın. Her grubun birer basketbol topu vardır. Öğrenciler basketbol sürmeleri ile başlayıp, baskete topu atmalarla bitirmekteler, topla geriye dönerek grupta sırada bekleyen arkadaşına topu vermektedirler.





VOLEYBOLUN

Voleybolun esas hareketleri

Voleybol takım oyunudur, iki takım birbirine karşı gelir sahanın ortasında ise ağ vardır. Saha dikdörtgen şeklinde 18 metre uzunluk ve 9 metre genişlikte ölçütlerinden oluşmaktadır.

Erkeklerde ağın yüksekliği 2.43cm dir, bayanlarda ise 2.24 cm dir.

Topun ölçütleri 65 den 67 cm çapı ve 206 den 208 gram ağırlığındadır.



Topun ağ üzerinden atılmaları

Voleyboldaki hareketlerin öğrenilmesinde öğrencilerin parmaklarının sakatlanmaması için daha hafif top kullanılmaktadır.

Küçük topu duvardan sektirme

Öğrenci duvardan 2 metre uzaklıkta durmakta, topu parmak ve çekiçle sektirmektedir.

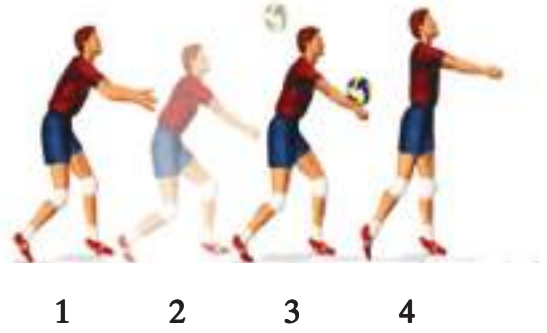


Topun alçak yükseklikte bulunun ip ya da ağ üzerinden paslaşmalar.





Parmak ve çekiç ile küçük topun atılması



Ödev:

Öğretmen ile birlikte ipi gerin ve üzerinden top atışları yapın.



HENTBOL

Hentbol oyunu 6 oyuncudan ve bir kaleciden kurulan iki takımdan oluşmaktadır, 40 metre uzunluğunda ve 20 metre genişliğinde olan dikdörtgen sahada uygulanmaktadır.

Oyuncuların hedefi rakip takıma gol atmaktır.

Hentbol golü 2 metre yüksekliğinde ve 3 metre genişliğindedir. Onun önünde oyuncu - kaleci durmaktadır, kaleci kaleyi rakip takımlardan korumaktadır.

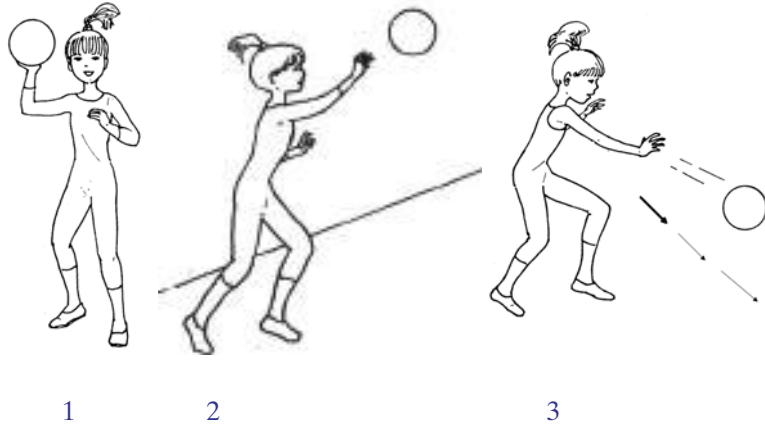


Hentbol sahası

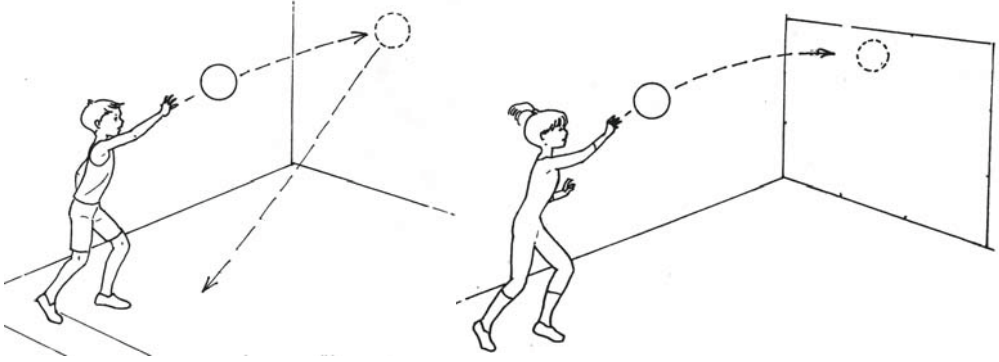
Hentbol topu avuc ve parmakları ile tutulmaktadır.



Serbest hentbol sürmeleri



Zeminden ve yerden küçük hentbol topunun atılması ve tutulması



Çiftlerde topun atıp tutulması

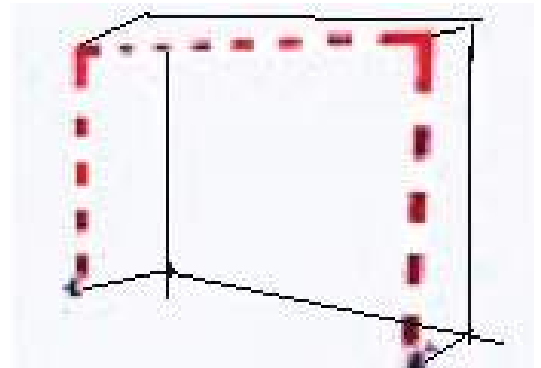


Tutma



Atma

Yerinden hentbolcu vuruşu



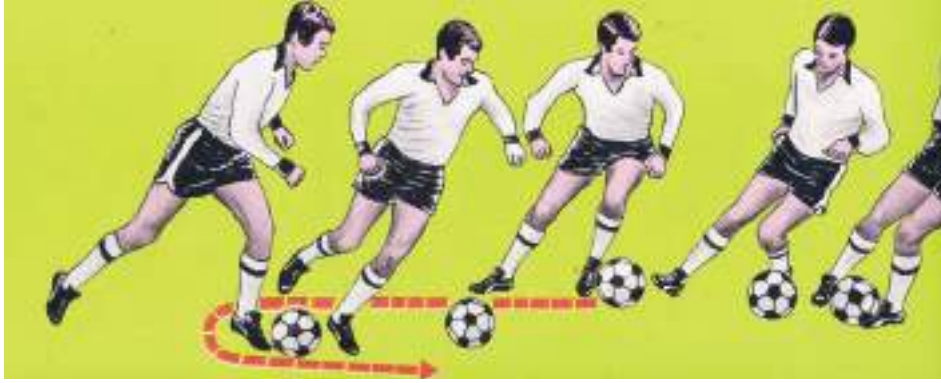
Futbolda esas hareketler



Topun üst ayak kısmıyla sürülmesi

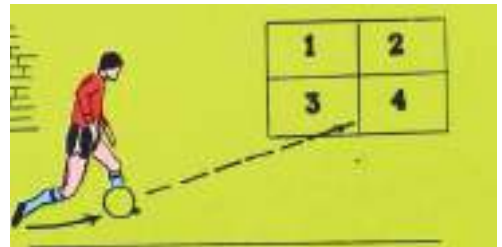
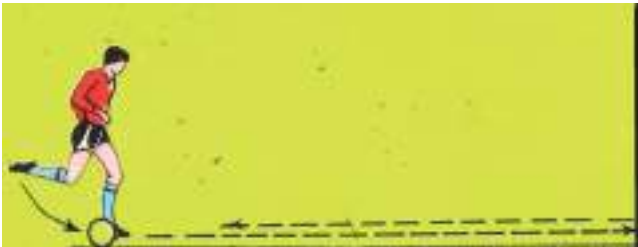


Topun serbest sürülmesi

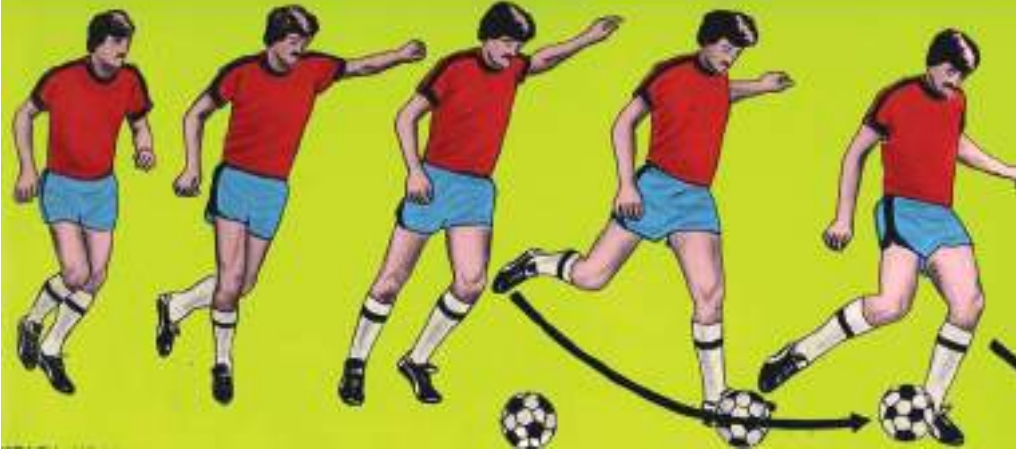


Topun harekete sürülmesi

Duvara şutlar



Kaleye Vuruşlar- Şutlar



Oyun - minik futbol ya da halı saha futbolu

Halı saha futbolu 25 ila 42 metre genişliğinde ve 15 ila 25 metre genişliğinde futbol sahasında oynanmaktadır.

Top ölçütleri 62 ila 66 cm çapında ve 340 ila 390 gram ağırlığındadır.

5 er oyuncudan ve bir kaleciden kurulu iki takım yarışmaktadır.

Maç 25 er dakika süren iki yarıdan oluşmaktadır.

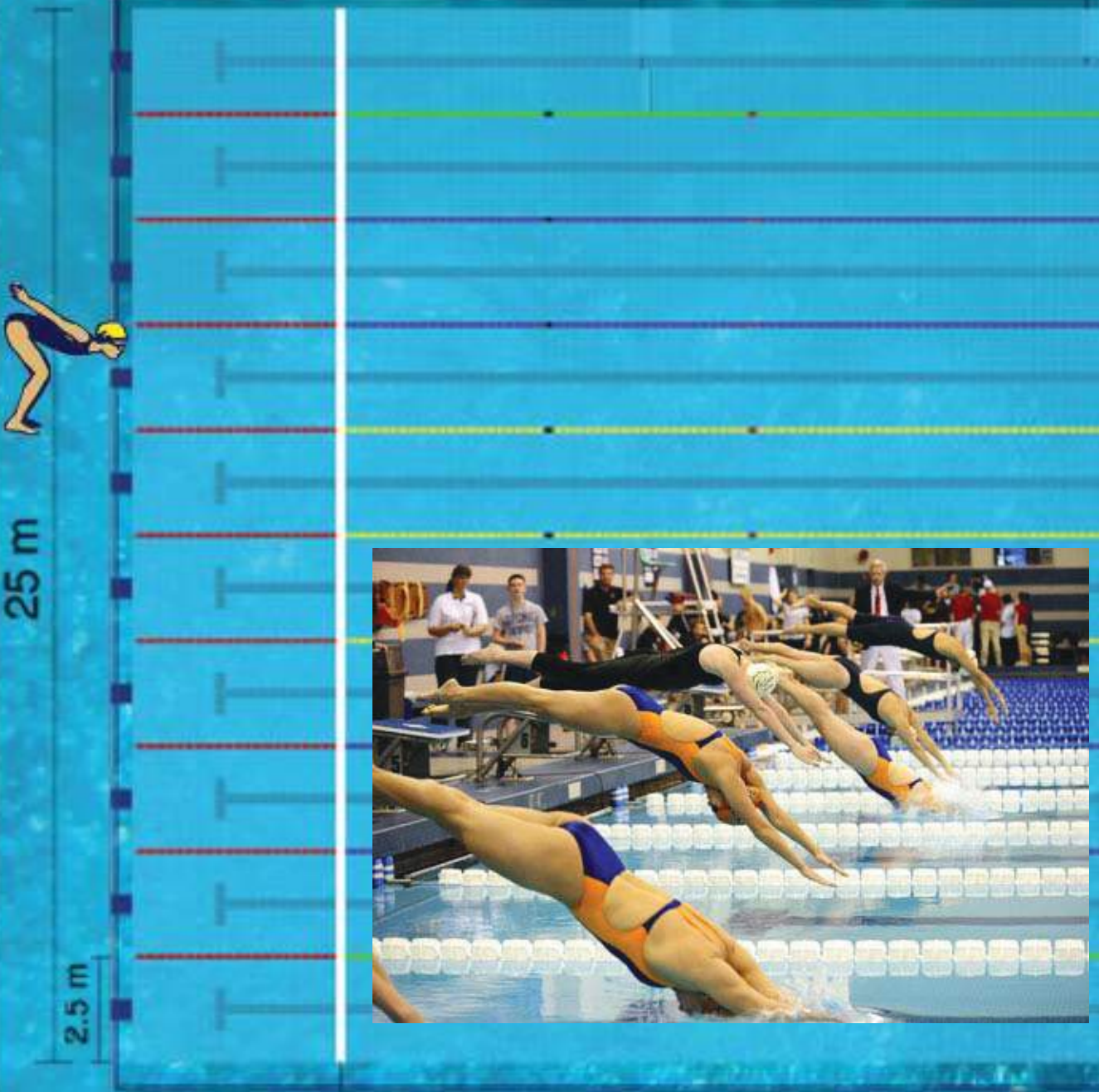
Konu D-2

Ebeveynlerle anlaşarak uygulanan ders konuları



YÜZME

5 m



Yüzmede tüm vücut kasları dengeli olarak aynı şekilde yüklenmektedirler.

Bu özel fiziksel aktiviteyi teşkil eder ve özel koşullarda, suda uygulanmaktadır.

Öğrenciler en erken yaşlardan itibaren yüzme derslerine gitmelidirler çünkü bu aktivite iç organların gelişimi ve bütün motorik yeteneklerin geliştirilmesini sağlamaktadır.



5 m

15 m

5 m

Yüzme teknikleri

1. Kraul

2. Sırt üstü

3. Kurbağlama

4. Kelebek

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9



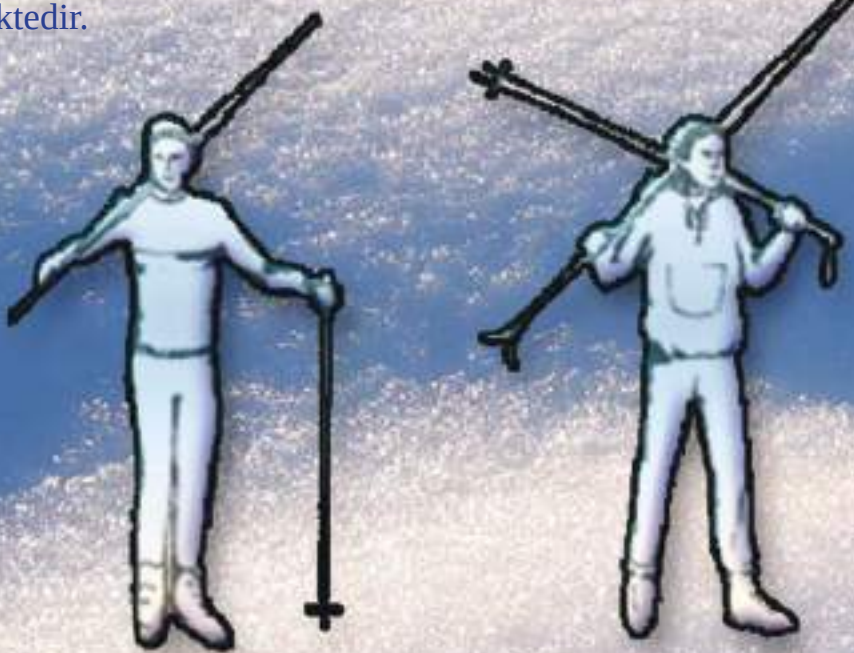
KAYAK

Kayak özel egzersiz türünü temsil eder, doğal koşullarında gerçekleşmektedir ve kayak sahalarında uygulanmaktadır, dinlenme ve rahatlama duygularını tetikler.

Kayağın pratik değerleri ise öğrencilerin tüm psikomotorik yeteneklerin gelişmelerine yardımcı olmaktadır.

Kayağa ilgi gösteren her çocuğa kayağı öğrenmesi için örgütlenmiş kayak kursları organize edilmesi gerekmektedir.

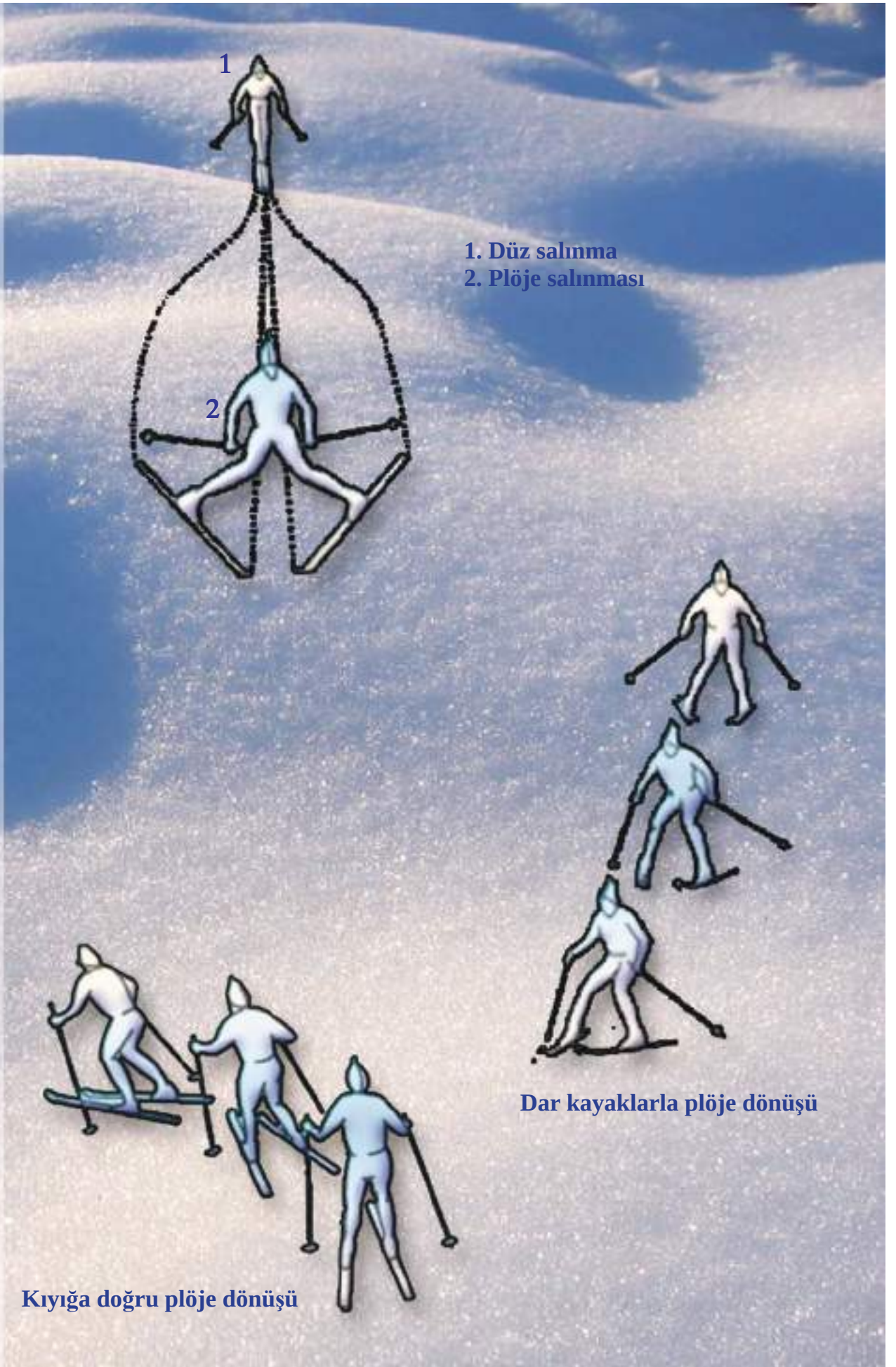
Kayak sahalarını ziyaretlerinde kış ekipmanlarının taşınması gerekmektedir.



Kayakların taşınması



Kayaklarla yürüme



GEZİ VE YÜRÜYÜŞLER



Kır gezileri ve yürümeler eğlenceli spor ve rekreasyon karakterli okul dışı aktiviteleridir, yılda iki sefer tutulması önerilmektedir.

Bu aktivitelerle öğrencilerde doğada yürüme alışkanlıkları yaratılmaktadır.

Doğada yapılan her aktivitede doğal formlarda olan hareketlerin zemine göre ayarlanıp uygulanması gerekmektedir.

Bu tip aktivitelerde öğrenciler çeşitli spor araçlarını kullanarak hazırlanmaktadır.

Her gezi öğrenci ve ebeveynlerle beraber iyice planlanmaktadır. Öğrencilerin rahat giysilerde giyinmeleri gerekmektedir, yemek taşınmaları gerekir aynı zamanda araçlar kendileriyle taşırlar : top, frizbi, badmington v.s.



OKUL SPORU



Okul sporu ders içeriği şeklinde en az haftada bir kere organize edilmesi gerekmektedir.

Bu fiziksel aktiviteye ilgi gösteren her öğrenciye uygulanması gerekmektedir.

Bu aktivitelerin yarışma karakterleri vardır, yarışmalar ilk önce sınıf içinde, sonra ise sınıflar arası yapılmaktadır.

Buraya yetenekli öğrenciler katılmaktadırlar, kendi bilgilerini artırmaktadırlar.

Yarışmaya göre özel programlar hazırlanmaktadır.

Yarışmalara katılmadan önce sağlık kontrolleri yapılması gerekmektedir. молодые поколения.

Her sınıftan en iyi oynayan öğrenciler seçilir ve okulun en iyi takımı kurularak okullar arası yarışmalara katılırlar.

SPOR OKULARI

Buraya yetenekli öğrenciler katılmaktadırlar, kendi bilgilerini artırmaktadırlar.

Yarışmaya göre özel programlar hazırlanmaktadır.

Yarışmalara katılmadan önce sağlık kontrolleri yapılması gerekmektedir. Her sınıftan en iyi oynayan öğrenciler seçilir ve okulun en iyi takımı kurularak okullar arası yarışmalara katılırlar.

İçerikler

Önsöz.....	3
------------	---

Konu A

- Doğru gelişim ve fiziksel yeteneklerin gelişimi için egzersizler	5
- Doğru fiziksel gelişimi için egzersizler neden gereklidir?	5
- Beden ve Sağlık Eğitimi derslerine sıralı katılan öğrencilerin pozitif neticeleri.....	7
- Doğru tutulmayan pozisyonlar gereği meydana gelen deformasyonlar	8
- Vücudun doğru tutulması	9
- Vücudun doğru gelişimi için egzersizler	10
- Boyun, omuz bölgesi ve kollar için egzersizler.....	10
- Karın ve sırt kasları için egzersizler	11
- Bacaklar için egzersizler.....	12
- Esnetme egzersizleri	13

Konu B

- Atletizim.....	14
- Koşma	16
- Atletizim atlamaları	20
- Atmalar	23

Konu C

- Jimnastik ve ritim.....	24
- Akrobasi.....	25
- İleriye takla-yuvarlanma.....	26

- Geriye takla-yuvarlanma	26
- Küreklerde durma - mum duruşu.....	27
- Dizde alın dengesi	27
- Araçlarda sallanma ve asılmalar	28
- Ritim	30

Konu D

- Dans Essları	32
-----------------------------	-----------

Konu D - 1

- Spor oyunları	37
- Basketbol	37
- Voleybol.....	41
- Hentbol	44
- Futbol.....	46

Konu D - 2

- Ebeveynlerle anlaşarak uygulananan egzersizler	50
- Yüzme.....	50
- Kayak.....	52
- Gezi ve yürümeler	54
- Okul sporu	55
- Spor okulları	55

