



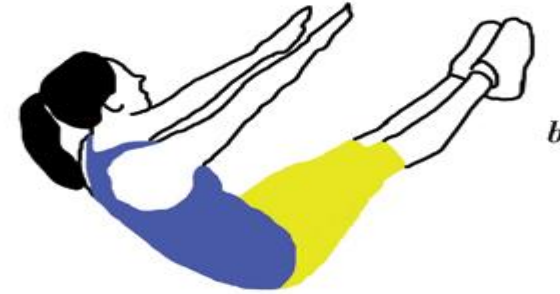
DENİZATI OKULLARI

SPOR KULÜPLERİ



KONDİSYON-KARDİYO

Spor kulübünü seçen öğrencilerimizle derslerimizde kondisyonlarını geliştirmek, uzun süreli spor da daha az yorgunluk sağlamak için kardiyo, dayanıklılık ve kuvvet çalışmaları yapılmaktadır.



TAKIM SPORLARI

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 öğrencilerimize gösterilmekte ve uygulanmaktadır.



Basketbol sahasının ölçüleri değişiklik göstermekle birlikte, ideal ölçüler 28 m x 15 m'dir. Oyun alanı bir orta çizgiyle ikiye ayrılır. Bu çizginin tam ortasında, orta yuvarlak denen bir daire çizilmiştir. Basketbol alanının karşılıklı olarak kısa kenar çizgilerinde birer pota bulunur.

BASKETBOL POTA VE TOP ÖLÇÜLERİ


Basketbol Topu Ebalları

3 Numara	5 Numara	6 Numara	7 Numara
5 - 6	11 yaş	11 - 13	15 yaş
26 - 27 cm	26 - 27 cm	26 - 27 cm	26 - 27 cm

Basketbol potası, basketbol da top ile basket atılan çember dairesidir. Basketbol potası çemberinin çapı 45 cm ve çemberin saha içine girintisi 1,20 metredir. Yerden yüksekliği yaklaşık 3,05 metredir. Topun çarptığı levhaya panya adı verilir.



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



PARMAK PAS: Voleyboldaki en temel vuruştur. İki elin parmak iç boğumlarının baş üstünde (alın hizasında) topa teması ile gerçekleşir.

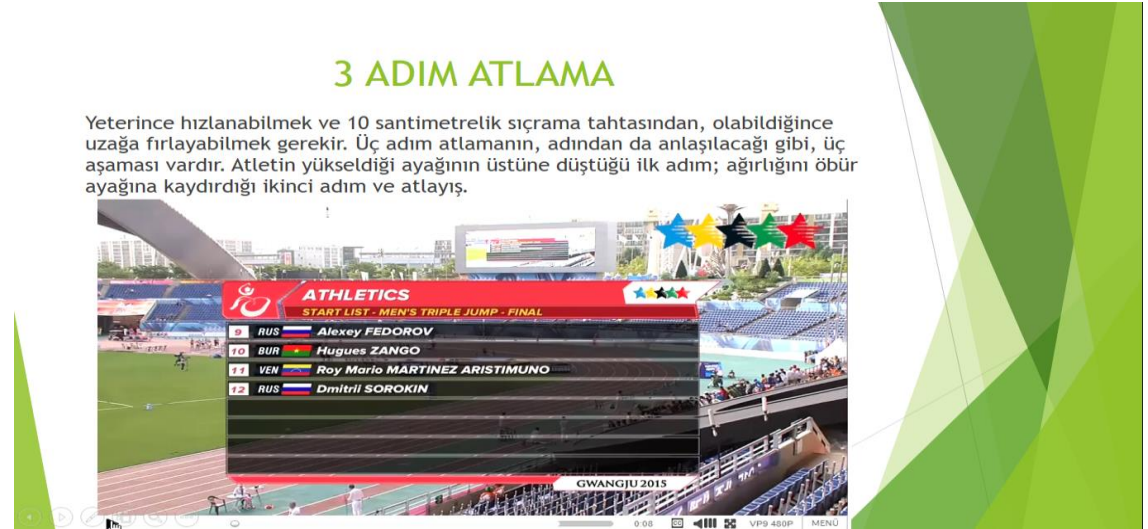
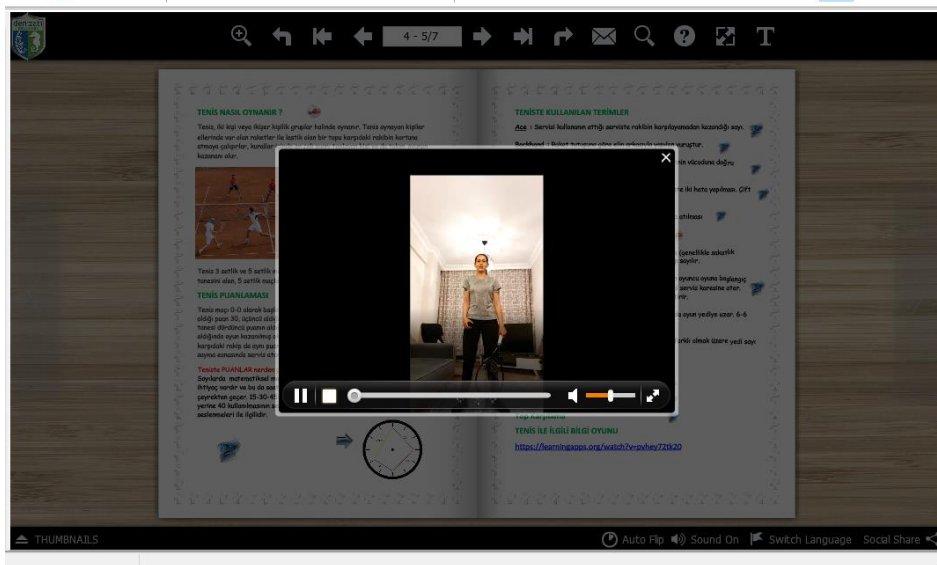
MANŞET: İki kolu yan yana getirerek topu karşılamak veya pas atmak şeklinde yapılan tekniktir. Ön kolun iç kısmındaki bölgeyle topa temas edilir.

BLOK: Rakibin hücum gücünü etkisiz hale getirmek için, file önünde elleri açıp yükselerek topun kendi sahasına geçmesini engelleme tekniğidir.



BİREYSEL SPORLAR

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 uygulatarak derslerimizde sürdürülmektedir.



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.



BASKETBOL

A	M	N	U	V	A	S	M	M	O	L	A
T	U	Ş	E	M	E	L	E	D	R	E	P
Ç	A	M	S	E	E	K	İ	N	R	U	T
H	T	O	V	İ	P	M	H	C	A	O	C
L	U	A	F	E	T	O	Y	İ	R	E	P
G	N	İ	L	B	B	İ	R	D	P	A	S
T	A	Y	N	A	P	Ç	E	M	B	E	R
A	M	N	U	V	A	S	O	E	L	İ	F
M	U	C	Ü	H	K	S	P	E	T	S	U
S	T	O	P	R	D	N	U	O	B	E	R

> 1-DRİBLİNG
> 2-PIVOT
> 3-SMAC
> 4-FAUL
> 5-PERİYOT

6-REBOUND
7-TURNIKE
8-PANYA
9-PERDELEME
10-STOP

11-MOLA
12-STEPS
13-COACH
14-PAS
15-SAVUNMA

16-FILE
17-ÇEMBER
18-HÜCUM
19-ŞUT

Soldan sağa, Sağdan sola Basketbol branşına alt terimleri tablo üzerinde bularak işaretleyiniz. Kalan harfleri yan yana getirerek, NBA Tarihinde All-Star takımına seçilen il Türk Basketbolcumuzu anahtar kelime bölümüne yazınız.

Anahtar Kelime :