



DENİZATI OKULLARI

İLKOKUL SPOR KULÜPLERİ



JİMNASTİK

Vücutları küçük yaşta esnek olan çocukların spor ile doğru şekil almaları ve branş değişikliği yapsalar da, takım ve bireysel sporlara bir adım önde başlamaları jimnastik branşı ile mümkün olur.



JİMNASTİK YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

- ◆ Isınma hareketleri sporun temelidir ve çok önemlidir. Hareketleri yapmaya başlamadan önce her zaman ısınma yapmak gerekir.
- ◆ Bol su içilmelidir.
- ◆ Spora uygun kıyafetler seçilmelidir.
- ◆ Öğretmenin kontrolünde hareket takibi yapmak önemlidir.

JİMNASTİĞİN FAYDALARI

- ✓ Esnek ve çevik bir vücut yapısına sahip olması için jimnastik en uygun spordur. Atletik ve atletizm çalma ortamı, kişilerin bedenlerinin ideal bir şekilde çalışmasına yardımcı olur.
- ✓ Duruş bozukluklarının giderilmesine ve denge sorununu yaşamamaya yardımcı olur.
- ✓ Girişken ve aktif çocuklar yetişmesi için jimnastik uygun bir spordur.
- ✓ Kas ve kemik yapısını ile kodeni güçlenen çocuklar, daha sağlıklı ve dayanıklı olurlar aynı zamanda ruhsal olarak da sorumluluk bilimine sahip uygun bir insan olarak yetişir.



JİMNASTİKTE TEMEL DURUŞLAR

SPORCU OTURUŞU: Bacaklar bütünü oturur pozisyonunda, ellerin otuz kapakdan birerinde kolların omuz ve hafifçe gövdesi çekilmesini gerektiren oturur duruştur.



AÇIK BACAK DURUŞU: Etekler düzleştirilmiş şekilde bacakları ayakları 90 derece açıyla açılmış duruştur. Ayakların açık kısmını anlamak için omuz hizasında ayak açıklığı işaretinde kalması gerekmektedir.



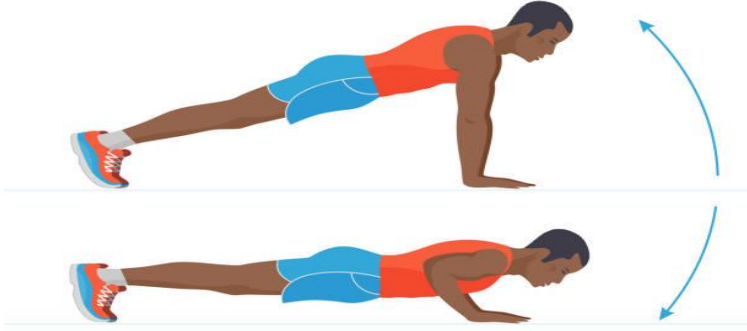
KARTAL DURUŞU: Ayaklar omuz hizasına çekilir. Ayakların açık bacak duruşuna göre biraz daha genişliğe çekilmiştir ve belten 80 derece açıyla eğilme pozisyonuna girilmiştir duruş pozisyonudur. Kollar her iki yana zemine paralel olacak şekilde açılır. Ancak eller ayak hizasında biruz geride kalır. Başları doğrudur.



Bu yüzden spor kulübümüzü seçen öğrencilere ağırlıklı olarak jimnastik çalışmalarını yapmaktayız.

KUVVET - ESNEKLİK

Push-Up exercise



Küçük yaşlarda jimnastik yapmaya başlayan çocuklarda ileriki yaşlarda vücut kontrolü ve hakimiyet görülür. Duruş bozukluklarının giderilmesine ve denge sorunu yaşamamalarına yardımcı olur.



2/12

Aşağıdakilerden hangisi jimnastik yürüyüşlerinden değildir?

Tavşan

Ayı

Yengeç

Baykuş

Konu ile ilgili soru- cevap oyunları



JİMNASTİK



1



JİMNASTİK MALZEMELERİ



DENGE ALETİ



HALKA

2



JİMNASTİK MALZEMELERİ



MİNDER



PARALEL

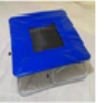
3



JİMNASTİK MALZEMELERİ



TRAMBOLİN



JİMNASTİK MALZEMELERİ



PİLATES TOPU



HULAHOP



JİMNASTİK MALZEMELERİ



UÇGEN MİNDER



SİLİNDİR MİNDER



JİMNASTİK MALZEMELERİ



DUVAR MERDİVENİ



T MİNDER



JİMNASTİK MALZEMELERİ



SIÇRAMA TAHTASI



JİMNASTİK SIRASI

TAKIM SPORLARI



- BASKETBOL
- VOLEYBOL
- FUTBOL
- HENTBOL



- Günümüzde ilgi gören takım sporlarından Basketbol, Voleybol, Futbol ve Hentbol konuları öğrencilerimize anlatılmaktadır. Bu sporların oyun kuralları, kullanılan malzemeleri ve pas-şut-dripling çeşitleri hazırlamış olduğumuz görsel çalışmalarla anlatılmakta ve uygulanmaktadır.

HENTBOL NEDİR?

Çoğu zaman kapalı spor salonlarından oynanan Hentbol esasında bir takım oyunudur. Oyuncuların takım olarak elle oynadıkları oyun adını oynanış biçiminden alır.

Hentbolun her devresi ise 30 dakika sürmektedir. Hentbol oyununu oynayan her takım 7 kişiden oluşur. 150 ülkede resmi olarak oynanan spor oyunudur. Hentbol oyunun ana prensibini sıçrayarak atış gerçekleştirmek oluşturur. Bir Hentbol oyuncusu, sıçrayarak ve piston benzeri hareketlerle, topu rakip takımın kalesine atmayı hedefler. Danimarka günümüzde modern hentbolun anavatanı olarak kabul edilmektedir.



HENTBOL NASIL OYNANIR?

Hentbol oynandığı ilk yıllarda 11 kişiden oluşan takımlar halinde oynanırdı. Ancak günümüzde oynanan hentbol oyununda takım oyuncularının sayısı 7'ye indirilmiştir. Hentbol çim sahalarda yerine günümüzde spor salonlarından oynanan bir spor faaliyeti haline dönüşmüştür. Hentbol oyununda esas amaç, rakip takımın kalesine gol atmaktır. Hentbol oyunun en temel hareketlerinden biri de topu elle atmaktır.



FUTBOL

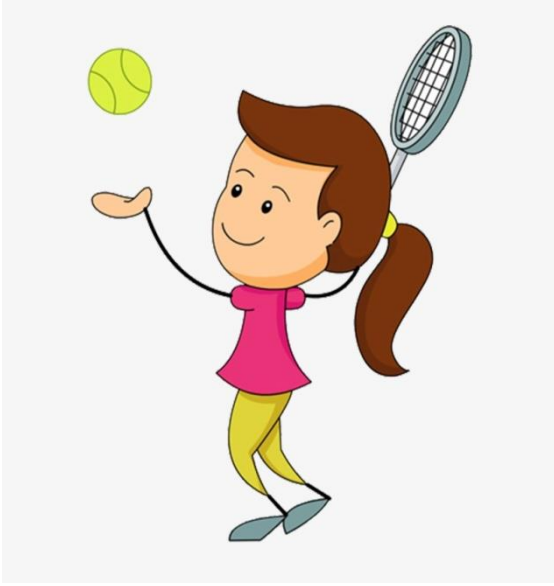


TOP SÜRME
TOP SEKTİRME
PAS ÇEŞİTLERİ
OYUN KURALLARI
ŞUT ÇEŞİTLERİ
TOPA HAKİMİYET
OYUN VE YARIŞLAR



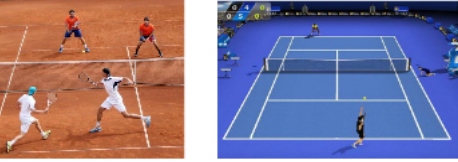
BİREYSEL SPORLAR

- TENİS
- MASA TENİSİ
- ATLETİZM
- YÜZME
- BADMİNTON



TENİS NASIL OYNANIR ?

Tenis, iki kişi veya ikiser kişilik gruplar halinde oynanır. Tenis oynayan kişiler ellerinde var olan raketler ile lastik olan bir topu karşıdaki rakibin kortuna atmaya çalışır, kurallar içinde en çok puanı toplayan kişi ya da takım oyunun kazananı olur.



Tenis 3 setlik ve 5 setlik maçlar halinde oynanmaktadır, 3 setlik maçlarda 2 tanesini alan, 5 setlik maçlarda 3 tanesini alan oyuncu maçı kazanır.

TENİS PUANLAMASI

Tenis maçı 0-0 olarak başlamakta, rakiplerden birisinin ilk aldığı puan 15, ikinci aldığı puan 30, üçüncü aldığı puan 40 olarak hesaplanır. Rakiplerden herhangi bir tanesi dördüncü puanı aldığı anda herhangi bir taraf iki veya daha çok puan aldığı anda oyun kazanılmış olur. Rakiplerden bir tanesi üçüncü puana kadar gelir ve karşıdaki rakip de aynı puana gelirse maç berabere kalmaktadır. Hakem puanları sayma esnasında servis atan kişinin puanını ilk sırada söylemektedir.

Teniste PUANLAR nereden geliyor ?

Sayılar da matematiksel modelleme vardır. Yani bir oyun kazanmak için 4 sayıya ihtiyac vardır ve bu da saatın işlenmesi ile açıklanır, yelkovan bir tam turu için 4 çeyrekten geçer. 15-30-45-60 yani 60 olan oyunu kazanır aslında. Fakat 45 yerine 40 kullanılmasının sebebi nedir ? Buradaki açıklama da tamamen sayıların seslenmeleri ile ilgilidir.



TENİSTE KULLANILAN TERİMLER

Ace : Servisi kullananın attığı serviste rakibin karşılamadan kazandığı sayı.

Backhand : Raket tutuşuna göre elin arkasıyla yapılan vuruştur.

Forehand : elin ilk önce avuç içi hareketiyle raketi kişinin vücuduna doğru sallayarak yapılan bir vuruştur.

Çift Hata (Double Fault) : Aynı servis atışında üst üste iki hata yapılması. Çift hata yapan oyuncu bir puan kaybeder.

Hata (Fault) : Servis atışında topun servis alanı dışına atılması

Ralli : Servis atışından sonraki karşılıklı vuruşlar.

Retirement (ret) : bir oyuncunun herhangi bir nedenle (genellikle sakatlık yüzünden) "maç esnasında" oyunu bırakmasıdır. Maçlıp sayılır.

Servis : Her puan bir servis atışıyla başlar. Servis atan oyuncu oyuna başlangıç servisini sağ taraftan kendisine göre karşı sahadaki sol servis karesine atar. Takip eden sayılarda her puan başlangıcında yer değiştirir.

Set : Her set 6 oyundan oluşur.5-5 Berabere durumunda oyun yediyeye uzar, 6-6 durumunda tie-break oynanır.

Tie-break : 6-6'lık beraberelikte oynanan oyundur. İki farklı olmak üzere yedi sayı alan kazanır.

TENİS İLE İLGİLİ EGZERSİZ VE OYUNLAR

Top Taşıma ve Sektirme

Kovaya İsabet

Top Karşılama

TENİS İLE İLGİLİ BİLGİ OYUNU

<https://learningapps.org/watch?v=pvhey72tk20>

Tenis, Badminton, Atletizm, Yüzme gibi ön planda olan bireysel sporların çalışmaları öğrencilerimizle yapılmaktadır. Yüzme kara antrenmanları, Tenis ve badminton raket tutuş ve vuruş teknikleri, Atletizm alan sporlarının ön planda olduğu çalışmalar istenilen driller uygulatılarak derslerimizde sürdürülmektedir.

BADMİNTON NEDİR?

İki raket, kaz tüyünden imal edilmiş veya sentetik bir topla oynanan bir oyun olan Badminton oyununun temel amacı ortadaki file üzerinden topu rakibin yan sahasına düşürmektir. Badminton kolaylıkla öğrenilebilir bir spor olup her yaştan insanın rahatça yapabileceği bir etkinliktir. Badminton oyuncularının yaş aralığı oldukça geniştir. Badminton sahasında da tenis sahası gibi bir file bulunur ve badminton oynanan top oldukça yumuşak ve zararsız bir toptur. Bu da badminton oyuncularının sakatlanma riskini en aza indirmektedir.



Koordinasyon özelliklerinin ön planda olduğu sporlarda öğrencilerimizle top hakimiyeti ve isabet geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Temel sporların sadece oynanış şekilleri değil saha ve top ölçüleri, hakemler ve oyun işleyişi bilgileri hazırlanan görsel sunumlarla öğrencilerimize aktarılmaktadır.



Sağlıklı beslenme nedir?

Neden sağlıklı beslenmek gerekir?

Sağlıklı beslenmenin öğrencilerde kalıcı olması için eşleştirme oyunları



EĞİTSEL OYUNLAR



Öğrencilerimizin evlerinde rahatlıkla bulabilecekleri malzemelerle parkurlar ve süreli çalışmalar yapılmaktadır. Spor bulmacaları, bedensel ve zihinsel aktivitelerin iç içe olduğu egzersizler kulüp öğrencilerimizle gerçekleştirilmektedir.