

DENİZATI'NDA ONLINE BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİ

Geçen yıl mart ayında başlayan online beden eğitimi derslerimiz 2020-2021 eğitim-öğretim sezonunda da devam etmektedir. Haftada iki saat olarak planlanan beden eğitimi derslerinde amacımız öğrencilerimizin evde hareketsiz kaldığı bu günlerde onlara fiziksel ve psikolojik olarak destek olmaktır.

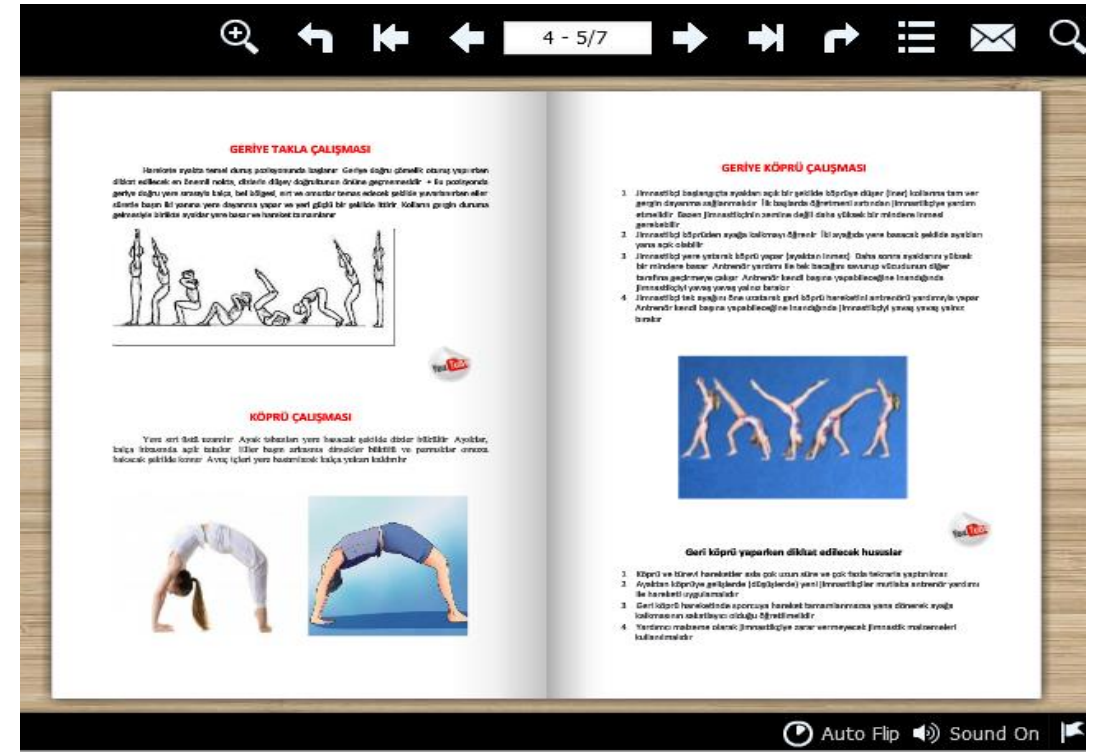




Online beden eğitimi derslerinde fiziksel gelişime yönelik çalışmalar yapıyoruz. Derslerde genel kuvvet, denge, esneklik geliştirici antrenmanlar ve branşlara özgü evde yapılabilecek programlar uyguluyoruz. Böylelikle öğrencilerimizin hareketsiz kalmaları önlenerek evde kaldıkları süreleri verimli kullanmaları sağlanmaktadır. Bunun yanında eğlenceleri eğitsel oyunlarla daha keyifli bir beden eğitimi dersi yapılmaktadır.



Beden eğitimi online derslerini daha zengin, faydalı ve ilgi çekici hale getirmek için yaz boyunca konu ile ilgili eğitimler aldık. Zengin içerikli görseller ve videolarla destekleyerek öğrencilerimizin ilgisi çekecek ders sunumları hazırladık. Ters-yüz eğitiminde kullandığımız Snagit, Camtasia ve Flip programlarıyla hazırladığımız çalışmalarla çok daha fazla öğrenme şekline hitap ederek bilgilerin kalıcı olmasını hedefledik.



**BASKETBOL KADIN
MİLLİ TAKIMINA
POTANIN PERİLERİ
ERKEK MİLLİ
TAKIMINA 12 DEV
ADAM DENİR.**



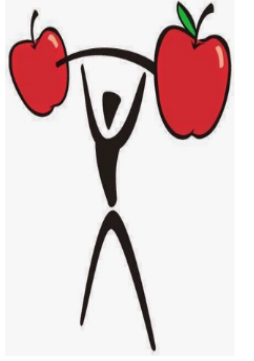
**OYUN 18 METREYE
9 METRELİK
DİK DÖRTGEN BİR
ALANDA OYNANIR.**

CREATED BY
RFOREST.CP



Sakatlıkları Önlemek İçin Uygulamanız Gerekenler

- Bacaklarınızı esnetirken dizlerinizi bükmeyin
- Egzersiz öncesi kaslarınızı ısıtın ve esnetin
- Yaptığınız spora uygun ayakkabıları tercih edin
- Koşmak için engebeli parkurları tercih etmeyin
- Yer ile temas edeceğiniz egzersizler için yumuşak yüzeyler bulun , asla beton asfalt gibi alanları tercih etmeyin.



JİMNASTİK MALZEMELERİ

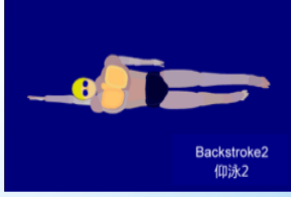
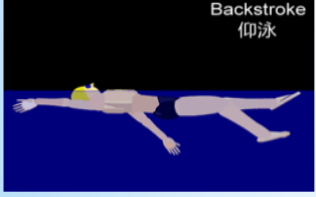


DENGE ALETİ

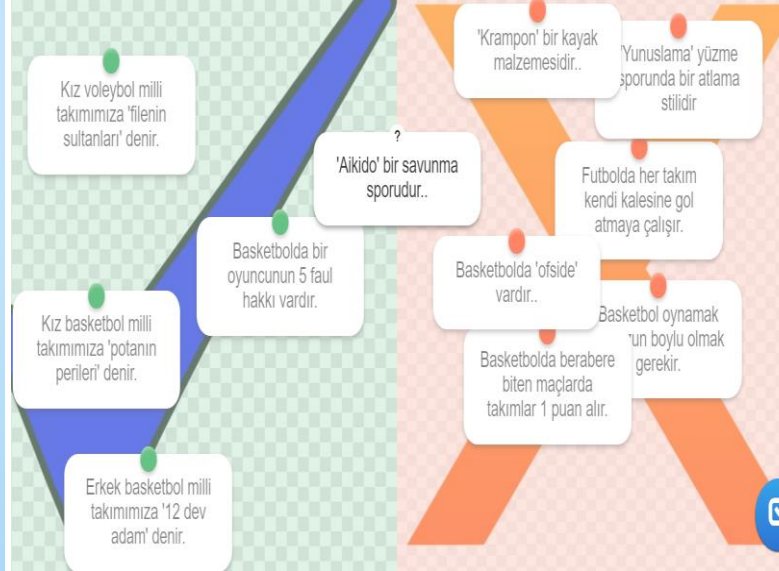


HALKA

SIRTÜSTÜ YÜZME TEKNİĞİ



- Serbest yüzme tekniğinin tam tersi gibi bilinen sırtüstü yüzme tekniği, arkaya kol atarak yüzme şekli denilir. Bu teknik serbest stilden sonra daha kolay öğrenilmektedir.
- Sirt üstü yüzme suyun üzerinde sırt üstü yatarak yapılmaktadır. Eller baş hizasına gelir ve geriye doğru ayaklar yardımıyla ilerlenir. Sirt üstü yüzerken insanın kendisini rahat bırakması gerekir.



Spor Sakatlıkları Nedir?

- **Spor sakatlıkları** tanım olarak antrenmanda meydana gelen yaralanmalara verilen genel isimdir. Genelde spor yaralanmaları yetersiz kondisyon , yeteri kadar ısınamama , kazalar , kötü antrenman tekniği ve uygunsuz ekipman sebebi ile meydana gelir.



ÖĞRENCİLER EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ PLATFORMLARINDAN VE WEB 2.0 ARAÇLARINDAN LEARNİNGSAPPS VE KAHOT GİBİ UYGULAMALARLA HEM OYUNLAR OYNADI HEM DE ÖĞRENDİKLERİNİ PEKİŞTİRDİLER

