

Dr. PATRİK POPOVSKI

YADRANKA POPOVSKI

SONYA DİMITROVSKI

BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ

İLKÖĞRETİM DOKUZ YILLIK EĞİTİMİ
V. SINIFLAR İÇİN

2020

Yapımcı:

D-r Patrik POPOVSKI

Dokuz yıllık eğitiminde V. sınıflar için Beden ve sağlık eğitimi dersinden düzenleyenler komisyonu Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve bilim bakanlığı tarafından şunlar tayin edilmiştir:

Düzelten:

D-r Jivko GRUYOSKI - Başkan

Deyan ANGELOVSKI - üye

Yuliyana NIKOLIC - üye

Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri:

Metin Dalip

Dil redaksiyonu:

Dr. Fatima Hocin

Doc. Dr. Fadil Hoca

Lektör:

Meral Dalip Musli

Yayıncı:

Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı

Baskı:

DOOEL Polyesterday, Üsküp

Tiraj:

112

Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve bilim bakanlığı'nın 21.04.2010 tarihli 22-2403/1 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

POPOVSKI, Patrik

Beden ve sağlık eğitimi dokuz yıllık ilköğretim eğitimi V : sınıflar için / Patrik Popovski, Yadranka Popovski, Sonya Dimitrovski. - Üsküp : Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı, 2020. - 82 стр. : илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-416-5

1. Popovski, Yadranka [автор] 2. Dimitrovski, Sonya [автор]

COBISS.MK-ID 111812618

BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ

GİRİŞ

Saygıdeğer öğrenci!

Beşinci sınıflar için beden eğitimi kitabı en güncel ihtiyaçlara cevap verirken aynı zamanda çağdaş konu ve bilgiler içermektedir. Çalışma kitabı özelliğindeki bu ders kitabından bireysel ve takım olarak egzersizlerin nasıl yapıldığını, spor oyunlarındaki elemanların doğru bir şekilde uygulamayı, modern ve halk oyunlarında toplu gösteri yapmayı, ritim ve müziğe uygun hareket etmeyi, günlük yaşamda ve oyunda edindiğin bilgiyi pratik uygulamayı, sorunlara çözüm bulmayı v.s. öğreneceksiniz. Sana aşama aşama araçları kullanmayı, çemberi, isveç sandığını ve topun isabetli atılmasını tanıtmaya çalıştık. Öğrenmen gereken ödev ve egzersizler değişik olup şu şekillerde kullanabilirsin: aranızdaki herkesin ilgi alanı ve fiziki beceri seviyesine uygun olarak bulunduğu düzeye göre çalışması, grup çalışması ve bireysel ile bireyselleştirilmiş şekilde çalışmasıdır. Ancak senden istenilen bir hareketi yapamadığın takdirde üzülme. bir arkadaşına veya öğretmenine sor, ebeveyninden yardım ara ya da çözümü kendin bul. Senden istenilecek olan tek başına araştırma, proje hazırlama veya deneme ödevleri sayesinde sendeki merakı ve ilgiyi uyandırmakla beraber, değişik konu ve alanlardaki bilgini yüksletmektir. Bu ödevler sayesinde bilgilerini derinleştirebilir, ufkunu genişletebilir ve beden eğitimi alanından bilgilerini denetleyebilirsin.

Bu kitap sayesinde beden eğitimi derslerindeki her anın zevkli geçeceğine içtenlikle ümit ediyoruz.

Yazarlardan

TEMA 1:

İÇERİK

4 Giriş

6 Konu 1 Uygun beden gelişimi ve hazırlığı için
egzersiz ve oyunlar

17 Konu 2 Atletizim

27 Konu 3 Ritmik jimnastik

37 Konu 4 Danslar

43 Konu 5 Basketbol

53 Alt başlık Voleybol

59 ALT BAŞLIK: ELTOPU (HENTBOL)

67 Alt başlık Futbol

74 Su aktiviteleri ile yüzme

75 Kayak eğitimi

76 Gezi ve yürüyüşler

76 Okul sporu

77 Fiziksel gelişimin izlenmesi

78 Fizik gelişimini izleme

82 Bilinmeyen kelimeler

KONU 1: UYGUN BEDEN GELİŞİMİ VE HAZIRLIĞI İÇİN EGZERSİZ VE OYUNLAR

▶ **ÇALIŞ**

▶ **KONUŞ**

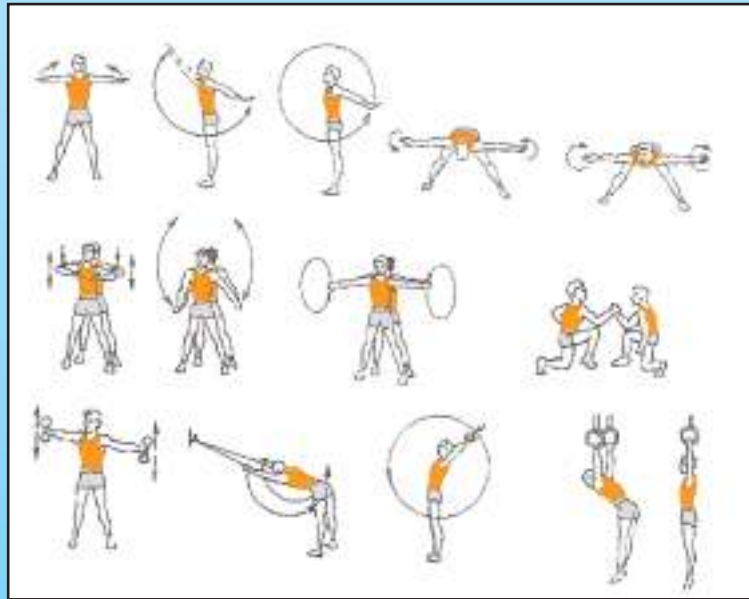
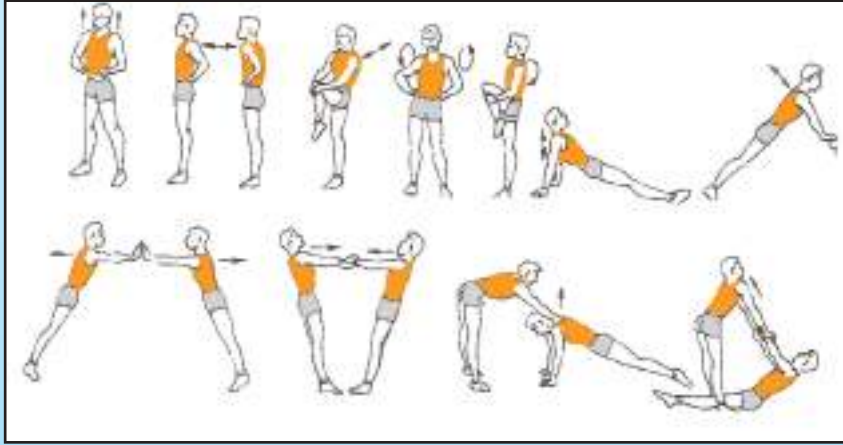
▶ **OYNA**

▶ **PAYLAŞ**

KOL VE OMUZ BÖLGESİ İÇİN KOMPLEKS EGZERSİZLER

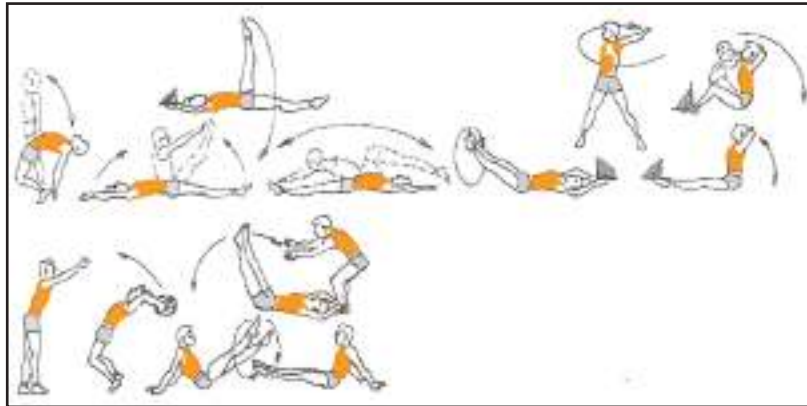
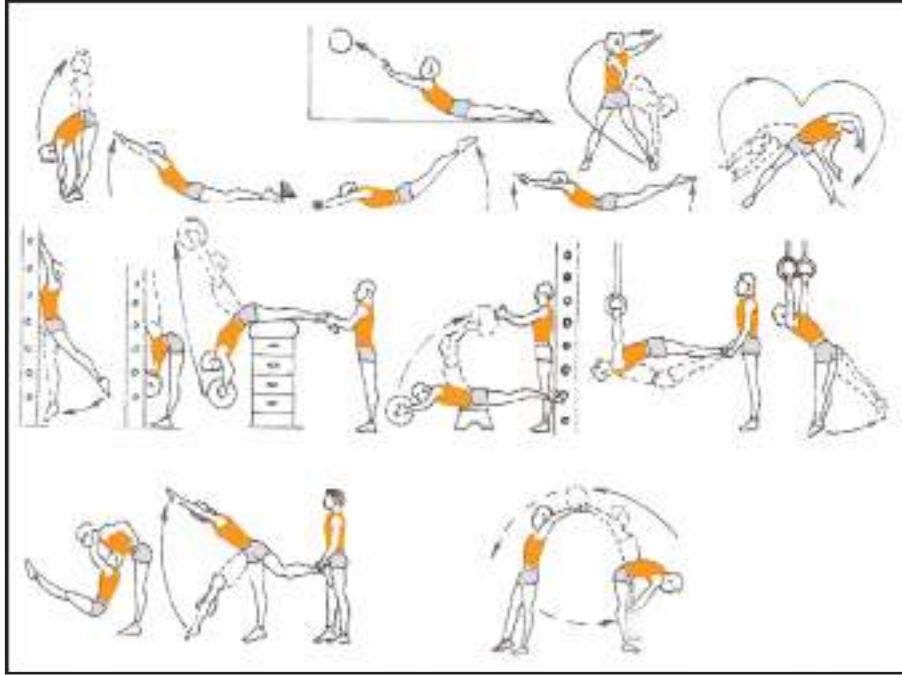
İnsanın spor becerisi ve iş performansı genelde kol ve omuz kas grubuna bağlıdır.

Kol ve omuz bölgesi egzersizleri omuzun ileri-geri hareketi, tek omuzun hareketi ve aynı anda omuzların aynı veya farklı yönden hareketinden ibarettir.



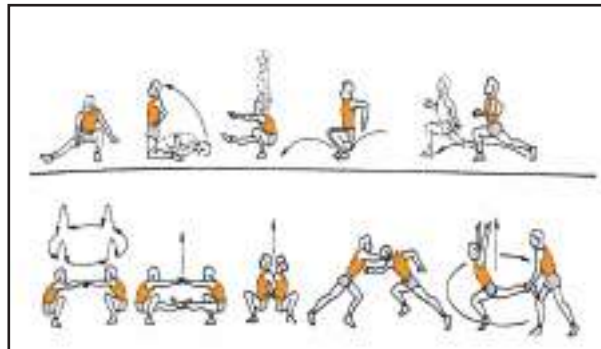
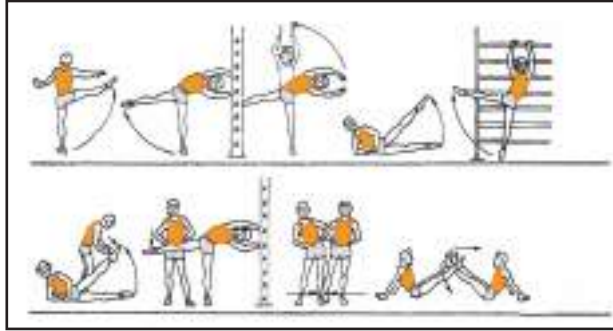
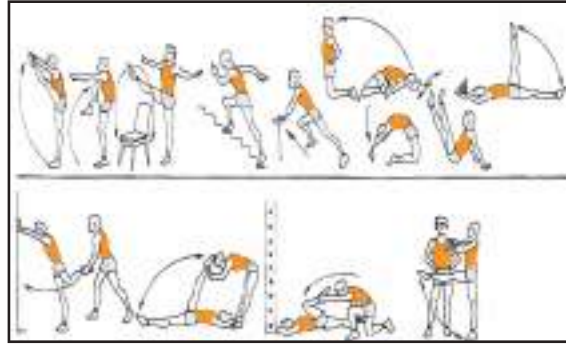
GÖVDE İÇİN KOMPLEKS EGZERSİZLER

Gövde egzersizleri düz ve yan hareketlerle, ardından tek yönde hareket ve aynı anda her iki yöne hareketle gerçekleştirilir.



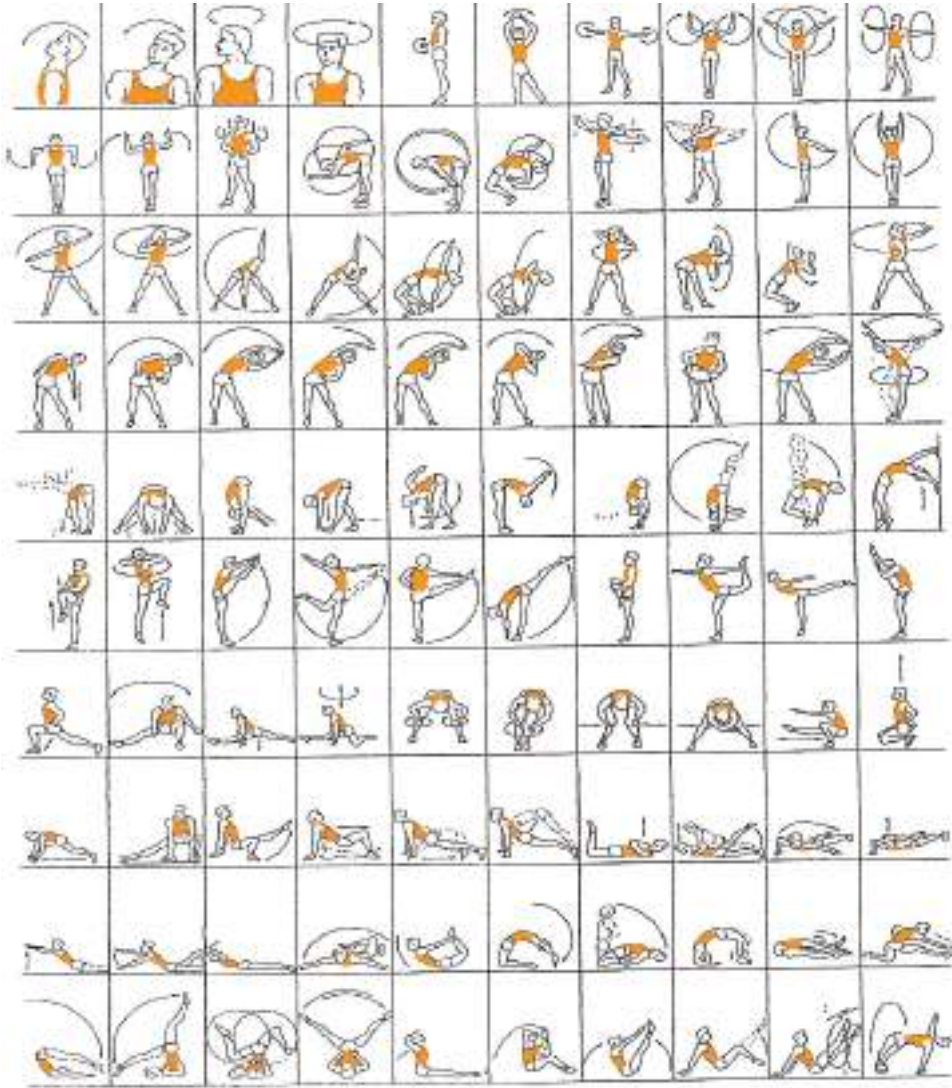
BACAK VE KALÇA İÇİN KOMPLEKS EGZERSİZLERİ

Bacak kasları insanın vücut hareketinde önemli rol oynamaktadır. Bacak kasları kalça ekleminde, diz ekleminde ve ayak bileğindeki eklemlerde hareketlerin gerçekleşmesini sağlar.

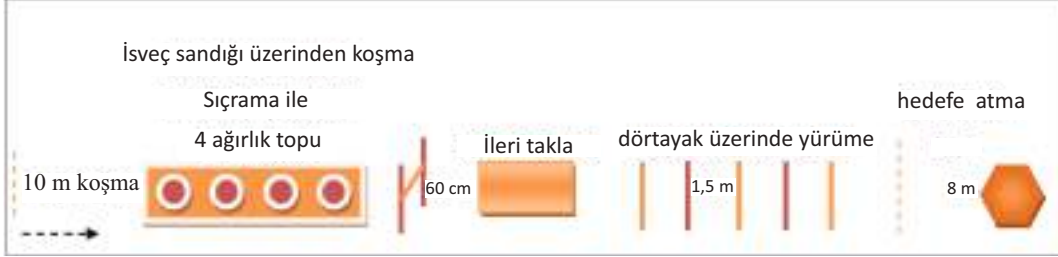


VÜCUDUN BİÇİMLENMESİ İÇİN KOMPLEKS EGZERSİZLER

Beden eğitimi dersinin ikinci safhasında en çok kullanılan yüz egzersiz:



EĞLENCİLİ PARKÜR



Pistin uzunluğu 35m. ve şu ödevleri içermektedir:

- Gözle iyice görünen işaretlenmiş başlama çizgisinden koşmaya başlanılır 10m;
- İsveç sandığı üzerinden koşulur ve sandığa konulan dört ağırlık topun üzerinden atlanılır.
- 60 cm yüksekliğinde olan engel üzerinden yükseğe atlama, düşüşte varış ve hemen ardından öne takla yapılır;
- Birbirlerinden 1,5 m mesafesi olan, beş dikey engel arasında dört ayak üzerinde yürüyerek geçiş yapılır;
- Hedefe ya da uydurulmuş-improvize sepete tenis topuyla atmalar, hedef sepet 1m x 1m ebadlarında olup zeminde durmaktadır, 8 m. uzaklıkta bulunan çizgide üç top bulunmaktadır.

Eğer verilen ödevin yanlış uygulanması yapılırsa artı 2 saniye verilmektedir:

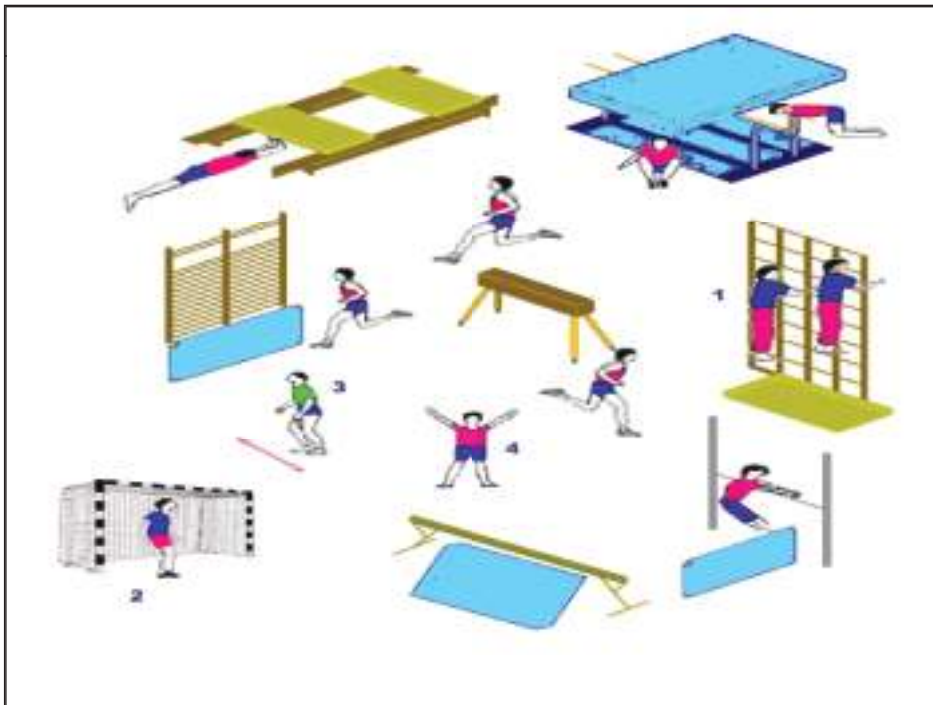
- İsveç sandığı geçilemezse;
- Yüksekçe atlanılan engel atlanamazsa;
- Öne takla yanlış uygulanmışsa;
- Eğer dört ayak üzerindeki yürümelerde zeminden temas kesilmişse.

SU BASKINI

Gereken araçlar: donatılmış salon;

İçerik: öğrenciler salonda serbest olarak hareket ederler. Öğretmenin işaretinde mesela öğretmen ilk ödevi vermektedir: - ilk ödev: su baskını ve öğrenciler bazı aracın üzerine binmektedirler; - ikinci ödev: yağmur, öğrencilerin uydurulmuş çatı bulmaları gerekmektedir; - üçüncü ödev: kar, öğrenciler değişimli olarak kenara ve ileri-geri atlamalar yapmaktalar ve dördüncü ödev: güneş, sevinmekteler.

Metodoloji uyarıları: oyun sırasında görevini yanlış yapan veya görevini en son tamamlayan kişi oyunu terkeder.



KURTULUŞ TOPU

Organizasyon: Oyun salonunda oynanır ve uygulanır;

Gereken araçlar: Basketbol topu;

İçerik: Öğrenciler salon içerisinde koşuşturmaktadır. Basketbol topu ele tutulma tehlikesinde bulunan oyuncuya atılmaktadır.



SPOR ARACINI BUL

Organizasyon: Oyun salonunda uygulanır;

Gereken araçlar: Farklı oyun araçları;

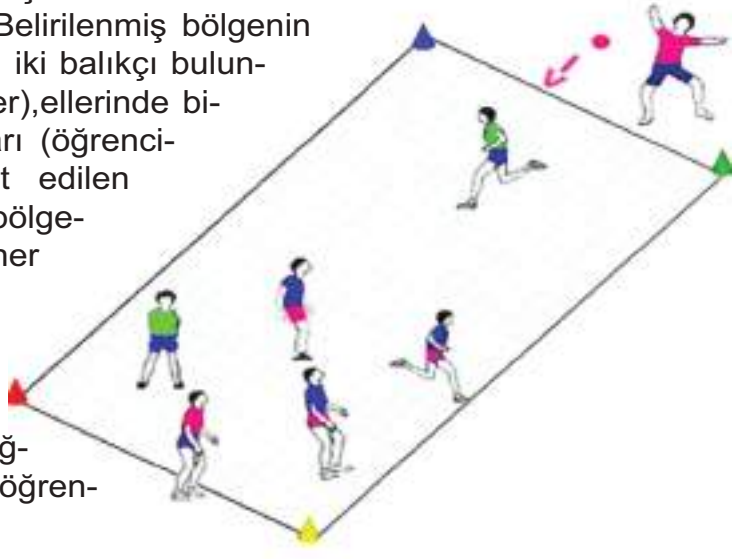
İçerik: Spor salonun her yerine çeşitli spor araçları dizilir, (toplar, lobutlar, çemberler, jimnastik aletleri) salonun her yerine çeşitli. Öğrenciler serbest olarak koşmaktadır ve öğretmenin verdiği belirli işaretten sonra öğrenciler mecburen spor aracını bulup parmakla göstermektedirler.



Metodoloji uyarıları: Çıkmalar ile oynanmaktadır, aracı kim en son bulacak.

BALIKÇI VE BALIKÇILAR

İçerik: Belirli bir bölge işaretlenir, bu bölge denizi simgeler ve içinde balıklar hareket eder (öğrenciler). Belirlenmiş bölgenin dışı ozisyonlarında iki balıkçı bulunmaktadır (öğrenciler), ellerinde birer top balıkçıları (öğrencileri) avlarlar. İsalet edilen veya belirlenmiş bölgenin dışına çıkan her öğrenci oyun dışı kalır. En sonunda balıkçının başarısı kaç tane öğrenci avlayışına bağlıdır (isalet edilen öğrenciler).



KURTULMAK İÇİN AYAKLARINIZI KALDIRIN

Organizasyon: Oyun salonunda gerçekleşir;

Gereken araçlar: Öğrencinin belirlenmesi için top-avcı;

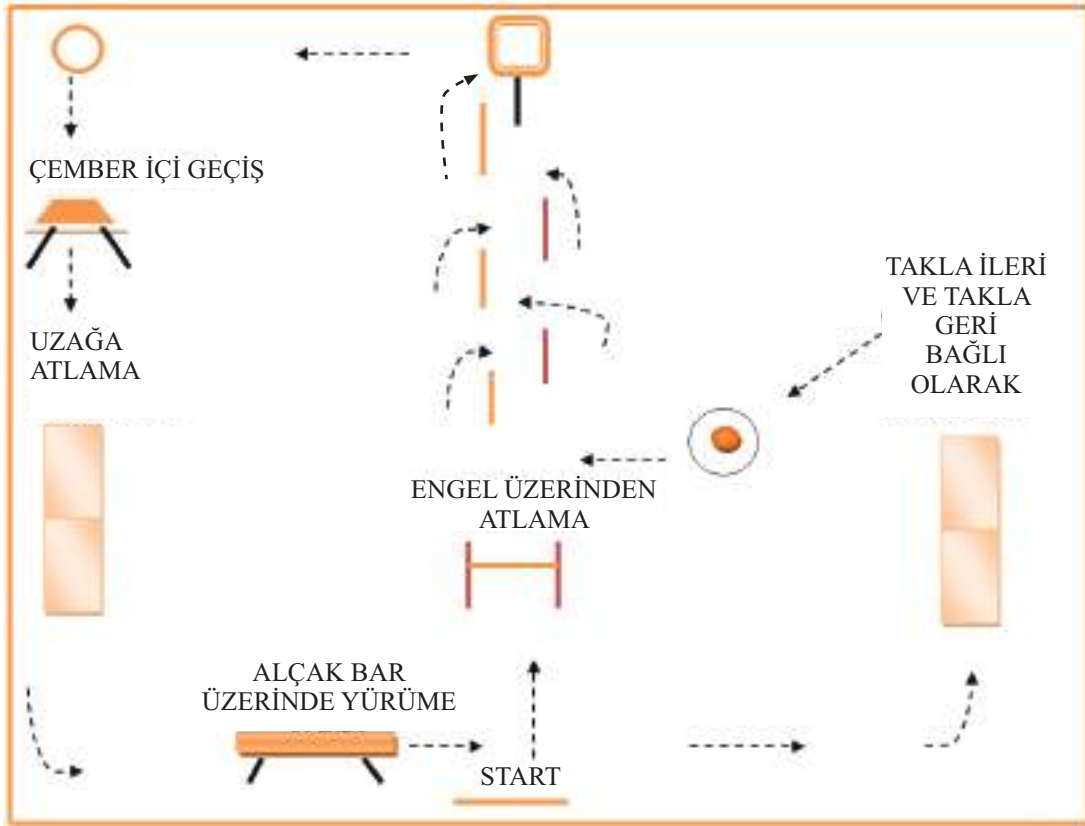
İçerik: Öğrenci - avcı koşturur ve yakalanan öğrenci oturup ayaklarını hafif yükseltilmiş şekilde uzatır, diğer öğrenci ise ayaklarının altından geçtiği takdirde kurtulmasını sağlar.

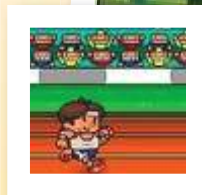
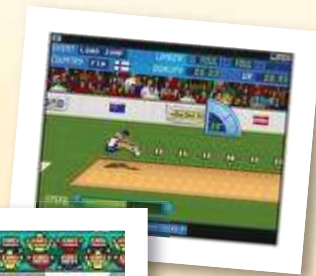


SPOR ARAÇLARI'NIN KULLANILDIĞI EĞLENCE PARKÜRÜ

Öğrenci, öğretmen tarafından verilen ödevleri teknik açıdan düzgün ve en büyük hızla gerçekleştirmesi gerekmektedir. İyi belirlenmiş başlama çizgisinden alçak çıkış-start pozisyonunu almaktadır. Öğretmenin başla işaretiyle parkürde koşturaya başlamaktadır. İlk engel alçak koşu engelinden oluşmaktadır, bunu atlama gerekir, bundan sonra beş tane konulmuş dikey engel geçer (zik-zak). Bunu geçtikten sonra plastik çembere gelir, çemberi eline alıp başından girdirip altından geçirir, çemberi aldığı yerde bırakır.

Sıradaki istasyona gelene kadar koşturaya devam eder, burda halkalı beygirin altından geçer, ve uzağa atlar. Alçak bara binip düşmeden geçmesi gerekmektedir. Ondan sonra takla ileri ve takla geri hareketini gerçekleştirir. Bu iki jimnastik elemanlarını uyguladıktan sonra öğrenci salonun ortasında kadar koşup, basketbol topunu alır, topu beş tane dikili engel arasından sürerek (slalom) basket sepetine atar ve oyunu tamamlar.





KONU 2: ATLETİZİM

Spor rekreasyonu eğlence, zevk ve daha sağlıklı yaşam sunmaktadır.



DÜZGÜN KOŞU'NUN UYGULANMASI

Koşu esnasında kollar dirseklerde bükülü olarak durmaktadır. Kolun ileriye doğru hareket ettiğinde, ön ve alt kol arasında ki açı kapanmaktadır, aynı açı arkaya hareket edildiğinde açılmaktadır. Avuç yarı açık şekilde yürüyerek durmaktadır. Öğrenci arka ayakla yerden itildiği anda (sıçrama ayağı) başına doğru vücudun ileriye yana doğru aynı çizgi- de bulunması gerekmektedir.



Doğru koşma

DÜZ YÜRÜMEKTEN YÖNÜN DEĞİŞTİRİLMESİ, ZİK-ZAK, (SOL-SAĞ), YARIÇEMBER VE ÇEMBER HAREKETİ

Zik-zak (sağa-sola) yarı çember ve çember koşuların pistin düz koşularından farklıdır. Çember koşularında başın sağa ya da sola eğilmesi gerekmektedir hangi yöne doğru bağlı olarak eğilme yapılmaktadır. Eğer belirli eğilim yapılmazsa o zaman hızın pistin dışına atma tehlikesi bulunmaktadır. Aynı zamanda ayak parmakları içeri doğru ayak topuzu dışa doğru çevrili kalmalıdır.

ALÇAK ÇIKIŞ (START)

Alçak çıkışlar, en hızlı şekilde hızlı koşunun başlamasını sağlamaktadır ve kısa mesafeli koşularda kullanılmaktadır. 60, 100, engeli 110m, 200 ve 400 metre.

Alçak çıkış üç komuta gerçekleşir:

1. Yerlerenize geçin,
2. Dikkat ve
3. Start, ders esnasında hop kelimesi kullanılır.

Yerlerinize komutunda, öğrenciler start çizgisinin arkasında dururlar. (takozlar), çömelirler ve ellerini çizginin önüne yerleştirirler. Ön (sıçrama) ayağı diz yukarıya çekilmiş olarak öne yerleştirilir, arka ayak (ivmelenen ayak) zemine dizle temas edilir. Kollar başlama çizgisinin arkasında durmaktadırlar, omuz izasından biraz daha geniş durmaktadır, dirsekler düz durmaktadır. Vücudun ağırlığı kollara ve ayaklara düşer, ve bakış aşağıya doğru yönelmiştir.

İkinci komut, *dikkat*, sadece başımızı biraz kaldırıp ivmelenen arka ayakla kalçayı yukarı doğru omuzların önünde kaldırmaktayız.

Ders süreci esnasında *hop* sözcüğü kullanılmaktadır.



Alçak çıkış

YÜKSEK ÇIKIŞ

Yüksek çıkışlar teknik olarak çok daha kolay uygulanmaktadır. Yüksek çıkışlar orta ve uzun mesafeli koşulların başlangıcında kullanılmaktadır. Yüksek çıkış iki komutla uygulanır:

1. Yerlerinizi alın
2. Ders esnasında hop sözcüğü kullanılır.

Yerlerinize komutundan sonra öğrenciler başlama çizgisinin arkasında yerlerini almaktadırlar. Ön ayak (sıçrama) birden başlama çizgisi arkasında konulur, arka ayak (ivmelenen) iki ayaklık onun arkasında konulur ve ayağın ön kısmına dayanır. Vücudun ağırlığı ön ayağa düşer her iki ayak dizde hafif bükülü olarak durur, vücut öne doğru eğiktir ve bakış öne doğru odaklanmıştır. Kollar dirseklerde hafif bükülü durmaktadır, bir kol ileriye doğru konulmuştur, diğer kol arkada durur.

Hop komutu ardından koşmakla başlanılır.



Yüksek çıkış

İŞTAFET (BAYRAK) KOŞUNUN UYGULANMASI

İştafet koşuları atletizmde koşu disiplindir, grup şeklinde uygulanır. İştaet koşularında ana kısım iştafet paletinin belirli bölgede alınıp-verilmesidir. Paletin alınıp-verilen bölge 20 metreden oluşmaktadır.

Paletin alıp-verilmesi *hop* kelimesinin söylenmesiyle uygulanır. Bu kelimeyi paleti veren kişi söylemektedir, verecek kişiyi yetişecek mesafesine gelince söyler. Paletin verilmesi anında, avuç arkaya doğru dönmüş vericiyi beklemektedir. Verici hafif vuruşla aşağıdan yukarıya doğru paleti alıcının avucunun içine yerleştirir.



İştafet koşuları

ATLAMALAR

Atlamalar teknik olarak durulduğu yerden gerçekleştirilmektedir. Atlamalar teknik eleman olarak yerinden, ivmelenerek, yukarı doğru ve uzağa doğru uygulanır. Zemine varışlar iki ayak üzerine olur.

Atlamalar alıştırımları ve mükemeleştirme prosedürleri:

- ❖ kolları kullanmadan iki ayakla ileriye doğru atlamalar;
- ❖ kolları kullanarak iki ayakla ileriye doğru atlamalar;
- ❖ yüksek kaldırılmış dizlerle iki ayakla ileriye doğru atlamalar;
- ❖ hafif koşudan bir ayakla atlayıp diğer ayakla zemine varma;
- ❖ hafif koşudan aynı ayakla atlayıp aynı ayakla zemine varış;

- ❖ hafif koşu iki ayak üzerine atlama ve zemine varma;
- ❖ zemine varışın tüm denemeleriyle, koşudan sonra uzak atlamalara yöneliş;
- ❖ dizlerin belirgin olarak kaldırılmasıyla yerinden uzağa atlama.

YÜKSEĞE ATLAMA - MAKAZ TEKNİĞİ

Hangi tekniğin kullanıldığını fark etmeden yüksek atlama teknikleri 4 safhadan oluşmaktadırlar:

1. İvmelenme safhası;
2. Sıçrama safhası;
3. Uçuş safhası ve
4. Zemine varış safhası.

Yükseğe atlama *makaz* tekniğinde ivmelenme düz çizgide yapılır. İvmelenmenin son adımı diğer adımlardan daha uzundur, gövde ise arkaya doğru eğik bulunmaktadır. Son adımın yapılmasından önce ileriye doğru gitmesi gereken kolun arkadaki pozisyonunda tutulur, böylece iki elinde ivmelenmenin gerçekleşmesi için hazır bulunmaktadır.

Sıçrama, ayağı topukla sıçranılan çizgiye konulur. İvmelenen ayağa daha fazla ivme kazandırmak için, gövde arkaya doğru yan konulur. İvmelenen ayağın hareketi yapılmasıyla aynı zamanda kollarla da gövde bölgesinden yukarı ve yana doğru hareket yapılmaktadır.

Sıçramanın uygulamasından sonra, öğrenci yüksek kaldırılmış ivmeli ayak pozisyonunu alır. Gövde yukarıya doğru kalkar ve uçuşun en yüksek noktasında, ivmelenen ve sıçrayan ayaklar zemine varış noktasına yönelirler. Zemine varış ilk önce ivmelenen ayağın üzerinde yapılır sonra da sıçranan ayak zemine varır.



Makaz ile yüksek atlama tekniği

UZAĞA ATLAMA – TOPLU AYAK TEKNİĞİ

Toplu ayak uzağa atlama tekniğinde ivmelenen ayak yukarıda gövde önünde dizde bükülü olarak durmaktadır, sıçranılan ayak ise arkadan çekilip diğer ayakla aynı şekilde önde doğru bükülü duruma getirilmektedir. Kollar yukarı ve yana doğru dirseklerde hafif bükülü olarak durmaktadırlar.

Uçma aşamasında iki bacak gövdenin önünde dizlerde bükülü olarak durmaktadırlar, gövde öne doğru eğilim gösterir, bakış ise öne doğru varış zeminine yöneliktir.

Zemine varışta bacaklar uzatılmış, gövdenin öne doğru eğilimi büyür, kollar ise öne bacaklara doğru yönelir.



Toplu ayaklı uzağa atlayış

TOPU UZAĞA VE HEDEFE ATMA TEKNİĞİ – BOWLING

Beden ve sağlık eğitimi dersinde öğrencilerde beceri, hız ve diğer yeteneklerin geliştirilmesi amacıyla 200 gram ağırlığındaki topların atış talimatları yapılır.

Topun atılışı bir taşın atılışı gibi doğal olmalıdır. Topun atılışı iki elle uygulanır, yerinden durarak ya da gelişi güzel hız alarak uygulanabilir, fakat her zaman atılacağı yerin işaretlenmesi önemlidir. Top atılırken çizgiyi aşmak yasaktır.

Topun atılmasında daha büyük ivmelenmeler yapılmaktadır, elle ivmelenme hızla çabuk yapılmalıdır topa avuç ve parmaklarla etki edilir.

1. Atletizm hakkında bilmen gerekenler.

- yön değiştirerek doğru koşma tekniğini bilmelisin, düz koşudan zik-zak, yarı çember ve tam çember koşularını yapmalısın
- iştaket (bayrak) koşularının yapılmasını bilmelisin;
- alçak ve yüksek çıkışlı startları öğrenmelisin;
- atlama, makaz ve toplu ayak tekniklerini uygulamayı öğrenmelisin;
- atletizm araçlarını kullanarak oyun oynamasını öğrenmelisin.



SEÇ VE SUNUM YAP

Özet yazın:

- Ünlü bir atlet olsaydın
- Makedonya, daki atletizm
- Atletizm disiplinleri
- Ünlü dünya atletleri

Eğer Beden eğitimi derslerinde katılama gibi nedenlerin varsa

Öğrenmen için ARAŞTIR:

- Koşmakta insan en hızlı hayvanları geçebilmektedir?
- Yüksek atlamalarda daha iyi neticelerin alınması için hangi egzersizler yapılmalıdır?
- Atletlerin ve Kanguruların sıçramalarını araştır ve karşılaştır. (biyoloji dersi ile korelasyon yap)

PROJE yap :

- Benim favori atletlerim
- En başarılı dünya atletleri
- Tarihte atletizm
- Seçmeli

Kompozisyon:

- İçinde atletizm ile ilgili sözcükler bulunan Bulmaca
- Atletizm ile ilgili resim çiz
- Senin en beğendiğin atlet ya da atlet disiplini için şarkı yaz

Öğrencilerden YORUM:

Atletizm sporların kraliçesidir ve genelde herkes kendi adına yarışmaktadır; Atletizmde sürat, dayanıklılık ve kuvvet gerekmektedir.

Eğer fazla bilgi edinmek isterseniz:

Biliyormuydun:



Hüseyin Bolt (21.08.1986 yılı), Yamayka sprintörü, Pekinng (2008 yılı) yaz olimpiyat oyunlarında 100 metre koşularda 9,69 saniye ve 200 metrede 19,30 ile dünya rekorları kaydeti. O, aynı yarışmada iki dünya rekoru kıran ilk atletir. Boltunun bu yarışması, beşinci resmi yarışma olması çok ilgi çekicidir. Berlinde (2009 yılı) düzenlenen Dünya birinciliğinde yeniden kendi rekorunu kırıp 100 metrede 9,58 200 metrede 19,19 olarak yeni dünya rekorları kırmıştır.

Önemli:

Atletizim: Uluslararası atletizim Federasyonu IAAF, Stockholm da 1912 yılında kurulmuştur ve 212 devlet içermektedir.

Koşu disiplinleri:

- Kısa mesafeler yada sprintler: 60 m. (sadece salonda), 100m., 200m., и 400m.;
- Orta mesafeler: 800m., 1500m., 3000m.;
- Uzun mesafeler: 5000m. и 10000m. ve maraton;
- İştafet (bayrak) 4x100m. и 4x400m.;
- Engellerle: 60m. (sadece salonda), 100m. bayanlar, 110m. baylar, 400m. 3000m. (stipl).
- Hızlı yürüme: 10km., 20km. и 50km.

Atma disiplinleri:

- cirit;
- disk;
- gülle;
- çekiç.

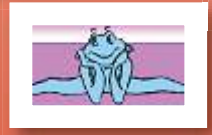
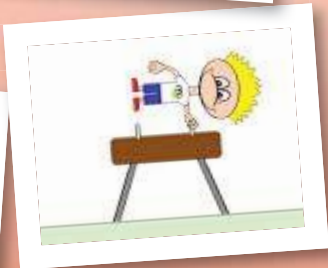
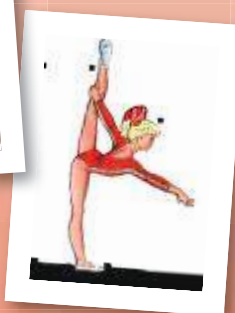
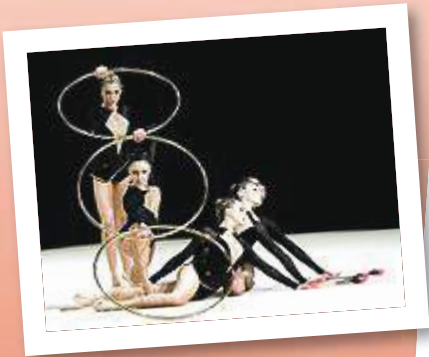
Atlama disiplinleri:

- Uzağa atlama;
- Yüksekçe atlama;
- Sırlkla atlama;
- Üç adım atlama.

En iyi hikaye

Karlton Frederik Luis (01.07.1961r.) ABD' den, Uluslar arası Olimpiyat komitesi tarafından, XX yılın en iyi atleti seçilmiştir. Olimpiyad oyunlarında dokuz altın ve bir gümüş medalya kazanmıştır. (1984 yılı. Los Angeles, 1988 yılı. Seul, 1992 yılı. Barselona ve 1996 yılı. Atalanta) ve sekiz kez dünya şampiyonu olmuştur.





KONU 3: RİTMİK VE JİMNASTİK

Spor yarışmalar esnasında tüm yarışmacıların kazanmak için aynı şanslarının olması gerekmektedir.

ÖNE VE ARKAYA TAKLA (ÖNE VE ARKAYA YUVARLANMA)

Öne takla (yuvarlanma):

Öğrencinin vücudu eğik pozisyonunda olup, eller zemine-mindere konulur ve tüm ağırlık avuçlar ve parmaklara yüklenir ve en sonunda boyun zemine konulur. Bu pozisyondan gövde ileriye doğru itilip, öne takla-yuvarlanma elemanı bütünlüğüyle gerçekleşir.



Takla geriye:

Öğrenci yavaşça oturma pozisyonuna doğru gelir, avuçlar zemine hemen boyun yanında konulur, baş ise göğüse doğru eğilmektedir. Dizler geriye doğru hareket etmektedir.



PLANÖR DURUŞU



Planör duruşu

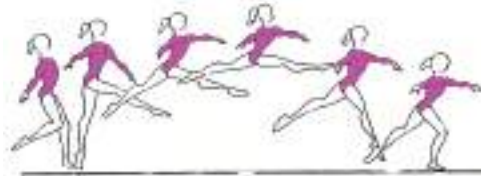
RİTMİK ATLAMALAR

Atlamalar kısa atlayışlarla özelliklenirler. Atlamalar kısa amplitüdlerle ve yüksekliklerle belirli olurlar. Onlar jimnastikte bir ayak ile atlamalar ile beliri olurlar.

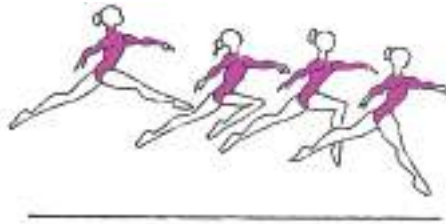
Bu kesinlikle bayan sporudur, topla, kurdela, çember, labut ve müzik ile çeşitli estetik egzersizler yapmaktadırlar. Adımlama ve dönme ile ivmelenme.



Kedi atlayışı

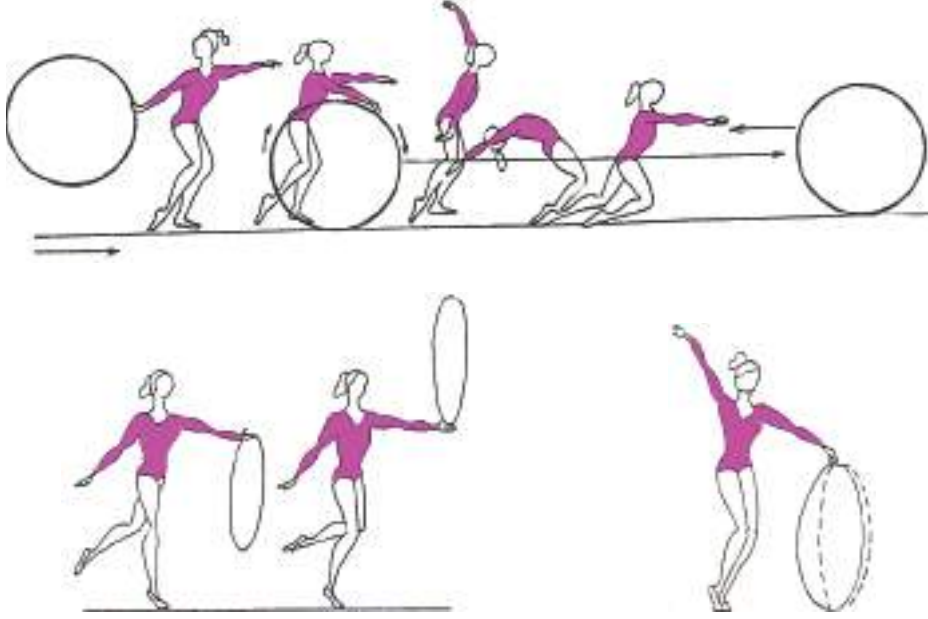


Uzun yüksek atlayış



Galop atlayışı

ÇEMBERLE ALİTİRMALAR



YÜKSEKLİĞİN UYGULANMASI VE KISA ÇEMBERLE SALLANMA

Omuz eklemleri kesin önem kazanır. Vücudun başlama duruşu asılmadan ileri-geriye doğru sallanmalarla başlar, vücut ile bacaklarla düz ve kısa çaplı hareketler yapılır.

İleri-geri ivmelenme sırasında bacakların düz olmasına dikkat edin.



Halkalarda sallanma

BARFİKS VE PARALEL BARDA ASILMA VE SALLANMALARIN

Barfiks ve paralel barda ki asılma ve sallanma teknikler genellikle basit ve kolay uygulanabilmektedirler. Sallanmalar jimnastik elemanlarının başlama ya da bittiş durumlarında kullanılır. Bu elemanların doğru kullanılması için vücudun doğru pozisyon alması çok önemlidir, kolların düzeltilmiş olması gerekmektedir, (dirsek ekleminde bükülme olmaması için) vücut ve bacakların devamında.



Paralel barda sallanma



Barfiksste sallanma

BAR- AMORTİSMANLA ZEMİNE VARIS

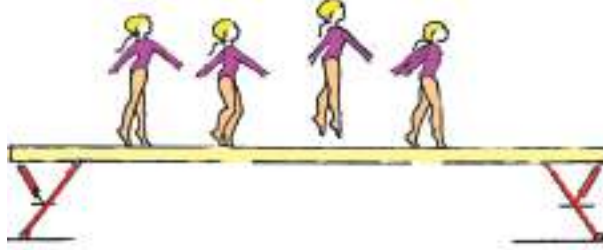
Kadın barı tipik kadın aracıdır. Acemiler ilk önce aracın darlığı ve yükseklik korkusundan kurtulmaları gerekmektedir. Ondan sonra barın üstünde daha kolay koşullarda daha basit egzersizler yaptırılmaktadır (zemin ve alçak barda).



Zemine varışlar

İSVEÇ SANDIĞI-YÜRÜME VE SIÇRAMALAR

Siçramalarla yürüme tekniği zeminde, minderde durarak öğrenilir sonra aynısı hareket edilerek uygulanır. Zeminde öğrenildikten sonra isveç sandığı üzerinde uygulanır.



Siçrayarak yürüme

İSVEÇ SANDIĞI-DÖNMELER

Dönmeler durarak, yarı çömelmiş ve çömelmiş pozisyonlarında yapılır.



Dönmeler

ODUN PARMAKLIKLAR

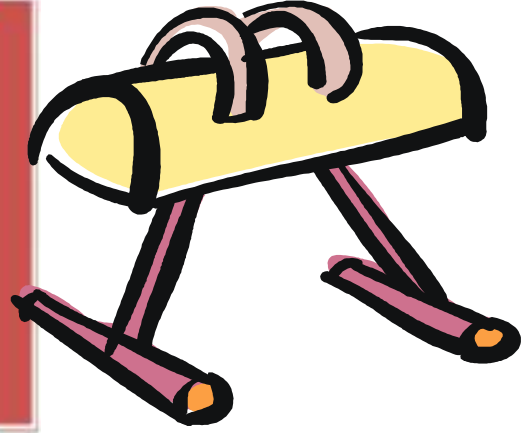
Odun parmaklıklar onaltı 90 cm genişliğinde ve 260 cm uzunluğunda olan basamaktan oluşmaktadır. Odun parmaklıkları kollar, gövde ve bacaklar ile belirli jimnastik egzersizlerin yapılması için dizayne edilmiştir. Aynı zamanda onun üzerine binip çıkmaları için kullanılır.



Odun parmaklıklar

1. Bilmen gerekenler- konu: Ritim ile jimnastik

- jimnastik ve ritmik elemanların kullanımı alışılan elemanları uygulanması ritmik elemanları ile:öne takla-yuvarlanma ve geriye takla-yuvarlanma,mum duruşu,ön denge duruşu;
- hareketin ritim ve müzik eşliğinde uygun yapılması;
- araçlar üzründe dengeyi koruma ve hareket etme yetilerin geliştirilmesi;
- vücudun estetik ve zarif tutulmasının öğrenilmesi;



SEÇ VE SUNUM YAP

Denem Yazısı yazın:

- Makedonyada Jimnastik
- Tanıdık bir jimnastikçi olsaydım
- Dünya jimnastiği
- Ritmik jimnastik

Eğer Beden eğitimi derslerinde katılama gibi nedenlerin varsa

Öğrenmen için ARAŞTIR

- Jimnastikçiler başarılı olmaları için nasıl hazırlıklar geçirmelidirler?
- Neden jimnastikçilerin esnek vücutları vardır? (biyoloji dersi ile kıyasla):
- Bizde ve dünyada ki jimnastiğin gelişimini karşılaştır ?
- Makedonyada ne kadar gençler jimnastiğe ilgi duymaktalar ?

PROJE yap:

- Favori jimnastikçi kim?
- En başarılı dünya jimnastikçileri.
- Seçimle

DÜZENLE;

- İçinde jimnastikle ilgili olan bulmaca kur.
- Jimnastik konulu resim yap

Öğrencilerden yorum:

Jimnastik sporcuların elastik ve hafif elastik hareketlerin yapıldığı bir sporu teşkil eder.

Eğer fazla bilgi edinmek isterseniz:

Biliyormuydun:

- Modern jimnastikte minderde, paralel barda, barda, halkalı ve halkasız beygirde, halkalarda ve barfikste egzersizler yapılmaktadır.
- Jimnastik ilk olarak Mısırda meydana gelmiştir, fakat onları o zaman sadece akrobatik hareket olarak saymaktaydılar.

Önemli!!!

- Korektif ya da tedavi jimnastiği özel jimnastik alanına girmektedir.
- FIG Uluslararası jimnastik federasyonu 1888 yılında kurulmuştur. Bu uluslararası organizasyonun 150 ülkeden üyesi bulunmaktadır. Yeri İsviçrede bulunmaktadır.
- Jimnastikte erkekler minder, halkalı beygir, halkalar, paralel bar ve barfikst disiplinlerinde yarışır.
- Kadın disiplinleri: atlama, asimetrik bar, denge ve minder.

En iyi hikaye



Nadia Elena Komaneçi Romanya, da doğmuştur (12.11 1961yılı.) Jimnastik ile 9 yaşında uğraşmaya başlamış, 10 yaşında ise uluslararası yarışmalara katılmaya başlamış 5 tane altın olimpiyat ödülü kazanmıştır. 13 yaşında Avrupa birinciliğini tüm disiplinlerde kazanıyor, aynı başarıyı 1977 ve 1979 yılında tekrarlamaktadır. Komaneçi maksimal 10 puan kazanan ilk jimnastikçi olmuştur. Aynı başarıyı daha 6 alette tekrarlamıştır. Onun şerefine asimetrik barda ki bir eleman Komaneçi elemanı olarak adlandırılmıştır. .





KONU 4: DANS

Taraftalık müsabaka sırasında tuttuğın takımı veya sporcuyla cesaretlendirmek demektir

ARKADAŞ BUL

Örgütlenmek: oyun açık veya kapalı spor salonunda gerçekleşir;

Greken aletler:

Teyp çalar ya da cd çalar;

İçerik: öğrenciler serbest olarak koşmakta ve müzğin eşliğinde oynamaktalar. Öğretmenin müziği durdurduğu anda, öğrenciler mecburen birbirleriyle kucaklanmaları gerekir. (çiftler) yüz yüze birbirlerine karşı dururlar. Çiftler (ya da çifti olmayanın) son kucaklaşanlar oyundan çıkarlar.



Metodolojik öneriler: Aynı öğrencilerin iki defa ard arda kucaklanmaları yasaktır.

MODERN DANSLAR-TANGO

Tango sosyal oyunudur, Buenos Airesten gelmektedir. (Arjantin) ve Monetevideo (Urugvay). Tango 19. yüzyılın ikinci yarısında meydana gelir. İlk önemli Tango basit Tango olarak tanınmaktadır, bugün tangonun bir kaç stili bulunmaktadır. (arjantin, bal odası, finlandya, çin, ve klasik tango). Amerikada Tango 2/4 ya da 4/4 taktlarda gerçekleşen oyunlara denir, aksan ilk ve ikinci taktadır.

HALK OYUNLARI PAYDUŞKA HOROSU

Makedon halk oyunudur, 5 takta, 2+3 ayrılmış (yavaş hızlı). Horo başlamaktadır, sağa başlayarak, dört adımla ayağın kalkması sonra ise sola: sağ ayakla sol ayak atlanılır ve ağırlık sap ayağın üzerindedir, sol ayak ise sağa doğru hareket eder.

Öğrenciler sonradan dörder adım arkaya doğru ilerlerler.



Makedon horoları asırlarca oynanmaktadırlar. İnsanlar horoları oynarken el yapımı halk eşyaları giyip oynarlarmış.

1. Bilmelisin ki -konu: Dans

- Öğrenci estetik egzersizleri yapabilmeli;
- modern halk danslarını oynayabilmeli;
- grup uygulaması yetisinin hazırlanması olabilir;
- dans ve horoların adımlarını doğru yapabilmeli;
- grup hareketleri uyumunda kendi hareketlerini tutabilmeli;
- hareket için yetenek sağlanması ve alanda oyun ile hareket edilmesinin alışılması;



SEÇ VE SUNUM YAP

Özet yazın:

- Makedonya halk oyunları
- Tanınmış dünya dansları,
- Ünlüler dans etmekte,
- Tanec bizim dünyada ki temsilcimiz

Öğrenmen için ARAŞTIR:

- Dünyada kaç çeşit tanınmış dans türü vardır ?
- Makedonya, da halk oyunları ne zaman oynanmaya başlanmıştır.
- Hangi halk oyunları okul arkadaşların oynamayı biliyorlar?

Eğer Beden eğitimi derslerinde katılamama gibi nedenlerin varsa

PROJE yap :

- Makedonya, da kültür ve güzel sanatlar dernekeri
- Dans eşya modelleri
- Makedonya halk giysileri

Kompozisyon:

- LA İçeriğinde halk oyunları olan bulmaca,
- Halk oyunları ve giysileri ile ilgili resim çiz

Öğrencilerden YORUMLAR:

Horolar ve danslar nesilden nesile aktarılmaktadır ve bunları bilmemiz gerekir. Zarif hareketler içerir.

Eğer fazla bilgi edinmek istiyorsan:

Biliyormuydun:

Tanets 60 yıldır Makedonya kültür ve folklorünü dünyaya tanıtan ve simge haline gelen bir dernektir. O, Makeodnya folklorünün hazinesidir, Makeodnya halkının tarih, kültür ve millet benliğini temsil etmektedir.

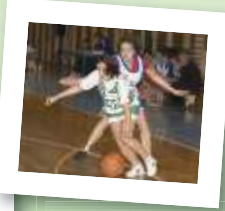
Önemli!!!

- Dansları öğrenirken istikrarlı ol;
- Oynarken partnerinle kültürlü ve terbiyeli davranın;
- Sevgiyle ve gururla dans et;
- Halk oyunları bizim kültür hazinemizdir, onlara karşı saygıyla davranın ve onlara koruyun;
- Kendi geleneklerinle gurur duy.
- Geçmişini koru o şimdiki hazinendir.

En iyi hikaye

-Teško Horosu Makedonya horolarının en ağır ve en güzeli olarak sayılmaktadır. Jeografik olarak giysilerin Galiçnik bölgesine aittir ki o Makedonyanın kuzey-batı bölgesinde Bistra dağında bulunmaktadır. Gurbetçileri uğurlamalarda oynanan bu oyun, günümüze gelenek olarak kalmıştır. Ağır ve yıpratıcı, yabancı ülkelere çalışmaya giden gurbetçiler köy sınırında yakınlarından ayrılırken oynanılan oyunmuş. Zaman içerisinde bu tüm Makedonyalıların ağır ve kölelik ruhuna işlenmiş ve Makedon halkını temsil eden oyun olmuştur.





KONU 5: BASKETBOL

Kaybedenler ma sonrasında da dostlarımız olarak kalmaktadırlar.



BASKETBOL DURUŞU

Esas basketbol duruşu paralel ve diya-
gonal olarak durabilmektedir.

Paralel basketbol duruşu Ŗu biçimde uygulanmaktadır, ayaklar paralel olarak konulmaktadır, omuz genişliğinden biraz daha geniş. Bakış ileriye doğru durmaktadır, vücu-
dun ağırlığı ayakların ön tarafında düşmektedir. Bacaklar diz kalemine bükölüdür, gövde ileriye doğru eğiliktir, bir el topa doğru konulur, diğer el ise pasın verildiği yöne uzatılır. Bu du-
ruőu uygularken bacakların çapraz gelmemesine dikkat edilmesi ge-
rekmemektedir aynı zamanda ayakların birbirine bağlanmamasına dik-
kat edilmelidir.



*Paralel basketbol
duruşu*



*Diyagonal basketbol
duruşunda*

Diyagonal basketbol duruşunda bu du-
ruőta ayaklar diyagonal olarak konulmuştur,
hareket edilen yöne doğru. Ayaklar arası ge-
niőlik omuz genişliğinden biraz daha uzundur.
Dizler bükölüdür, gövde ise ileriye doğru dik
durmaktadır. Bakış ileriye doğrudur ve ağırlı-
ėın büyük bir kısmı arka ayağın ön bölümüne
düşmektedir. Ön kol yüksek kaldırılmıştır, di-
ėeri ise kenara doğru yönlenmiőtir.

BASKETBÖLDA TOPU TUTMA



Topu tutuma

Basketbol oyununda bir çok top tutma teknikleri bulunmaktadır. Topun iki elle tutulması gerekmektedir, çünkü bu teknik topun en iyi korunmasını sağlamaktadır ve aynı zamanda çok iyi dribbling, pas ya da şut atılmasını sağlamaktadır.

Topun iki elle tutulması tekniği topun göğüs seviyesinde tutulması ile sağlanır, kollar dirseklerde bükülü olarak durmaktadır ve sol avuç bir tarafta konulup sağ avuçla topun diğer tarafı tutulmaktadır, vücut alçak duruşta, ve dizlerde bükülü olarak durmaktadır.

BASKETBÖLDA TOPU ALMA

Basketbolda top alma, basketbolun temelini teşkil eder. Öğrencileri için en geçerlisi topun çift elle almasıdır. Öğrenci topa doğru elini uzatır, avuçların parmakları ise geniş durmaktadır. Dizler çömelmiş durumundadırlar. Topla ilk temas parmaklardır, sonradan dirseklerin bükülmesi gelir, topun göğüs kısmına çekilmesi topun elle ve avuçlarla hafif amortizasyonu sağlamaktadır.



Topu alma

BASKETBOLDA PASLAŞMA



Göğüsten paslaşmalar

Basketbolda top paslaşması teknik elemanı oluşturmaktadır. Topun bir çok şekilde pas verilmesi görünmektedir, vücut önünde, vücut arkasında, çift elle ve tek elle topu vermek topun almak ise göğüsten ve potadan olabilir.

Göğüsten pas vermelerde top göğüs yüksekliğinde tutulur, avuçlar yana doğru durmaktadır ve vücut alçak duruş pozisyonundadır. Pas vermesi kolların uzatılmasıyla olur, kollar ileriye doğru uzatılır ve aynı zamanda bir ayakla öne doğru adım atılır.

Yerden sekerek topun çift elle pas verilmesi göğüsten verilen pasa çok benzemektedir, sadece bu teknikte topun yerden hedefe atılması önemlidir ki zeminden seken top, alan kişiye gelebilsin.



Topun potadan verilemsi

BASKETBOLDA TOP SÜRME

Vücudun yüksekliğine bağlı olarak yüksek ve alçak top sürmeleri vardır. Eğer ki topun sağ elle sürülmesi söz konusu ise aynı elle topun yere doğru itilmesi yapılır. Sol el aşağı doğru dirsekte yarı bükülü olarak konulmaktadır, bu topun daha iyi saklanması için kullanılır.



Top sürme

YERİNDE DURARAK TOPUN BASKETE ATILMASI

Topun basketbol çemberine isabet etmesi, atağın tamamlanması için kullanılır.



Yerinden şut atma

Yerinden çembere şutlar tekniğinde ayaklar hafif açık pozisyonunda durular, o zaman sağ elle top çembere doğru atılır, o anda sağ ayakta biraz daha ileride durmaktadır, (bunun aynısı sol elle atışımız zaman geçerlidir yani sol ayak durur). Vücut aşağıya doğru eğiktir, dizler bükülmüş, ve ağırlık bir ayağın üzerine düşmektedir. Top çift elle ve biraz topun üzerinde tutulur. Şutun yapıldığı kol öne ve baskete yukarı doğru uzatılır.

TOPUN ÇEBMERE-POTAYA SIÇRAYARAK ATILAR



Atlama ve şut

Potaya topun sıçrayarak atılması şu biçimde gerçekleştirilir: Ayaklar hafif açık pozisyonunda durur omuzlar ne kadar geniş ise o kadar dizler bükülürler. Atlama anında dizler uzanır ve aynı zamanda kollar baş üstünde yukarıya doğru uzanır. Top sağ elde tutulur, (eğer ki öğrenci solak ise sol elle topu tutar) Sol elle ise topu yandan tutmaktadır. Topun o anda en yüksek noktaya ulaştığı an sol el çekilir, sağ elle ise sepete doğru uzatılır ve top avuç ve parmaklarla itilir.

BASKETBOL İKİ ADIM-TURNİKESİ

Basketbolda iki adım-turnike top sürmelerinden sonra ya da top paslaşmasından sonra yapılır.

Performans basketbolda iki adım-turnike şu şekilde yapılmaktadır: topun sürmesinden ve alınmasından sonra çift elle paslaşmalar, o göğüs yüksekliğinde tutulur, ardından tek ayakla atlama gelmektedir, tek ayakla aynı şekilde diğer ayakla da yapılmaktadır. ilk sıçrama daha yüksek olmalıdır. Eller topla beraber göğüs yüksekliğinden başın üzerine kaldırılır ve bir elle (başlayanlar iki elle) potaya atış yapılmaktadır.



Basketbol iki adım-turnikesi

Bunları bilmelisin:

- basketbol alamanlarını çalışıp bilmelisin,1
- topla hareketliliğini geliştirimelisin



SEÇ VE SUNUM YAP

ÖZET YAZ:

- Makedonyada basketbol
- Tanıdık dünya basketbolcuları
- Ben Vrbica Stefanov

Beden eğitimi derslerini yapmıyorsanz

Bilmen için ARAŞTIR:

- Tanınmış bir NBA basketçinin bir haftalık çalışma yoğunluğu nasıldır?
- Makedonyada basketbolun başlangıçları?
- Neden bir NBA oyuncu sezonun en verimli oyuncu olarak seçilir ?

PROJE yap:

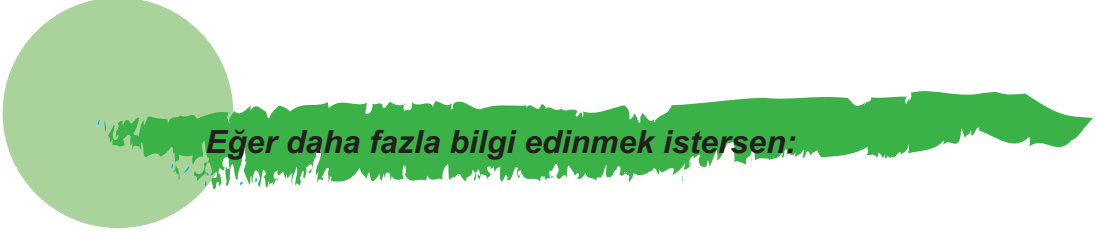
- En başarılı NBA oyuncularını,
- Basketbol bir zamanlar ve şimdi
- Favori basketbol takımım

Kompozisyon:

- İçinde basketbol konulu sözcükle kurulu çözmece
- Basketbol konulu resim çizin

Öğrencilerden YORUM:

Basketbol en heyecan verici spordur. En iyi basketbol NBA oyuncularını oynamaktadırlar. Her sezon yılın basketçisi seçimi yapılır (MBP).



Eğer daha fazla bilgi edinmek istersen:

Biliyormuydun ki:

Uluslararası basketbol federasyonu 1923 yılında sekiz ülke arasında oluşturulmuştur. Kurucular: Arjantin, Çek Cumhuriyeti, İspanya, Portekiz, Romanya ve İsviçredir;

- Tekerlekli sandalye basketbolu ikinci dünya harbinden sonra ki savaşçılardan özel tekerlekli sandalyeler üzerinden basketbol oynamayı başlamışlardır, sadece sakat olanlar oynamaktalar;

Önemli!!!

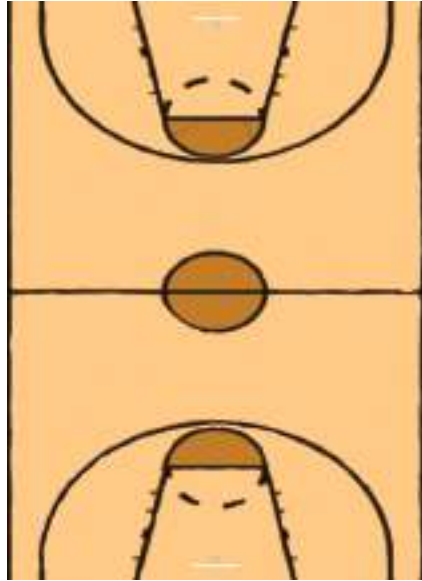
FIBA – Uluslararası basketbol federasyonu ulusal federasyonların birleşmesinden oluşan bir yapıya sahiptir. 18.06.1932 yılında Cenevre’de kurulmuştur.

Basketbolda oyuncuların pozisyonları

1. Oyun kurucu - basketbolcu hücumda oyunu kuran adam
2. Bek – her pozisyondan şut atan basketbolcu
3. Kanat oyuncusu- kanat hücumcüsü
4. Kanat santral – kanat ve santral oyuncularına yardım eden oyuncu
5. Santra –pota altında oynayan oyuncu

En iyi hikaye

Vrbitsa Stefanov 19.12.1973 yılında Kavadarci, de doğmuştur, Polonyada yapılan Avrupa birinciliğinde Makedonya Basketbol takımının kaptanıydı, (2009 yılında). Vrbica Stefanov Makedonyanın en iyi iki takımında basket oynadı, „MZT” ve „Rabotnički”, bununla Makedonyada şampiyonluk ünvanlarını kazandı, bir çok avrupa kulüplerinde oynadı, bunlardan: „Montepaski Siena” iki sefer İtalyan kupası ve bir sefer İtalya şampiyonu oldu. Yunanistanda AEK takımıyla Yunanistan kupasını kazandı aynı öyle Türkiyede Ülker Sport takımıyla bir çok başarı yaşamıştır.





ALT BAŞLIK: VOLEYBOL

Öğrenciler, sizin düşünce ve davranış tarzınız dünyayı şekillendirir.



ALÇAK VE YÜKSEK VOLEYBOLCU DURUŞU



Alçak Voleybolcu duruşu

Alçak Voleybolcu duruşunda ayaklar omuzlardan daha geniş konulmaktadır. Vücut ağırlığı aşağıya doğru düşmüştür, vücut ileriye doğru eğilim gösterir.

Dik voleybolcu duruşlarında bacaklar düz olarak durur, ayaklar aynı alçak duruşta gibi durmaktadır. Vücut doğrulmuş, kollar ise vücudun yanında durmaktadır.



Yüksek voleybolcu duruşu



Parmaklarla pas verme

PARMAKLARLA PAS VERME

Parmaklar geniş açılmıştı, baş parmakları ise birbirlerine yapışmıştır. Kollar dirseklerde bükülü durur, ve omuzların yükseliğinde durur. Dirseklerin uzatılmasıyla ileriye doğru top sektirilir ve en büyük diğer parmaklarla avuçların teması vardır.

TOPU KARŞILAMA

Dizler hafif olarak bükülü, ayaklar omuzlardan biraz daha geniş bırakılmaktadır. Vücut ileriye doğru eğiktir, kollar ise vücudun yanında uzanık olarak dururular. Topun karşılamasından ya da verilmesinden biraz önce öğrenci avuçlarını birbiri üstüne birleştirip ileriye doğru uzatmalıdırlar ve ellerin alt kısmıyla top vurulur ya da karşılanır.



Topun karşılanması

OKUL SERVİSİ TEKNİĞİ



Okul servisi

Bu servis türü ilköğretim okullarında kullanılmaktadırlar ve aynı anda okul tekniği olarak bilinmektedirler.

Top bir elin avucunda konulur, topun yukarıya doğru fırlatıldığı anda diğer el ivmelenip arkadan ileriye doğru hareket eder ve topa doğru elin alt kısmıyla vuruş yapılmaktadır.

VOLEYBOL AĞI

Voleybol ağı, vertikal olarak orta çizginin önünde durmaktadır, ve sahayı iki bölüme ayırır. Onun yüksekliği 243 cm. Erkeklerde ve 224 bayanlarda olmaktadır. Ağın genişliği 100 cm., uzunluğu ise 950 cm. den 1000 cm ye kadardır. Küçük ağ kareleridnen oluşmaktadır, bu kareler 10 cm' ye kadardılar. Ağların kenarlarında öyle denilen antenler konulmaktadır.

**Bilmen gereken:**

- Voleybolun temel kurallarını öğrenilmesi,
- Oyunda takım ve spor ruhunun geliştirilmesi

SEÇ VE SUNUM YAP**ÖZET YAZ:**

- Makedonya, da voleybol
- Plaj voleybolu
- Tanınmış voleybolcu olsaydım

öğrenmek için ARAŞTIR:

- Makedonya Voleybolu, dünya Voleyboluna kıyasen
- Gençleri daha fazla salon Yya da plaj voleybolu için mi ilgi göstermekteler.

Ако не беше
во можност
да вежбаш
на часовите
по физичко
образование

PROJE yap:

- Dünyada voleybolda en ünlü antrenörler ya da sporcular
- Tarih içeriğinde voleybol
- Benim favori voleybol takımım

Kompozisyon:

- İçinde voleybol konulu sözcükle kurulu çözmece
- Voleybol konulu resim çizin

Öğrencilerim YORUMU:

Voleybol sporunda her iki takım arasında temas yoktur ve hafif topla oynanmaktadır.

Eğer daha fazla bilmek istiyorsan:

Biliyormuydun:

Plaj voleybolu ya da kumda oynanan voleybol çok popüler spordur, bu geleneksel salonda oynanan voleyboldan gelmektedir. Oyun yeri olarak, kumlu plajlar seçilmiş ve yavaş yavaş ciddi bir spora gelişmiştir. 1996 yılından itibaren olimpik sporlar listesine de girdi.

Önemli !!!

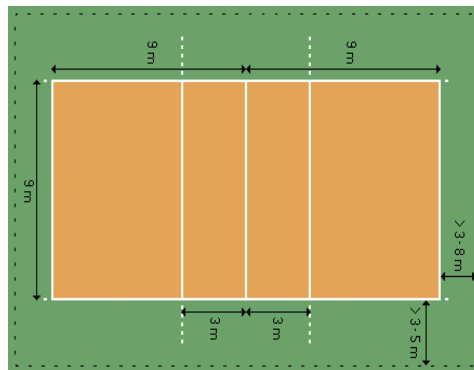
- FIVB – Uluslararası Voleybol yönetimi konumu Lozan'dadır (İsviçre) .
- Voleybol altı oyuncuyla oynanır ve üç alınan set ile her sette kazanılması gereken 25 puan vardır. Eğer ki her iki takım iki sette aynı puan kazanmışsalar, bir set daha oynanır (tay -brek) 15 puana kadar.

En iyi hikaye



Vladimir Bogoevski 01.12.1953 yılında Üsküp'te doğmuştur, voleybol kariyerini 1971 yılında Vardar V.K. başlamıştır, 1976 yılında aynı kulüple Yugoslavya şampiyonu oldular. Bir çok Avrupa kupalarında oynadı: „Real Madrid” ile İspanya şampiyonu oldu ve İspanya Kral kupasını kazandı,

Subotica „Spartak” takımı ile Avrupada üçüncülüğü kazandı, „Partizan”, Belgrad kulübüyle Yugoslavya şampiyonu oldu, Milli takım için 257 kez oynadı, Yugoslavya ile 9 Balkanyada (1 altın, 2 gümüş ve 6 bronz madalya kazanmaktalar), 2 üniverziyada, 2 mediteran oyunları (2 altın madalya), 4 avrupa birinciliği (2 bronz madalya), ve bir olimpiyad (Moskova 1980 yılında 6 yer) kazandı.





ALT BAŞLIK: ELTOPU (HENTBOL)

Taraftalık müsabaka sırasında tuttuğın takımı veya sporcuyla cesaretlendirmek



ESAS HENTBOL DURUŞU



Paralel duruş

Hentbol oyununda paralel ve diyagonal savunma duruşları vardır.

Paralel duruşların uygulamasında ayakların paralel olarak omuz genişliğinden biraz daha geniş durmasına dikkat edilir, ağırlığın ön parmaklar üzerinde düşmesine bakılır, dizlerin hafif bükülü ileriye doğru eğili durur ve kollar yukarıya kalkmış dirseklerde bükülü durur.

Diyagonal duruşlarda bir ayağın gövdenin önünde bulunur diğer ayak ise arkada durur. Vücudun ağırlığı daha fazla arkada duran ayağa düşmektedir, dizler öne doğru eğili dururlar. İki kolun yukarı doğru kaldırılmıştır, önde ki elle topun yukarıdan kapanır, diğeri ise göğüs yüksekliğinde ve vücudun sonunda durmaktadır.



Diyagonal duruş

TOPU İKİ ELLE TUTMA TEKNİĞİ

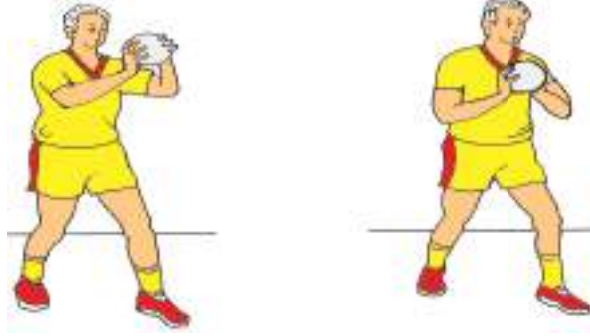


Topun çift elle tutulması

Sol el avuç içi bir tarafa sağ elin avuç içi ise diğer tarafa durmaktadır, baş parmak ile işaret parmakları ise üçgen formunu almaktadırlar, diğer parmaklar normal topun üstünde konulmaktadır.

HENTBOLDA TOPU ALMA

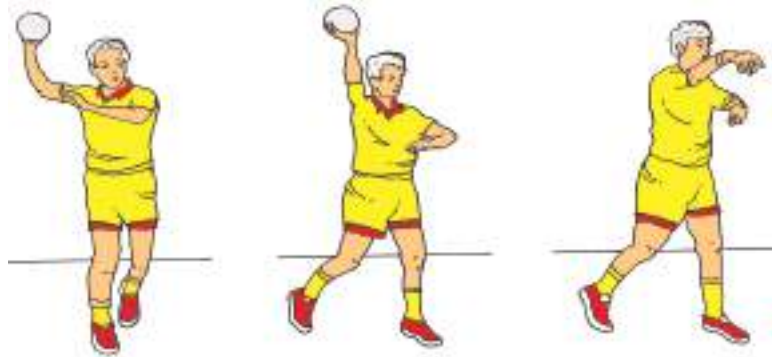
Topun alınmasında bir ayak öne doğru durmaktadır, diğer ayak ise vücudun arkasında durur, öğrenci ellerini öne doğru topun geldiği yere uzatır, eller göğüse doğru çekilir, dirseklerde kollar bükülü olarak durmaktadır, bu durum ek olarak amortizasyon yapmaktadır. Topun alımı önde duran ayağın vücudun arkasına çekmekle bitmektedir.



Topun alımı

HENTBOLDA TOP PASLAŞMASI-VERİLEMSİ

Topu iki elle göğüs yüksekliğinde tutmaktayız. Atacağımızın elin dizde bükülü yukarı ve arkaya doğru gider, vücudun ağırlığı ise arka ayağa düşmektedir. Bu pozisyondan top ileriye doğru hareket etmeye başlar, ellin avuç kısmı ileriye doğru istenilen yöne doğru gider ve sonra ağırlığın arka ayaktan ön ayağa aktarılır.



Topun pas verilmesi

HENTBOLDA TOPUN SÜRÜLMESİ

Top vücudun önünde sürülür, elin hareketi yukarıdan aşağıya doğru gider, bununla top aşağıya doğru itilir, vücut ise dik durumda durur.



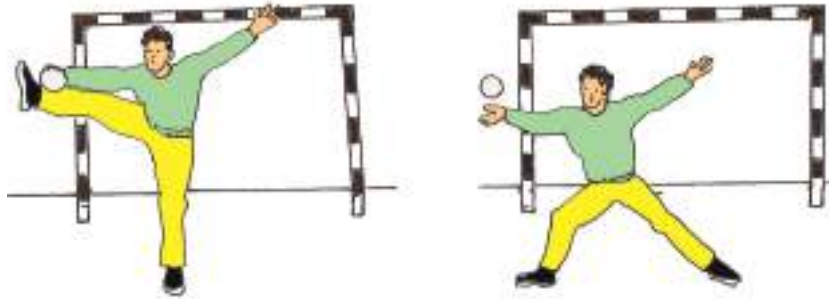
HENTBOLDA SIÇRAYARAK KALEYE ŞUT ATMA

Hentbolda kaleye doğru sıçrayarak şut atmada ilk önce sıçramanın iyi yapılması ve iyi yükseklik yakalanması önemlidir. Kaleye şut en yüksek noktaya varınca topun bulunduğu el ileriye doğru gider ve top istenilen yöne atılır, zemine varış ise atladığımız ayak üzerinde yapılır ya da iki ayak üzerinde yapılır.

Atlama ve vuruş

HENTBOLDA KALECİ TEKNIĞİ

Kaleci açık ayaklarla durmaktadır, ayakları paralel olarak durur, gövde düz durur, kollar havada durur. Kalecinin yarı çember hareketini bir direktan diğer direye kadar yapar, rakipten atılan şutları el ve ayaklarla savunur.



Kaleci tekniği

Bilmelisin :

- Hentboldan esas hareketleri öğrenmelisin,
- Psikomotorik yetilerin gelişimini sağlamalısın ve lokomotor sisteminde hareketliliği sağlamalısın.

**SEÇ VE SUNUM YAP****ÖZET yaz:**

- Makedonya, da hentbol
- Tanınmış dünya Hentbolcuları
- Ben... Kiril Lazarov, İndira Kastratoviç

Öğrenmen için ARAŞTIR:

- Makedonya, da hentbol geliştirmekte mi yoksa düşüşte mi ?
- Makedonya hentbolunun başlangıçları ?

*Eğer ki
beden eğitimi
derslerine
katılamıyorsan*

PROJE yap:

- Kometal Gorçe Petrov bayan hentbol
- Takımının başarıları bir zamanlar ve bugün
- Benim beğendiğim hentbol takımı

Kompozisyon:

- İçinde hentbol konulu sözcükle kurulu çözümece
- Hentbol konulu resim çizin

Öğrencilerden YORUMLAR:

Hentbol, çok büyük heyecan içeren spor dalıdır, durmadan heyecan ve sonuna kadar belirsizlik mevcuttur.

Eğer fazla bilgi istersen:

Biliyormuydunuz ki:

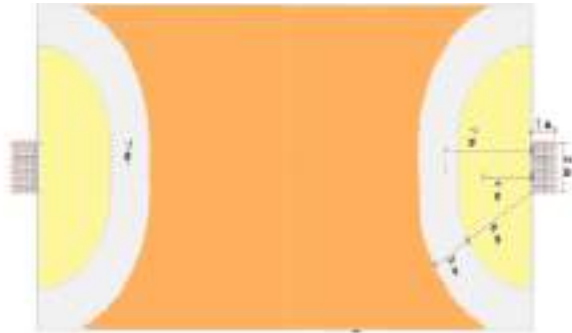
1979 yılında „Gorçe Petrov”, hentbol kulübü kurulmuştur. Kulüp Makedonya sporunun sembolü haline geldi, 16 şampiyonluk ve 15 kupa kazanıldı. 2002 de RK „Kometal Gorçe Petrov” bayanlarda Avrupa Şampiyonu oldu.

Önemli

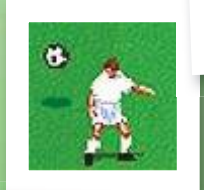
IHF – 1946 yılında Kopenhag’da uluslararası hentbol federrasyonu kurulmuştur.

En iyi hikaye!

Kiril Lazarov 10.05.1980 yılında Veleste doğmuştur, o Makeodnya Hentbol milli takımının kaptanıdır. Avrupa şampiyonlar liginde Macaristan „Vesprem” ve Hırvatistan „Zagreb” takımları için oynarken en iyi oyuncu, iki sefer en iyi golcü seçilmiştir. Zagreb’te düzenlenen dünya şampiyonasında (29.01.2009 yılında.), Kiril Lazarov 92 gol atarak turnuvanın en iyi 14 yıllık rekorunu kırıp, en iyi golcü hentbolcu seçildi.







ALT KONU: FUTBOL

Spor müsabakaları herkesin eşit haklı ve dostça biraraya geldiği yerlerdir.Burada din,dil,ırk veya herhangi bir ayırım yapılmaz.



FUTBOLDA TOPLU SÜRME

Top ayağın farklı kısımlarını kullanarak sürülebilmektedir:

- Ayağının üst kısmıyla;
- Ayağının dış kısmıyla;
- Ayağının iç kısmıyla
- Ve ayağını alt kısmıyla

Top sürmelerde ayağın üst kısmıyla sürerken, vücudun duruşu doğaldır, vücudun ağırlığı aşağıya doğru eğilmiştir, adımlar daha kısadır, ayak parmaklarla aşağıya doğru uzatılmıştır. Kollar biraz açılmıştır. Ayağın topu değdiği anda, bakış aşağıya topa doğru yöneliktir.



Topu ayağın üst kısmıyla sürmeler

AYAĞIN İÇ VE DIŞ KISMIYLA TOPU KABÜL ETMEK

Vücut topun geldiği yöne karşı yan pozisyonunda bulunur. Durulan ayağın dizde hafif bükülü olarak durmaktadır, ağırlık durulan ayak üzerindedir, kollar biraz açıktır. Topu alan ayak her üç eklemden bükülüdür, (kalça, diz ve ayak bileği). Ayak rahattır, ve topa temas zemine ne daha yakın yapılmalıdır.



Topu ayağın iç kısmıyla almalar

Ayağın üst dış kısmıyla topu aldığımız zaman ayak serbest olarak durur, bu durum topu daha iyi kontrol için çok önemlidir.



Ayağın dış kısmıyla topun alınması

AYAĞIN İÇ KISMIYLA TOPA VURUŞ

Bu vuruşların kullanılması çok önemlidir, kaleye şutlarda, paslarda ve ortalarda kullanılır.

Topa vuruşlarda ivmelenme kenardan yapılmalıdır. İvmelenme giderek artmaktadır. Vücudun ağırlığı durulan ayak üzerindedir bu da topu arkasında yandan durmaktadır. Topa vuran ayağın ivmelenmesi kalçadan başlar ve dizin alt kısmının kuvvetli uzatılmasıyla biter.



Topa ayağın iç kısmıyla vurulması

TOPA YERİNDEN BAŞLA VURMA

Bacaklar ileriye eğik diyagonal bir şekilde durmaktadırlar. (açık ayak durumunda). Gövdenin üst kısmı arkaya doğru çekilir. Kollar dirseklerde bükülüdür ve vücudun kenarında durur. Top başın alın bölgesiyle vurulur. İvmelenme kalçadan başlar. Topa vurulan etki eden kuvvet arka ayağın uzatılmasıyla başlar ve omuzların ileriye doğru gitmesinden ibarettir.



Topun yerinden başla vurulması

BAŞLA SIÇRAYARAK VURUŞ



Başla sıçrayarak vuruş

Başla vuruşlar şu şekilde gerçekleşmektedirler: ayaklar küçük diyagonal pozisyonundadırlar, dizler hafif bükülü dururlar, gövde ise ileriye doğru eğiktir. Bu vücudun sıçrama yapılmadan ki pozisyonudur.

Sıçrama bacakların yukarı doğru uzatılmasıyla gerçekleşir aynı zamanda kollar yukarı

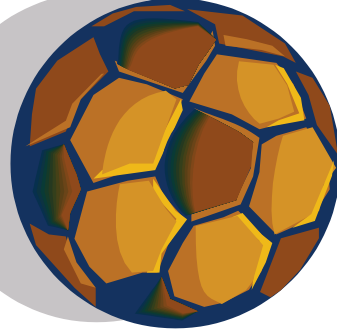
ve ileriye doğru gider. Bu safhadan sonra gövden geriye doğru hareketi yapılır. Vücut en yüksek noktaya gelince, dinamik hareketle gövde ileriye doğru hareket edip başla vuruş yapılır. Öğrenci bir ya da iki ayak üzerine düşmektedir.

FUTBOL SAHASI

Futbol sahası futbol maçlarının oynandığı yerdir. Sahanın dikdörtgen şekli vardır. Futbol sahasının uzunluğu 90 ila 100 metre arasındadır ve genişliği 65 ila 75 metre arasındadır. Uzunluğuna duran çizgilere taç (aut) çizgileri denir. Gol çizgilerinde kaleler konulmuştur. Her gol önünde ceza sahası bulunmaktadır bu da 16 metreden oluşur. Bu sahanın içinde yapılan her hatalı harekete penaltı cezası verilir.

Bilmelisin:

- Futbol elemanlarını egzersizlerin yapılmamasını
- Futbol elemanlarını,
- Pas verme ve kaleye şut atma tekniklerinin alıştırmalarının öğrenilmesi

**SEÇ VE SUNUM YAP****ÖZET yaz:**

- Makedonyada futbol tanınmış
- Futbol adamları,
- Ben.... Darko Pançev, Goran Pandev

Anlaman için ARAŞTIR:

- Tanınmış bir futbolcunun iş haftası nasıldır?
- Makedonyada futbolun başlangıçları?
- Senin arkadaşlarından kaç kişi futbol oynamak istemektedir ve niçin?

Beden eğitimi dersini yapamazsan

PROJE yap:

- Tanınmış Makedonya futbolcuları
- Benim tanıdık futbol takımım

ÖZET yaz:

- İçinde futbol konulu bulmaca kur.
- Futbol konulu resim çiz

Öğrencilerden YORUM:

Futbol, geniş otlu sahada ve açık alanda oynanan bir spordur. Futbol dünyanın en popüler sporudur.

Eğer fazla bilgi istersen:

Biliyormuydun ki :

Eski Makedonya milli takımı futbolcuları Darko Pançev ve Iliya Najdovski ilk eski Kızıl Yıldız takımıyla Avrupa ve Dünya şampiyonu olmuş ilk Makedon futbolcularıdır. 1991 yılında Darko Pançev Avrupada gol kralı ilan edildi, attığı 34 golle Avrupanın en çok gol atan futbolcusu oldu.



Darko Pançev



İlija Najdovski

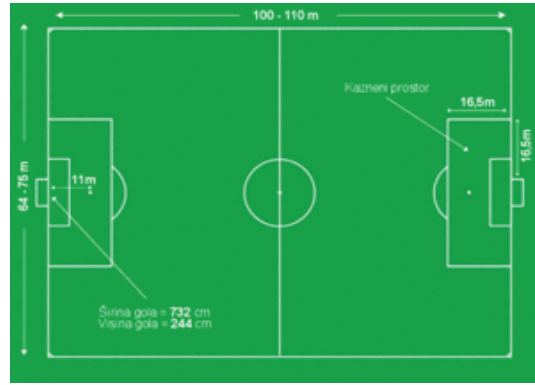
Önemli !!!

- İlk futbol takımı halen faaliyette bulunan Şefild İngilterede 1857 yılında kurulmuş ve dünyanın en eski futbol takımı sayılmaktadır.
- **FIFA** Zürih'te bulunan uluslararası futbol federasyonları tarafından kurulmuş 208 devletin üyesi olan bir kuruluştur, dünyanın en büyük turnuvaların organizasyonlarını yapmaktalar.
- **UEFA** – Avrupa birliği futbol federasyonları konumu Bazelde İsviçrededir Avrupa futbolunu kontrol etmektedir. 53 futbol federasyon üyesi var.

En iyi hikaye



Lionel Andres Leo Mesi Arjantinli futbolcudur, 2000 yılında Barcelona futbol kulübünün üyesi oldu. Beş yaşından futbolla uğraşmaya başlar. 13 yaşında hormonal disbalansın bulunduğunu anlarlar, bu onun büyümesini engeliyormuş. Pahalı ilaçlar nedeniyle Barcelona'ya gelip onun ikinci takımında oynamaya başlar. 2004-05 sezonunda Barcelona'nın ilk takımında yer alır, 04.08.2005 yılında Arjantin milli takımında ilk maçını oynar. 2009 yılında prestijli gazete 'Frans Futbol' ile FİFA'nın seçimiyle dünyanın en başarılı futbolcusu ilan edilir.



DERS KONULARI – bu bölüm ebeveynlerle anlaşarak uygulama yapılır.

YÜZME VE SUDA AKTİVİTELER

Yüzme insanın su üstünde yaptığı fiziki aktivitedir. Yüzme çok sağlıklı bir aktivitedir, fakat yüzücü iyice kendi yeteneklerini denememişse o zaman boğulma tehlikesi bulunmaktadır. Bronho astma teşhisi konulmuş insanlarda yüzme tavsiye edilir, çünkü nefes alma ritmine iyi etki eder.

Yüzme tüm dünyada çok yaygın olarak kullanılmaktadır, ve olimpiyat sporlarının bir parçasıdır, normal standartlarda ki bir havuz 50 metre ebatlarında ve 8 kulvarı vardır.

Bir çok yüzme tekniği bulunmaktadır, en çok kullanılan tekniklerin kral, sırt üstü, kurbağlama ve kelebek stilleridir. Akvatik aktivitelerin diğerleri ile dalma, senkronize yüzme ve su topu. FINA tarafından kontrol edilmektedir.

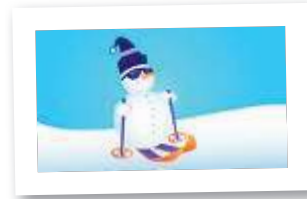


KAYAK EĞİTİMİ

Kayak okulları ya da kayak hocalarının yardımıyla kayağa başlamak en iyidir, bu kayağın alışılması ve ya alışılmışın gelişmesi için en iyi yöntemdir. Kayağın öğrenilmesi ve iyi neticelerin alınması zor ve uzun bir süreci oluşturmaktadır Çok egzersiz ve çok tekrar istenilir. Bir hareketin çok iyi alışılması için çok ıstıkrarlı ve uzun zaman egzersiz gerektirmektedir. Bu nedenle öğrencilerin çok sabırlı olmaları gerekmektedir.

Kayak takımına: kayaklar, bağlaçlar, odunlar, kayak takımı, gözlükler, eldivenler ve takeden oluşmaktadır. Koruyucu kaçket kullanılır.

Alp kayak disiplinlerine, slalom, büyüslalom, (teknik disiplinler), iniş, (süratli disiplinler), nordik disiplinler: koşu kayağı ve kayak atlamaları. Tüm bu disiplinler uluslararası kayak federasyonu tarafından yönlendirilirler. FIS



GEZİLER VE YÜRÜYÜŞLER

Geziler, yürüyüşler ve dağcılık çok geniş anlayışta olan ve insanın doğada yapan fiziki aktiviteleri ve kalmalarını içermektedir. Bu fiziki aktiviteler ya da doğada ki hareketler hedefsiz yürümelerden ya da sadece dağ başlarını alma gibi anlamından oluşmuş bir yaşam felsefesi, yaşama biçimi, modern insanın çok daha sağlıklı yaşama şeklinin temsil etmektedir.

Doğada yürüme, temiz dağ havasında hareket etme aktivite dinlenme şeklini temsil eder, bunu dağcılar büyük bir heyecan, memnuniyet ve yeni heveslerle yaparlar. Dağcılığın fiziki aktivite açısından iyice yorduğuna fakat aynı zamanda yeni zihinsel enerji ile yeniler bu da hayat için çok önemli unsurları oluşturmaktadır. Doğada yürüme ve dağcılık ile ilgilenen insanlarda çok daha başka yeteneklerin gelişmesini sağlamaktadır. Bunlardan bazıları: bulunma, cesaret, irade, adapte olma, dayanıklılık, sosyaleşme v.s.

Gezilerin psikofizik kondisyonun tutulmasında ideal olduğunu söyleyebiliriz. Dağda yürüme ve binme lokomotor sistemini güçlendirir, kalp ve dolaşım sistemini pozitif yönde etkiler.

Geziler, yürümeler ve dağcılık gittikçe daha popüler olmaya başlamıştır. Son zamanlarda çok daha büyük sayıda gençlerin rekreasyonun değerlerini ve ondan iyi faydaların farkındalar, ki bu olay öncelerden sadece daha ihtiyarlar için geçerliydi.

OKUL SPORU

Okul sporunun genel spora getirdiği çok büyük yardımlarını ve aynı zamanda öğrencilerin antropolojik gelişimini pozitif yönde etkileri ile kötü alışkanlıklara savaşta en etkin araç olduğunu göz önüne alırsak okul sporunun önemini ne kadar çok büyük olduğunu anlamış oluruz. Bu nedenle Makedonya'da okul sporunun gelişmesi için özel ilginin göstermesi gereklidir. Okul sporunun iyi fonksiyonu için uzman kadro, okullarda spor tesisleri, öğrencilerin spora ilgisinin artırılma aktiviteleri ve ders sonrası aktivitelerin organizasyonun yapılması çok önemlidir. Okul sporunun organizasyonu beden ve sağlık öğretmenlerinin uzman aktivler ile başlamaktadır ve ileride bu okul spor aktiviteleri spor birliklerine dönüşmektedir. Bu sistemde okul sporlarını ya da spor okulların, okullarda eğitim gören en yetenekli çocukların gelişimlerinin devamını sağlamak için alınırlar.

SPOR OKULLARI

Okul sporun kitleleşmesi, iki bölümde gelişebilir. İlki spor okullarının açılması, ikincisi ise eğlenceli okul spor aktivitelerini içerir. Spor okulları spora yetenekli ve bazı spor disiplinlerine ilgi gösteren öğrenciler içindir. Bunlara 5 disiplininde her iki cinsiyet için okul, belediye ve devlet çapında yarışmalar organize edilir.

Spor okulları okulda okuyan en yetenekli öğrencilerin kendi okulların renklerini farklı branşlarda klasik yarışma sisteminde koruyarak devlet çapında ki yarışmalara kadar yarışırlar.

İkinci bölüm ise eğlenceli okul sporu aktiviteleri 1 den 4 cü sınıfa kadar öğrenciler için geçerlidir. Bu eğlenceli konsept için tüm öğrencilerin aktivitelere katılması öngörülmüştür, aktiviteler içeriğinde farklı spor disiplinlerinin esas hareketlerinin tekniklerini öğrenmeyi içermektedir.

FİZİK GELİŞİMİNİ İZLEME

1. **Boy:** öğrenci yalın ayak, şort ve tişörtle ölçünür.
2. **Ağırlık:** öğrenci yalın ayak şort ve tişörtle ölçünür.

Dengenin belirlenmesi için test :

3. Gözler açık Leylek testi

Araç: kronometre;



Ödev: Tek ayak üzerinde durmaktan ibarettir, böylece kaldırılmış ayağın parmakları aşağıya doğru duran ayağın dizine yapışık olarak durur. Duran ayak parmak üzerindedir, kollar yana doğru açıktır.

Gözler açık Leylek testi

Ölçme: Ölçülenin bu durumda ne kadar zaman durabileceği ölçülür. İki deneme var daha iyi netice yazılır.

Esnekliğin belirlenmesi için test:

4. Derin erişme

Araç: 40 cm yüksek olan bir sehpa., 60 cm lik, odun metrosu, bu metro sehpaaya vertikal olarak 0 cm başlayarak yapıştırılmıştır.



Ödev: Deney sehpanı üzerinde çift ayakla durur. İleriye doğru eğilme yapar, ve edebildiği kadar ileri doğru erişmeye çalışır bunu yaparken dizlerinin düz olması gerekmektedir.

Derin erişim

Ölçüm: erişilen uzunluk ölçülür, iki deneyden en iyi netice yazılır.

Bacakların patlayıcı kuvvetin ölçülmesi için test:

5. Yerinden uzağa atlama

Araç : düşek, sıçrama tahtası ve metro;



Ödev: Deney sıçrama tahtasının tersinde durur, iki ayakla yerinden olabildiğince uzağa atlamayı dener, düşeklere zemine varışı yapar.

Yerinden uzağa atlama

Ölçme: Her iki deneyde en uzun atlanılan mesafe değerlendirilir, öğrenci yalın ayak ve topkuları magnezyumla sürülmüş olması gerekmektedir.

Kolların patlayıcı kuvveti değerlendirme testi:

6. Ağırlık topunun baş üstü atılması

Araç: ağırlık topu ve metro;



Ödev: Deney fırlatma yönüne doğru arkasıyla çevrilmiştir, ayaklar hafif açık, belirlenen çizginin arkasında durur ve topu başının üzerinden arkaya doğru atar. Atış süresinde çizgiyi ezmesi yasaktır ve iki sefer deneme hakkı var.

Sağlık topunu baş üstünden atılması

Ölçme: Daha iyi netice yazılır.

Hızlanma ölçme testi:

7. Altıgen testi

Araçlar: kronometre ve zeminde belirlenmiş altıgen;



Ödev: altıgeni altı bayrakla belirledik, her açıda birer bayrak konuldu, bayraklar birbirlerinden 50 cm uzaklıkta konuldu. Deney altıgenin ortasında durur ve iki ayakla ileri doğru atlamalar yapar, her bayrağa doğru olabildiğince hızlı atlama yapar. Böyle üç tur yapması gerekir.

Yüzle bütün zaman bayraklara karşı dönüktür.

Altıgen testi

Ölçme: Her iki denemenin orta değeri yazılır.

Sürat ve alternatif hareketlerin testi:

8. Sürat ile sağa –sola yön değiştirme

Araçlar: 20 metrelik eğri pist, dokuz bayrak,iki metrelik başlama ve bitiş çizgisi ve kronometre;



Ödev: Deney başlama çizgisinin arkasında durur, maksimal hızla düz 2 metre koşar, sola diyagonal 3 metre koşar, diyagonal olarak sağa 4 metre koşar, ondan sonra sola diyagonal 6 metre koşar ve yine 4 metre sağa diyagonal koşar ve bir önceki bayraktan 1 merte uzaklıkta bulunan belirlenmiş bitiş çizgisinden geçer.

Sağa-sola yön değişime ile sürat

Ölçme: Her deneyin iki deneme hakkı vardır, daha iyi netice yazılır.

Koordinasyon testi:

9. Arkaya parkür

Araç: beş engel ve düz zemin ;



Ödev: Deney başlama çizgisinin arkasında durur ve arkaya adım atılarak beş engel geçilir, engeller 50cm. uzaklıkta konulmuştur. *Arkaya parkür*

Ölçme: engellere isabet etmek üç negatif puan getirir.



MOTOR YETENEKLERİN TESTİN ÖLÇEN TABELA			OKUL	
			SINIF	
	AD	SOYAD	ERKEK	KADIN
DENEY				
SIRA NUMARASI	DEĞİŞKEN	EYLÜL	OCAK	HAZİRAN
1	Boy (sm)			
2	Kilo (kg)			
3	Açık gözlü leyillek testi			
4	Derin erişme			
5	Yerinden uzağa atlama			
6	Sağlık topun baş üzerinden atılması			
7	Altıgen testi			
8	Sürat sağa sola yön değiştirme testi			
9	Arkaya parkür			

BİLİNMEYEN SÖZLER

Takoz – atletik araç, atletler için yapılmış, kısa mesafelerde başlama için kullanılır: 100m., 110m., 200m. 400m.

Çift ayak sıçramalar – çift ayakla aynı anda sıçrama

Çekiç – atma aleti gülle ve çelik ip

Üç adım – uzağa atlama yapılmadan evvel üç seçenek (sol - sağ – sol) atlama

Engel – atletizmde engel atlamaları

Halka – jimnastikte asılma aracı

Çalım – rakibi aldatma

Duruş – vücudun belli bir pozisyonu - duruşu

Topu saklama – rakibinizden topu saklama

Sıçrama – yüksek atlama

Akuatik – suda

Senkronize – aynı anda

Çubuklar, labutlar – yardımcı spor araç ve gereçler