

**DR. PATRİK POPOVSKI**

**BEDEN VE SAĞLIK  
EĞİTİMİ**

**İlköğretim dokuz yıllık eğitiminde  
VI-cı sınıflar için**

**Yapımcı:**

Dr: Patrik Popovski

Makedonya Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanı tarafından onaylı dokuz yıllık ilköğretimde VI-cı sınıflar için Beden ve Sağlık Eğitimi ders kitabını düzenleyenler komisyonuna tain edilenler:

**Düzelten:**

Prof.Dr. Jivko Gruyovski - *Başkan*

Prof. Stefçe Vasilevski - *üye*

Prof. Deyan Angelovski – *üye*

**Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri:** Metin Dalip

**Dil redaksiyonu:** Dr. Fatima Hocin

**Lektör:** Meral Dalip Musli

Milli Komisyonu'nun 13.06.2011 Tarih ve 22-994/1 Sayılı Dokuz Yıllık İlkokul Eğitimi Kapsamındaki 6. Sınıflara Yönelik Fiziki ve Sağlık Eğitimi Dersinin Onaylanması Kararı.

**Basımevi:** Üsküp, Dooel Grafik merkezi

**Yayıncı:** Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve bilim bakanlığı

**Tiraz:** 800

CIP - Каталогизација во публикација  
Национална и универзитетска библиотека “Св.Климент Охридски” , Скопје  
АВТОР: Поповски, Патрик - автор  
НАСЛОВ: Физичко и здравствено образование за б отделение во девегодишно основно образование  
ИМПРЕСУМ: Скопје : Министерство за образование и наука на Република Македонија, 2011  
ФИЗИЧКИ ОПИС: 73 стр. : илустр. ; 24 см  
ISBN: 978-608-226-274-1  
УДК: 373.3.016:796(075.2)=163.3  
ВИД ГРАЃА: монографска публикација, текстуална граѓа, печатена  
ИЗДАВАЊЕТО СЕ ПРЕДВИДУВА: 07.11.2011  
COBISS.MK-ID: 89055242

## GİRİŞ

*Eğitim-öğretim ve pedagoji süreci'nin ayrılmaz parçası olarak altıncı sınıflar için **Beden ve Sağlık eğitimi ders kitabı**, öğretim süreci dahilinde değişik çağdaş ve eğlenceli içeriklikler sunmaktadır. Aynı zamanda öğrencilerin gelişimi ile motor becerilerinin iyileştirilmesi ve yükseltilmesini etkiler.*

*Bu ders kitabı öğrencilere beden ve sağlık eğitimi dersinde öngörülen içeriklikleri daha başarılı ve kolay öğrenmelerini sağlayacaktır. Kitabın tamamı vücudun şekillendirilmesinde kullanılan egzersizlerin doğru öğrenilmesine, spor oyunlarında öngörülen egzersizlere, müzik eşliğinde yapılan folklor ve modern dans performansı ile ritmik-spor jimnastiğinde kullanılan araçlara adanmıştır.*

*Kitapta yer alan her içerikte, elemanın gerçekleşmesindeki teknik hakkında bulunan yazılı kısmının yanısıra, egzersize uygun resimler de yer almaktadır .Bu durum öğrencinin kendisine verilen ödevi daha kolay öğrenmesini sağlamakta ve ödevi basitleştirmektedir. Bu ders kitabı öğrenciye mevcut bilgi ve becerilerini genişletmeye yardımcı olacaktır. **Beden ve sağlık eğitimi dersinde edinecekleri becerilerin büyük bir kısmını günlük yaşamlarında uygulama fırsatını bulacaklardır.***

*Sevgili öğrenci ,size içtenlikle tavsiyede bulunuyorum. Düzenli olarak egzersiz yapın ve sporla uğraşın. Sağlığı ve sporu tercih edin.*

*Müellif'ten*

# İÇİNDEKİLER

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DOĞRU FİZİK GELİŞİMİ VE HAZIRLIĞI İÇİN EGZERSİZ VE OYUNLAR</b> ..... | <b>6</b>  |
| Vücut ve hareketlerin şekillendirilmesi için kompleks egzersizler ..... | 7         |
| Yıldız .....  | 8         |
| Daireler .....  | 8         |
| Topla nişan .....   | 9         |
| Ayılar ve avcılar .....   | 9         |
| <b>ATLETİZM</b> .....   | <b>11</b> |
| Doğru atletizm koşusu tekniği .....                                     | 12        |
| Yüksek çıkış tekniği .....  | 12        |
| Alçak çıkış tekniği .....   | 13        |
| İstafet ya da bayrak koşusu .....                                       | 14        |
| Yerinden uzak atlama .....  | 15        |
| Uzun atlama-toplu ayak tekniği .....                                    | 16        |
| Yüksek atlama tekniği-makazlama .....                                   | 16        |
| Topu uzağa atma .....   | 17        |
| <b>RİTİM İLE JİMNASTİK</b> .....  | <b>23</b> |
| Öne takla tekniği'nin uygulanması .....                                 | 24        |
| Mum tekniği'nin uygulanması .....                                       | 24        |
| Köprü tekniği'nin uygulanması .....                                     | 25        |
| Ayaklar duvara dayalı elde durma tekniği'nin uygulanması .....          | 25        |
| Planör duruşu .....   | 26        |
| Araçlarda asılma ve sallanma .....                                      | 26        |
| Barfiks .....   | 26        |
| Halkalar .....  | 27        |
| Paralel bar .....   | 27        |
| Odun parmaklıklar .....   | 28        |
| Alçak barda yürümek .....   | 28        |
| Sıçrayarak yürümek .....  | 29        |
| 180° dönme ve yürüme .....  | 29        |
| Jimnastik adımlar .....   | 30        |
| Ritmik yürüme ve koşma .....  | 30        |
| Ritmik sıçramalar ve atlamalar .....                                    | 30        |
| Araçlı ritmik egzersizler .....   | 31        |
| <b>DANSLAR</b> .....  | <b>37</b> |
| El ele tutuşma ve alanda hareket etme biçimleri .....                   | 38        |
| Dansta adımlar ve vücut duruşu .....                                    | 38        |
| Halk oyunları .....   | 39        |
| Modern danslar .....  | 41        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>HENDBOL.....</b>   | <b>45</b> |
| Temel hentbol duruşları .....   | 46        |
| Hendbolda topun tutulması ve verilmesi .....                                      | 46        |
| Yerinde ve harekette hentbolcu top sürmeleri.....                                 | 48        |
| Hnetdbolda kale şutları .....   | 48        |
| Kuralları uygulayarak tek ve çift kalede oynamak .....                            | 51        |
| İştafet oyunlarında hendbol elemanlarını uygulamak.....                           | 51        |
| <b>BASKETBOL.....</b>   | <b>53</b> |
| Temel basketbolcu duruşları .....   | 54        |
| Basketbolda topun tutulması ve verilmesi .....                                    | 55        |
| Yerinde ve harekette basketbolcu top sürmeleri .....                              | 57        |
| Yerinden basket atmak .....   | 58        |
| <b>VELİLERLE ANLAŞARAK GERÇEKLEŞTİRİLEN<br/>DERS KONULARI VE İÇERİKLERİ .....</b> | <b>62</b> |
| Su aktiviteleri ve yüzme.....   | 62        |
| Kayak eğitimi.....  | 63        |
| Geziler ve yürüyüşler .....   | 64        |
| Okul sporu.....   | 65        |
| Spor okulları.....  | 66        |

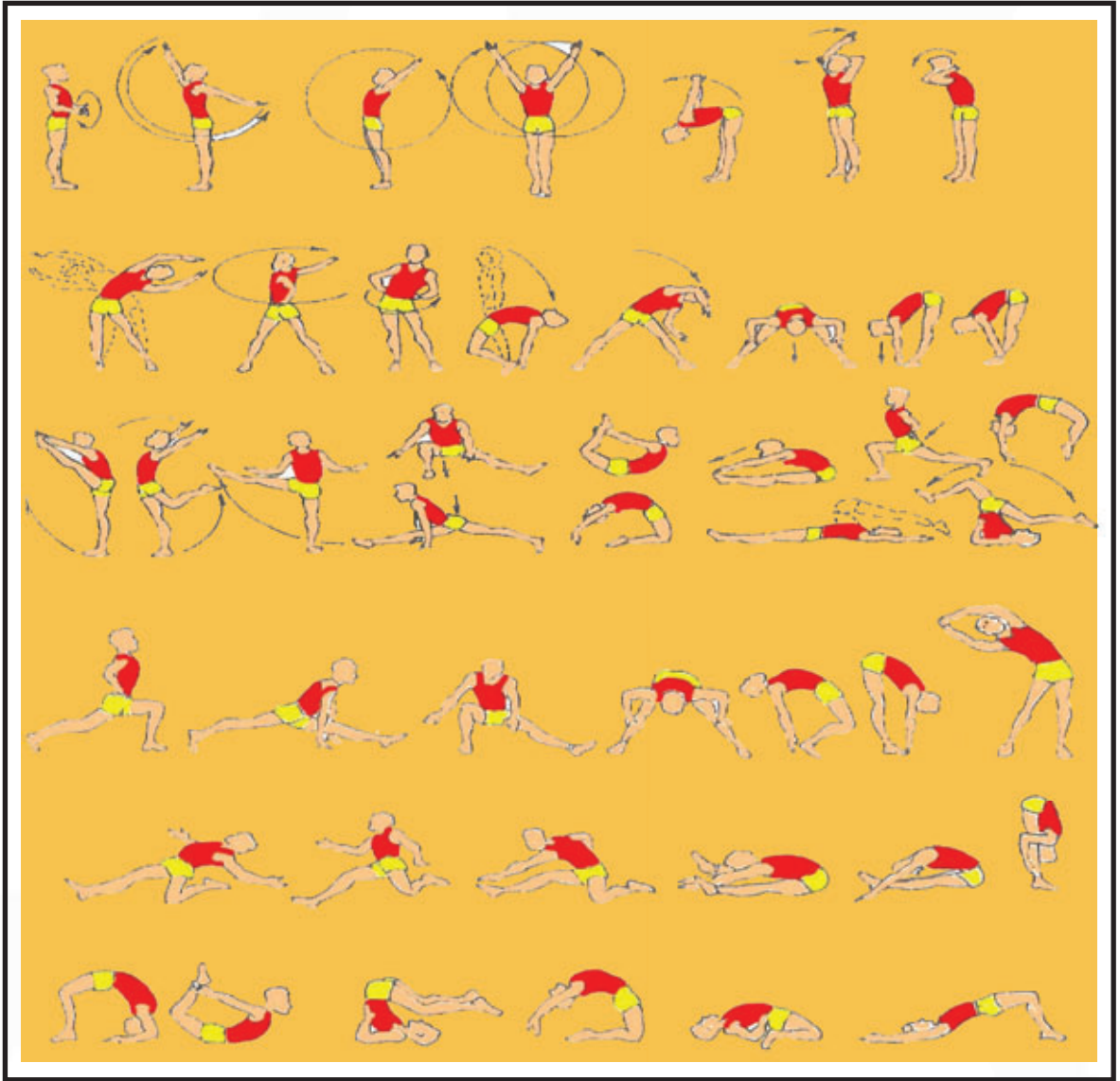
# **KONU I:**

**HAZIRLIK VE DÜZGÜN FİZİKSEL GELİŞİM İÇİN  
EGZERSİZ İLE OYUNLAR**

**SPOR ÇOCUKLARA ZEVK VE OYUN ARACILIĞIYLA  
KENDİ YARATICI YETENEKLERİNİ KANITLAMAYI  
SAĞLAMAKTADIR**

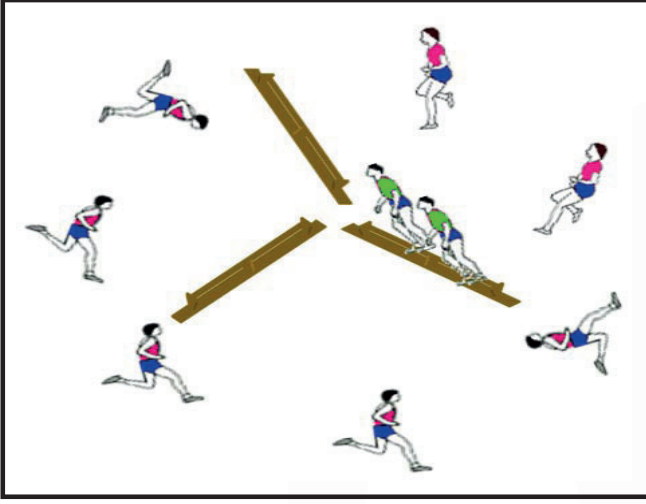
## VÜCUT VE HAREKETLERİ ŞEKİLLENDİRMEK İÇİN KARMAŞIK-KOMPLEKS EGZERSİZLER

Vücudu şekillendirmek için 'Kompleks' egzersizler, tüm kas gruplarını kapsayacak egzersizler içermelidir. Egzersizlerin oluşturulması sırasında daha basitten daha karmaşık egzersizlere doğru gidilmesine dikkat edilmelidir. Kompleks egzersizlerin başarıyla uygulanması için üç gruba ayrılmaları münasiptir: kol ve omuz bölgesi egzersizleri, gövde egzersizleri ve bacak ile kalça egzersizleri. Her egzersizin 8 veya 12 kez tekrarlanması önerilmektedir. Kompleks-karmaşık egzersizler ise tüm kas gruplarına özel olarak 8 ile 10 arası değişik türden uygulanmalıdır.



*Vücudu şekillendirmek için egzersizler*

## YILDIZ



**Organizasyon:** Oyun salonda gerçekleştirilmektedir.

**Gereken araçlar:** İsveç sandığı veya alçak barlar.

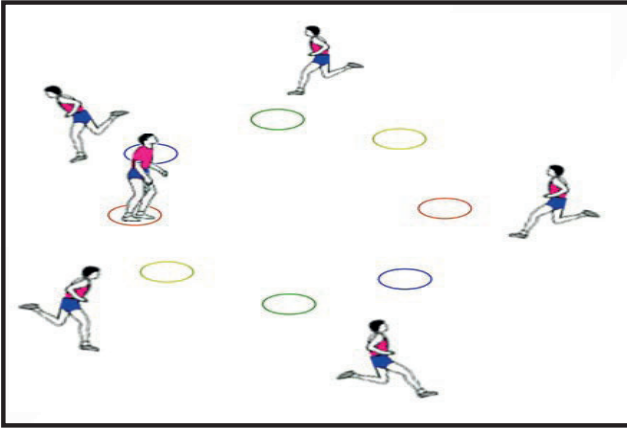
**İçerik:** Salonda 'yıldız' şeklinde alçak barlar veya isveç sandıkları yerleştirilmektedir. Öğrenciler 'yıldız' etrafında serbest koşmaktadırlar ve öğretmenin işareti üzerine çabucak yerleştirilen sandıklardan birine oturmalıdırlar.

**Uyarı :** Oyunda sandık sayısı öğrenci sayısına bağlıdır (bir sandığa 6 öğrenciden fazla öğrenci binemez). Sandığa son binen veya düşen öğrenci oyundan çıkar.

Bu oyun denge egzersizi için iyidir. Oyun sırasında alçak bara veya sandığa binerken tek ayakta durma görevi de verilebilir.

**Önemli:** Bu oyunda çok dikkat edilmeli ve öğrencilerin yaralanmalarını önlemek amacıyla sandıklar altına mutlaka jimnastik minderleri yerleştirilmelidir.

## DAİRELER



**Organizasyon:** Oyun spor salonunda veya açık oyun alanında oynanabilir.

**Gereken araçlar:** Ritmik Jimnastik halkaları.

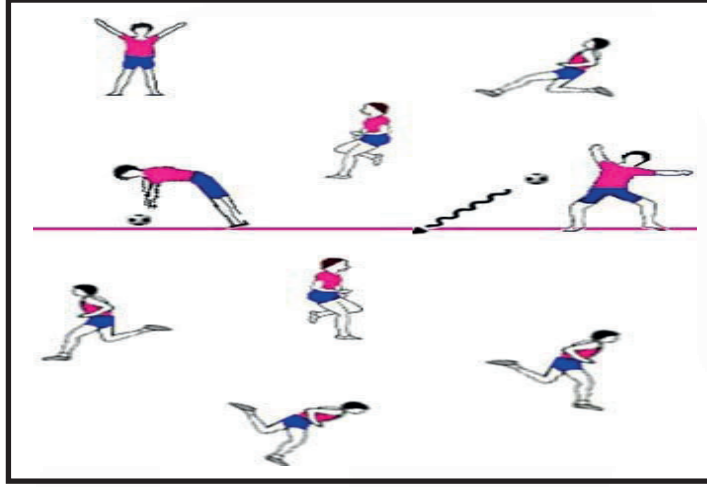
**İçerik:** Bu oyunda öğrenciler daire şeklinde yerleştirilmişlerdir. Öyleki yanbaşılarında daire şeklinde halkalar dizili durmaktadır. Öğretmenin işareti üzerine dairenin etrafında halkalar yanında koşmaya başlarlar. Verilen işaret üzerine öğrencilerin halkalardan birine girmeleri gerekir.

**Uyarı:** Oyun terketmeyle oynanır. Öğrencilerden birinin oyunu terketmesiyle halkalardan biri çıkartılır. İçine girecek halka bulamayan öğrenci oyun dışı kalır.



**Önemli:** Oyun sırasında öğrenci halkalardan birini ezip kaymamasına dikkat etmelidir. Ezmesi halinde yaralanabilir.

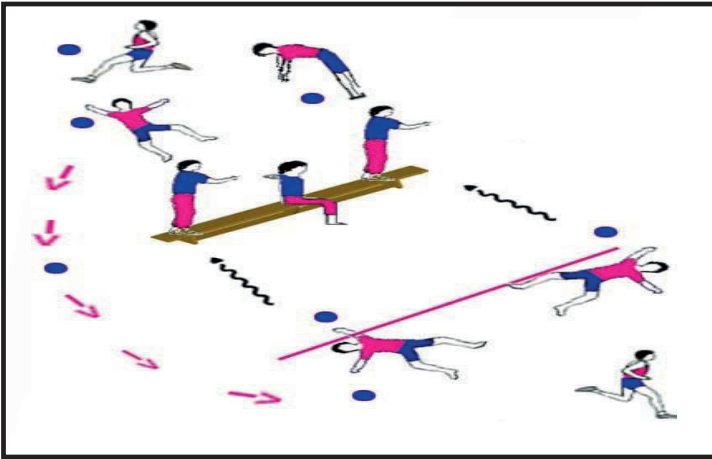
## „TOP İLE NİŞAN EDENLER”



**Organizasyon:** Salonda veya açık alanda oynanabilir.

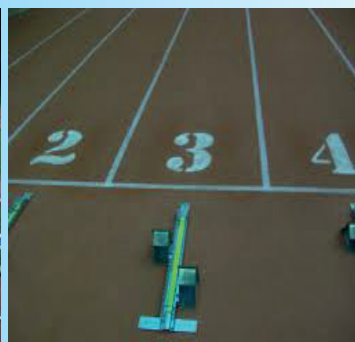
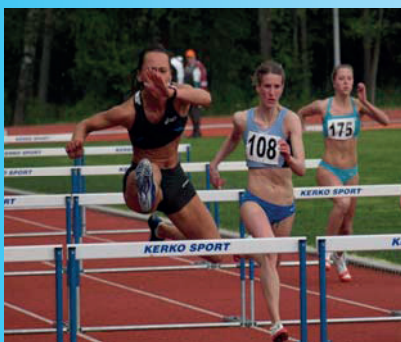
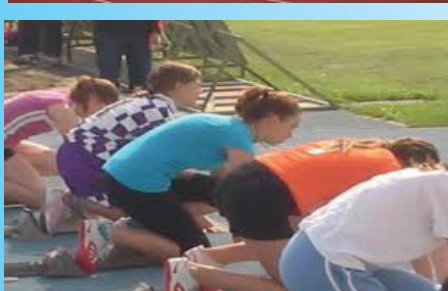
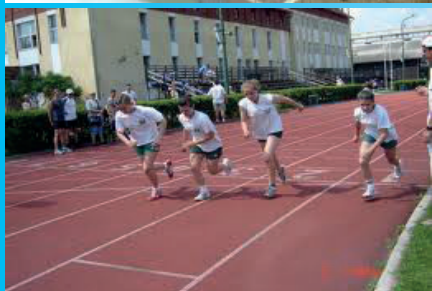
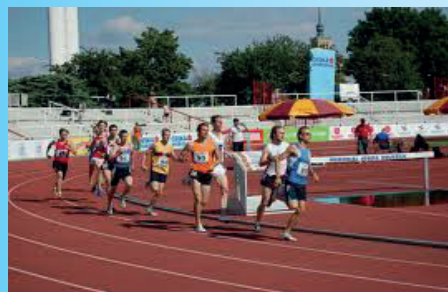
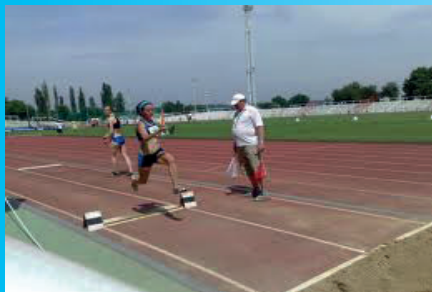
**İçerik:** ‘Nişancı’iki öğrenci sahanın ortasında bulunuyor.Alınan işaret üzere ‘nişancı’öğrenciler toplarla salonda koşuşan öğrencilere isabet etmeye çalışıyor.Topla isabet edilen her öğrenci oyunu terkeder.’Nişancılar’her zaman topu aldıkları yerden atarlar.

## „AYILAR VE AVCILAR”



öğrenci oyundaki her iki rölde bulunmalıdır.

**İçerik:** Salonun ortasında üç ‘ayı’ öğrencinin oturduğu isveç sandığı konulur.Geri kalan öğrenciler ‘avcılar’ olup, ‘ayılara’ belli bir mesafede durmaktadırlar. Bu öğrencilerin arkasında ise diğer öğrenciler yer alarak topları toplayıp ‘ayıları’ vurmaya çalışan ‘avcılar’ için belirlenen yere koşmaktadırlar. İisabet edilen her ayı oyundan çıkmaktadır.Oyun sırasında her



# **KONU II:**

## **ATLETİZM**

**ÇOCUĞUN BAŞARIYA ULAŞMASINA EN  
BÜYÜK OLANAĞI YARATACAK GERÇEK  
SPOR BULUNMALIDIR.**

## DOĞRU ATLETİZM KOŞUSU TEKNİĞİ

Doğru atletizm koşusu tekniği sırasında özellikle vücudun eğimi ve kol ile bacakların doğru hareket ettirilmesine dikkat edilmelidir.

Koşu sırasında her adım şu aşamalara ayrılabilir: sıçrama aşaması-vücut arkasına adım,uçuş aşaması,öne adım ve yere konuş aşaması.Kollar dirsek bölümünde düz durmaktadır.Kol öne doğru hareket etmeye başlayınca dirsek üstü ve dirsek altı açılı azalmaktadır.Kol arkaya doğru hareket ettiğinde ise açılı büyür.Koşunun düzgün yapılmasında vücut ve başın etkisi önemlidir.Yerden arka ayakla ayrılış anında baş bölümüne kadar vücut düz bir çizgi durumunu almış bulunmalıdır.Vücut hafif öne eğili durmalıdır.



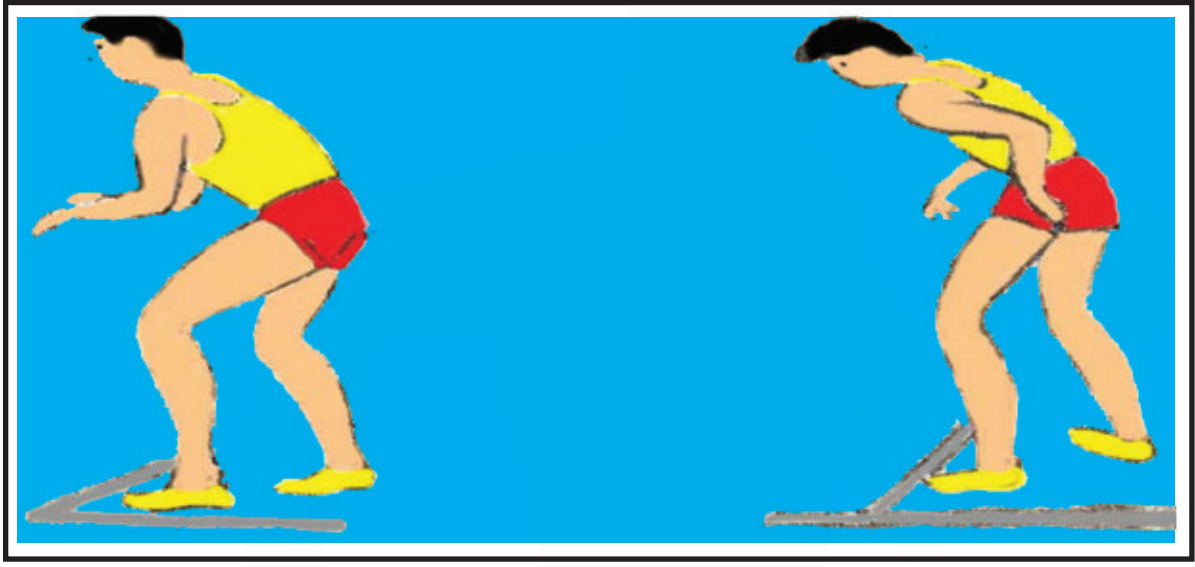
*Koşu tekniği*

## YÜKSEK ÇIKIŞ TEKNİĞİ

Bu teknik elemanını gerçekleştirme sırasında öğrenciler çıkış için iki komut almalıdırlar: yerinize komutu ile beden ve sağlıkeğitimi dersinde kullanılan ‘hop’ sözcüğü.

‘Yerinize’ komutunda öğrenciler çıkış çizgisinin arkasında dururlar.Arka ayak (ıvmelenen) iki ayaklık mesafesinde ön ayağın (sıçrama) önüne yerleştirilir.Ön ayak koşu istikametine doğru yerleştirilir ve vücut ağırlığı ön ayağa düşer.İvmelenen ayak,ayağın ön kısmına dayanır.Vücut hafif öne eğili,omuzlar paralel olarak yerleşiktir.Kollar hafif eğili,biri daha önde diğeri daha arkada veya her iki kol vücut önüne yerleştirilir.

'Hop' komutunda öğrenci çıkış yapmaktadır. Bu arada kollar ve ivmeleme ayağı aynı anda ileri ve yukarı ivmelenir.



*Yüksek çıkış tekniğinin gerçekleşmesi*

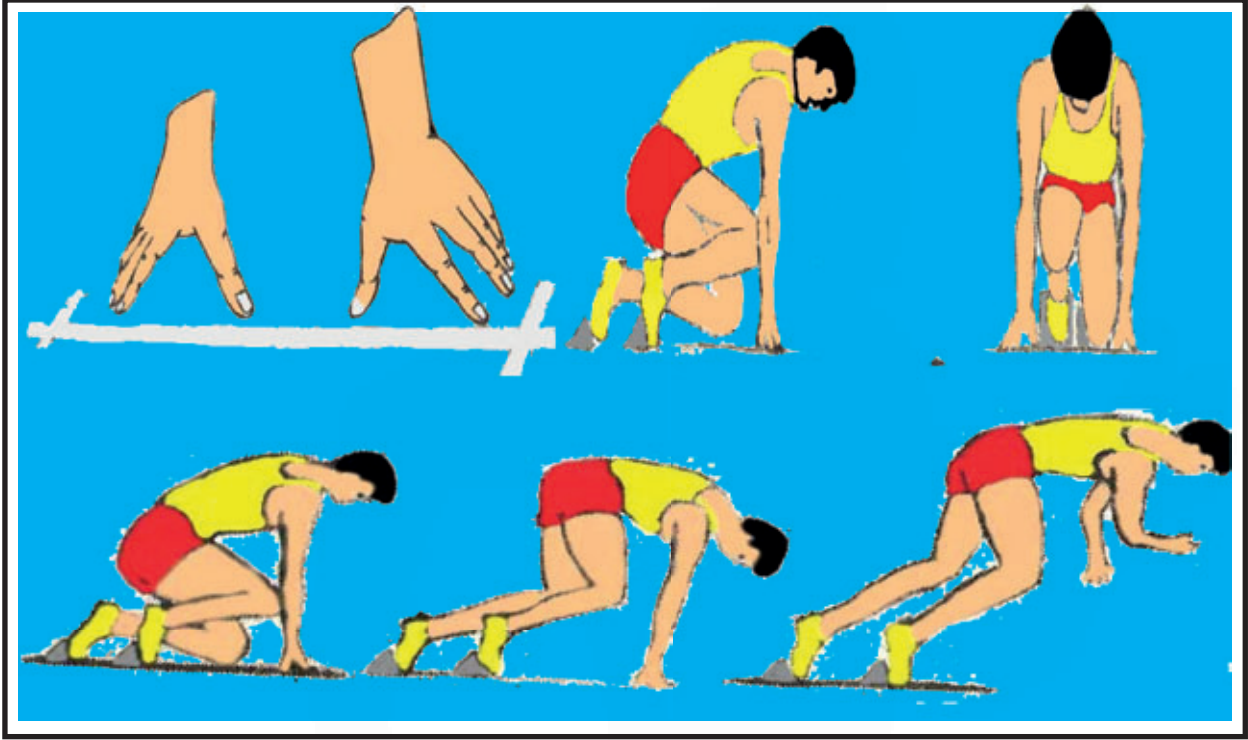
## ALÇAK ÇIKIŞ TEKNİĞİ

Alçak çıkış üç komut ile gerçekleşir: yerinize, dikkat ve 'hop' (beden ve sağlık eğitimi dersinde kullanılır). Bu çıkış tekniği koşuya başlamak için kullanılan en hızlı tekniktir.

Yerlerinize: bu komutla öğrenci çıkış çizgisinin arkasında durur, çömelir ve ellerini çıkış çizgisinin önüne yerleştirir. İlk çıkış çizgisine sıçrama ayağı yerleştirilir. Ayağın ucu yere değdirilir. Aynı işlem arka ivme ayağı ile tekrarlanır. Burada diz yere değdirilir. Kollar başlama çizgisinin arkasına, omuz izasından biraz daha geniş yerleştirilir. Baş ve işaret parmakları başlama çizgisinin arkasına konulur, diğer parmaklar ise dışa doğru yayılır. Vücut ağırlığı her iki ayağa ve kola eşit olarak verilir.

Bir sonraki komut dikkat komutudur: arka (ivme) ayağın dizi yerden ayrılır ve aynı zamanda kalça yukarı doğru kaldırılır. Vücut ağırlığı öne doğru kollara verilir.

Alçak çıkış öğrenildiğinde başlama komutu 'hop' kısa uyarısı ile yapılır. Kolların hareketi, öne ve ileriye doğru yönlendirilmiş olan arka ayağın hareketi ile eşzamanlıdır.

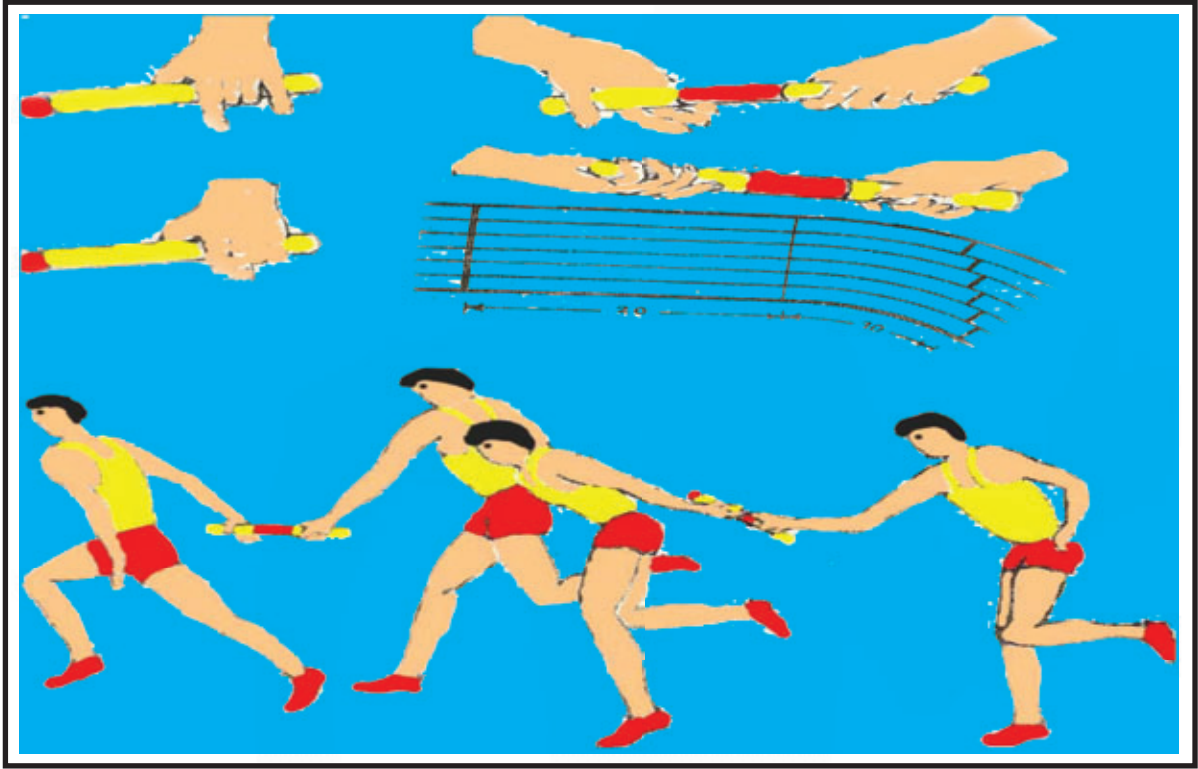


*Alçak çıkış tekniğinin gerçekleşmesi*

## İŞTAFET (BAYRAK) KOŞUSU

İştafet (bayrak) koşularında ana kısım iştafet paletinin (bayrak sopasının) belirli alanda değiştirilmesidir. Bayrak sopasının (paletin) değişim alanı'nın uzunluğu 20 metredir ve belirgin çizgilerle işaretlenir. Paleti yada sopayı alanın hız alabilmesi için kullanılan 10 metrelik bir ön alan da mevcuttur. Paleti alacak olan öğrenci 10 metrelik ön alanı belirleyen başlama çizgisinin önünde yüksek çıkış pozisyonunda beklemektedir.

İştafet paleti'nin (bayrak sopasının) alınıp verilmesi 'hop' sözüyle gerçekleşir. Sopayı getirecek koşucu, sopayı alacak koşucuya yetişecek mesafeye gelince bu sözü söyler. Bayrak sopasını alacak koşucuya sopa (palet), alttan yukarı verilerek içten değiştirme yapılır. İçten değiştirme bayrak tekniği ayrıca okul tekniği olarak bilinir. Bayrak değiştirme anında avuç, sopayı (paleti) veren koşucuya doğru arkaya çevrilidir. Baş parmak ise diğerlerinden ayrı, yana doğru yöneliktir.



*İştafet paletinin (bayrak sopasının) değiştirilmesi*

## YERİNDEN UZAĞA ATLAMA

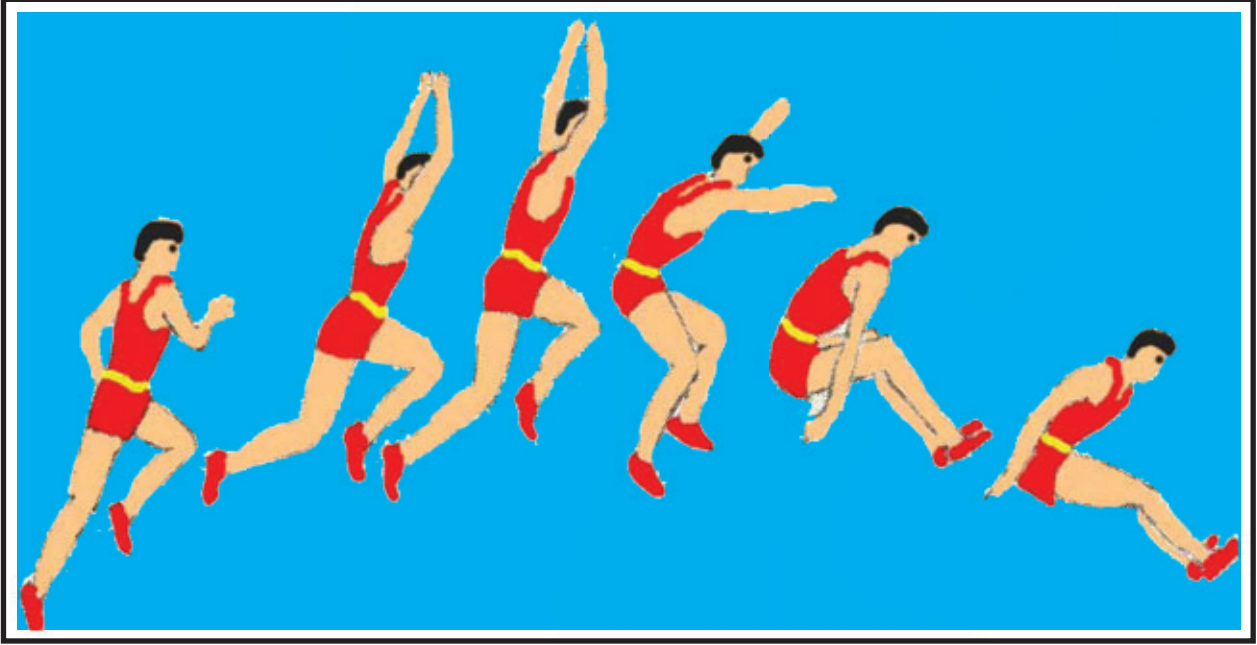
Bu atlama tekniğinin uygulanması için ayakların paralel olarak yerleştirilmesi gerekir. Ayaklar arasındaki mesafe azdır. Vücut ağırlığı ayağın ucuna doğru aktarılır. Yerinden uzağa atlama sırasında hız kolların arkadan öne doğru hareket ettirilmesi ile alınarak, bacaklar hafif bükülü durumdan düzeltilerek öne doğru sıçranır.



*Yerinden uzağa atlama*

## UZAĞA ATLAMA-TOPLU AYAK TEKNİĞİ

Toplu ayak teknikniğinde ivmeleme ayağı vücut önünde bükülü şekilde kalır. Sıçrama ayağı ise bükülerek öne hareket ettirilir. Kollar yukarıya doğru hareket ettirilerek dirsek ve bilekler bükülür. Bacaklar ise vücudun önünde dizlerden bükülü haldedir. Yere varışın amortisman hazırlığı, ayağın zemine değdiği anda gerçekleşir. Ayak bilekleri sabit ve bükülüdür. Ayağın yere değdiği anda vücudun hareketi öne doğru, kollar ise bacaklarla öne sonra da arkaya doğru hareket ettirilir.



*Uzağa atlama-toplu ayak tekniği*

## YÜKSEK ATLAMA TEKNİĞİ- 'MAKAZLAMA'

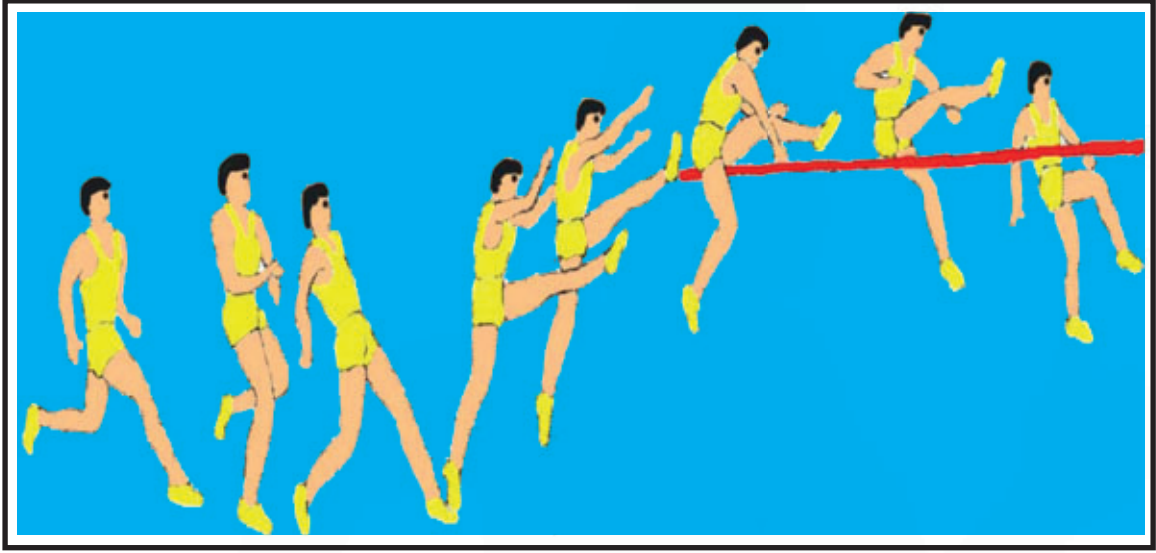
Yüksek atlamalar her zaman dört aşamada gerçekleşir: ivmeleme, sıçrama, uçuş ve zemine varış.

Hız kazanma aşamasının sıçrama aşamasına iyi bağlanabilmesi için hız alma kademeli olarak gerçekleşir. Hız kazanma sırasında atılan son adım diğerlerine kıyasen daha uzundur. Bu durum vücudun arkaya eğik durumda bulunmasını sağlar. Sıçrama gerçekleşmeden önce, öne gitmesi gereken kol diğer kolla beraber vücudun arkasında tutulur. Hız kazanmanın sonunda her iki kol öne doğru hareket ettirilir. Öğrenci sıçrama yerine doğru yan pozisyon alır.

Sıçrama ayağı topuk kısmıyla sıçrama yerine konulur. İvmeleme (arka) ayağı ise öne ve yukarıya doğru hareket ettirilerek öğrencinin çitayı geçmesi gerekir.

Uçuş aşamasından sonra öğrenci önce ivmeleme sonra sıçrama ayağı ile zemine varışı gerçekleştirir.

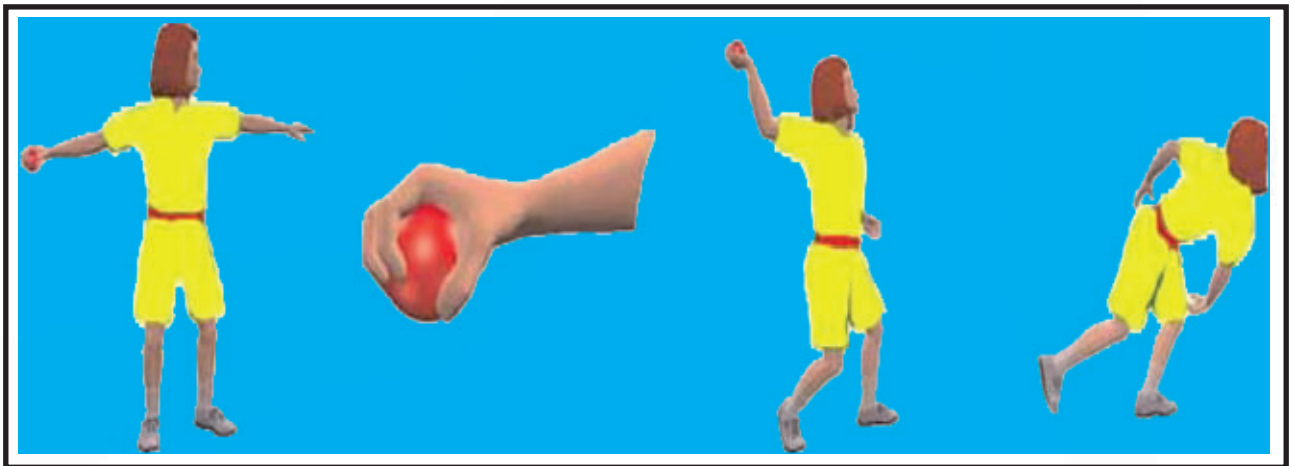




*Yüksek atlama tekniği- 'makazlama'*

## TOPU UZAĞA VE HEDEFE ATMA TEKNİĞİ

Öğrencilerin beceriklik, elastiklik, hız ve diğer motor becerilerinin geliştirilmesine yarayan 200 gram ağırlığındaki topların atış talimatları uygulanır. Top atışları cirit atışlarını değiştirir. Topu fırlatmak sırasında eşitliği sağlamak için her iki el değişimli olarak kullanılmalıdır. Fırlatmak hız alarak veya yerinden gerçekleşebilir. Topu atma sırasında öğrenciler elle hız alma işlemi daha çabuk yaparak sonundan avuç veya parmaklarla topa daha fazla veya daha az derecede müdahale etmelidirler.



*Topu atma*

Topu uzağa atma egzersizlerinden örnekler:

- sol ve sağ elle topu uzağa atma;
- hedefe vurmak için topu atma (lobutlar, toplar ve benzeri);

- topu tek ve çift elle atmak ve tutmak (göğüs yüksekliğinde,baş üstünden,yürüyerek ve koşarak yerinde ve hareket durumunda);
- Yerden geri gönderilen topları atmak ve tutmak.

## ARAÇ VE GEREÇLER KULLANILARAK YAPILAN İŞTAFET OYUNLARI



**Organizasyon:** iştafet oyunu salonda gerçekleşir.

**Gerekli gereçler:** lobut,halka,minder,isveç sandığı çerçeveleri,alçak bar,topçuk ve sepet.

**İçerik:** Öğrenciler kız ve erkek sayısı eşit olan iki eşit gruba ayrılır.Öğrenciler öğretmen tarafından verilen görevi en kısa zamanda gerçekleştirmeleri gerekir.Öğrenci iyice belirlenmiş olan başlama çizgisinde alçak çıkış pozisyonunu alır.Öğretmenin işaret etmesi üzere her iki grubun birinci yarışmacıları iştafet oyununu başlatırlar.İlkönce düz sürat koşusu yaparak sonra da yerleştirilen lobutları zik-zak şeklinde geçerler. Lobutları geçtikten sonra yerde bırakılmış halkaları alarak aşağıdan yukarıya doğru çekilirler ve ardından halkaları aldıkları yere bırakırlar. Buradan enine yerleştirilmiş minderler üzerinde yerinden atlayış yaparlar.Koşmaya devam ederek yerleştirilmiş isveç sandıklarının çerçevelerinden geçerler (biri enine,diğeri boyuna yerleştirilmiş çerçeve).Alçak barın bir ucuna gelerek hız alır ve 'Makazlama'yüksek atlama tekniğini uygular.İštafet oyununun sonunda iyice belirlenmiş çizgide yerleştirilen topu alarak önlerinde konulmuş sepete atmaları gerekir.Topu sepete isabet ettikten sonra süratle geri koşarlar.Kendi grubuna doğru koşan öğrenci arkadaşına değdikten sonra aynıys verilen görevi yerine getirmeye başlar.

# EGZERSİZ VE SPOR SANA OLANAK SAĞLAMAKTADIR

## ÖĞREN:

- ✓ Doğru atletizm koşu tekniği;
- ✓ Yüksek ve alçak çıkış komutlarını ve tekniğini öğren;
- ✓ İstafet koşusu tekniğini öğren ve uygula;
- ✓ Yerinden uzağa atlama, hız alarak atlama ve yükseğe atma- 'Makazlama' tekniğini uygulamak için kendini hazırla;
- ✓ Top atma tekniği hakkında bilgi topla.

## UYGULA:

- ✓ Atletizm disiplinleriyle uğraşmak için kendinde istek geliştir;
- ✓ Hareket, koşu ve atlama becerilerini geliştir;
- ✓ Daha iyi olanı saygıla;
- ✓ Yarışmacı ruhunu geliştir;
- ✓ Kendi istikrarlık ve dayanıklılığını teşvik et;
- ✓ Tüm öğrencilerle işbirliği yap.

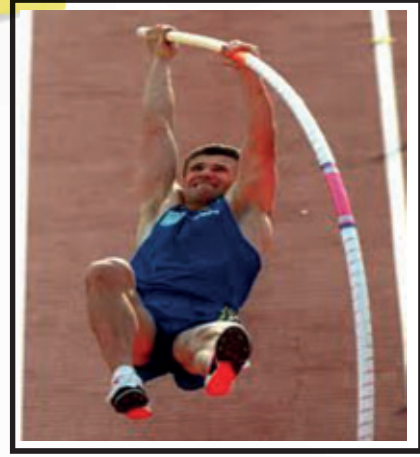
## İlginç olaylar:

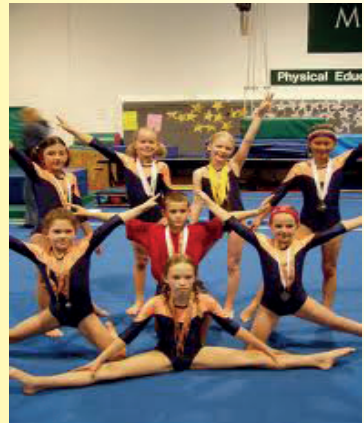
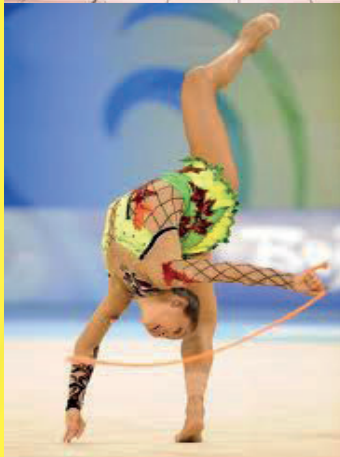
**1. Maykl Conson** (13.09.1967 yıl) - amerikalı sürat koşucusu. Birçok defa olimpiyat ve dünya birinciliğini kazanmış, rekorlar kırmıştır. Toplam dört kez olimpiyat madalyası kazanmış, 9 defa da dünya birincisi olmuştur. En etkileyici sonuçları 1996 Atalanta olimpiyatlarında almıştır. Bu olimpiyatlarda 200 ve 400 metre koşuda altın madalyayı kazanmıştır. Özellikle sıradışı koşu tarzı ile tanınmıştır: dik tutulan sırt, kısa adımlar ve adım atarken dizini alçak kaldırdığı.



**2. Uluslararası Atletizm Federasyonu** Özel komitesi 1931 yılında Avrupa birinciliği' nin düzenlenmesi kararını alır. 07.01.1934 yılında Budapeşte'de yeni kurulan Avrupa komitesi aynı yıl Torino'da Avrupa atletizm birinciliğinin örgütlenmesi kararını getirir.

**3. Sergey Nazaroviç Bupka** (04.12.1963 yıl) sırkla yüksek atlama disiplininde eski Ukraynalı atlettir. Ardısıra 6 dünya birinciliğini elde etmiş, 1988 Seul olimpiyatlarında altın ve 35 kez dünya rekoru kırmıştır (17 kez açıkavada ve 18 kez salonda). 6 metre yüksekliğini atlayabilen ilk atlettir. Şu anda 31.07.1994'te Sestriere'de 6D4 metrede açıkavada ve 21.02.1993 yılında Donetsk şehrinde 6.15 metrede salonda sırkla yüksek atlamada dünya rekorlarını elinde bulunduruyor.





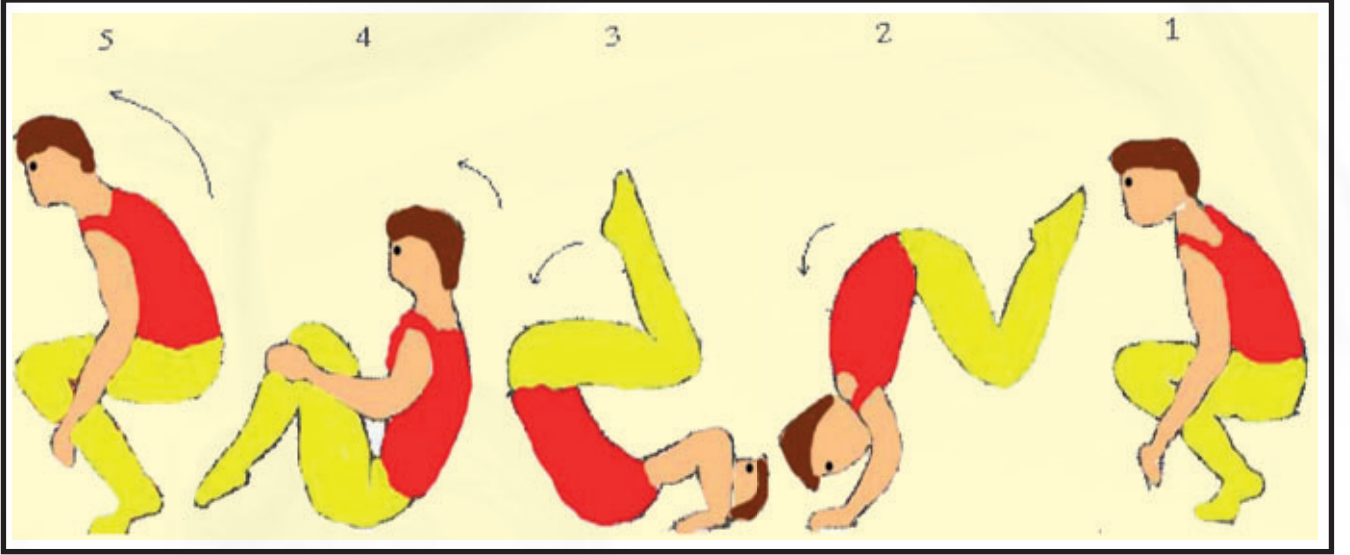
# **KONU III:**

## **RİTİM İLE JİMNASTİK**

**SPOR YETENEKLERİNİN KEŞFEDİLMESİ VE  
GELİŞTİRİLMESİ ÜNİVERSAL VE İLKÖĞRETİM  
OKULLARINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN DAİMİ  
ELEMELERLE UYGULANIR**

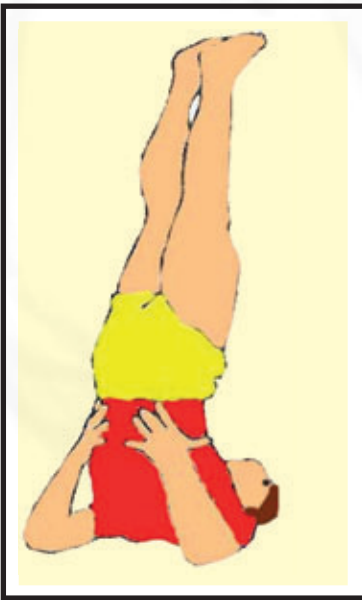
## ÖNE TAKLA TEKNİĞİ'NİN UYGULANMASI

Vücut pozisyonu çömelmiş toplu haldedir. Eller zeminde ayakların yanına yerleştirilir. Ardından vücut ağırlığı ellere verilir. Eller doğru şekilde ayakların yanına yerleştirilmesine dikkat edilmelidir. Bu durumda vücudu yavaşça öne doğru hareket ettirmeye başlıyoruz ve ağırlık boynun zemine değmesine kadar ayaklardan avuçlara doğru aktarılır. Eleman vücudun öne hareket ettirilmesi ile sona erer. Bu arada elemanın tamamen uygulanmasına özen gösterilir.



*Öne takla*

## 'MUM DURUŞU' TEKNİĞİ'NİN UYGULANMASI

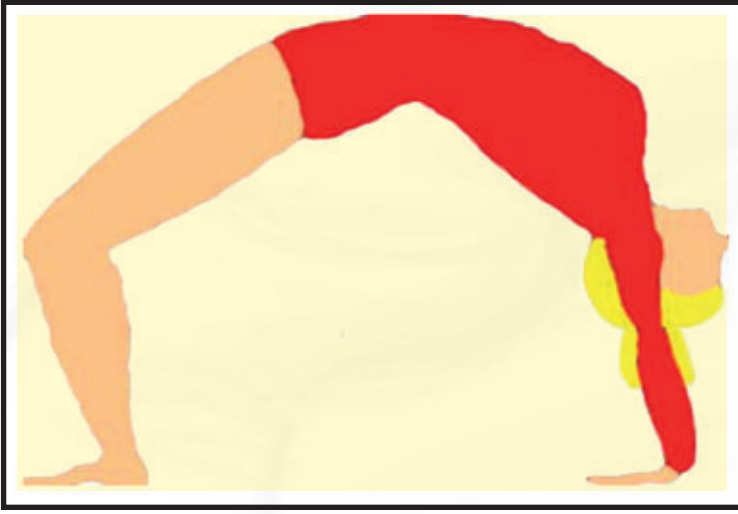


*„Mum duruşu”*

Öğrenci sırt üstü yatık durumdadır. Her iki bacak gergin olarak yukarıya doğru yüksek kaldırılır. Bacaklar, kalça ve diz bölümü uzatılmış şekildedir. Kollar dirseklerden hafif bükülü ve zemine yerleşiktir. Avuçlarla ise sırta destek verilmektedir.



## ‘KÖPRÜ’TEKNİĞİ’NİN UYGULANMASI

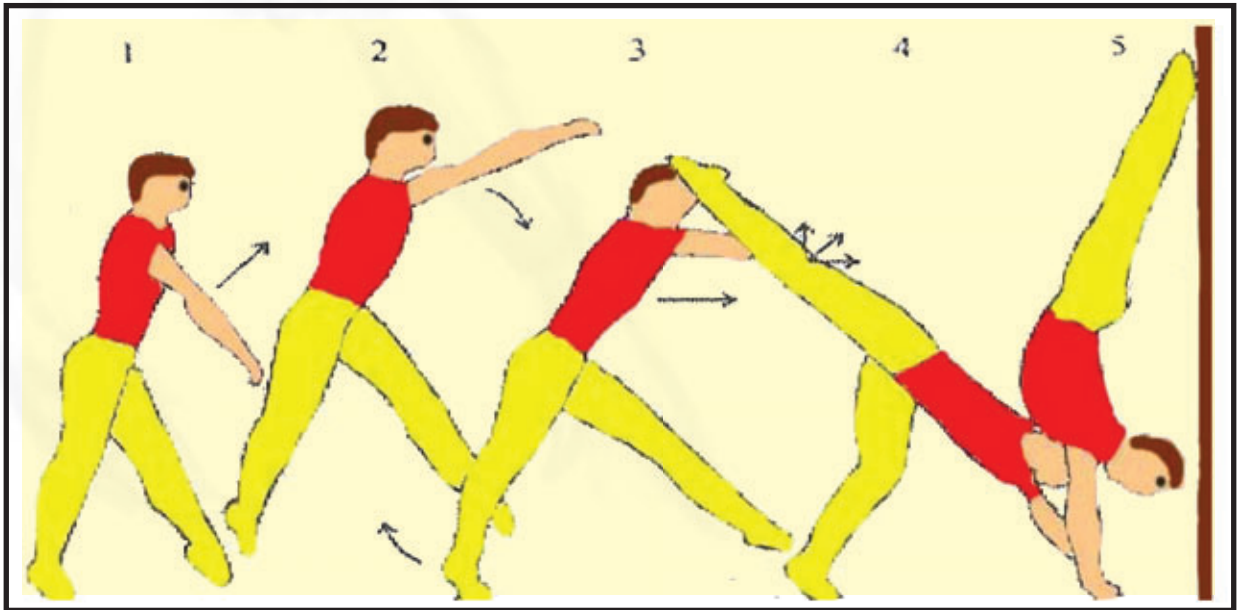


„Köprü”

Öğrenci açık ayak pozisyonu olarak aynı zamanda dirsek bileğini düz tutmak suretiyle her iki kolunu baş üstüne ve arkaya doğru uzatır. Omurga yarı daire pozisyonunu alır,avuçlar ise topukların arkasına yerleştirilir.Baş kollar arasında,bakışlar arkaya doğru kalır.

## AYAKLARIN DUVARA DAYATILMASI İLE AMUDA KALKMA TEKNİĞİ’NİN UYGULANMASI

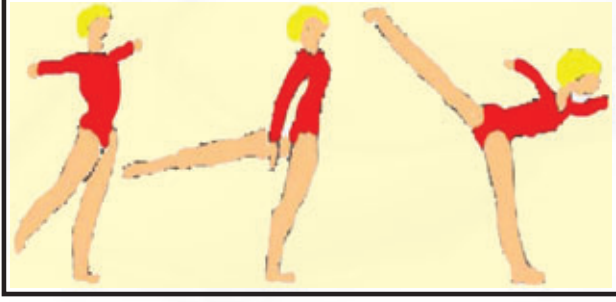
Bu elemanın uygulanmasına ayakta durma pozisyonu ile başlanır.Ayaklarımızdan biriyle arkaya doğru hız alırsınız.Kollarımız ise uzatılmış ve öne-aşağıya doğru hareket ettirilir.Avuçlarımız ayakların önüne yerleştirilerek ivmeleme ayağımızla yukarı ve arkaya doğru itilir.Bu hareket yapıldığında ön ayak kalkar.Baş yukarıya,bakışlar ise öne doğru yöneliktir.



*Ayakların duvara dayatılması ile amuda kalkma*

## PLANÖR DURUŞU

Bu jimnastik elemanın başarıyla uygulanması için kalça eklemlerinin hareketli olması ve ayak kaslarının elastik olması gerekir.



*Planör duruşu*

Planör duruşu denge için bir ayak üzerine verilmesi durumudur. Bu eleman şöyle uygulanır: öğrenci vücuduyla öne doğru hareket yaparken aynı zamanda bacaklardan biri ters yöne (arkaya) kaldırılır. Diğer (sabit) bacak kalça ve diz eklemlerinde uzatılmış durumdadır. Vücudun tüm ağırlığı denge ayağı üzerindedir. Kollar yanlara açık durumdadır.

## ARAÇLARDA ASILMA VE SALLANMA

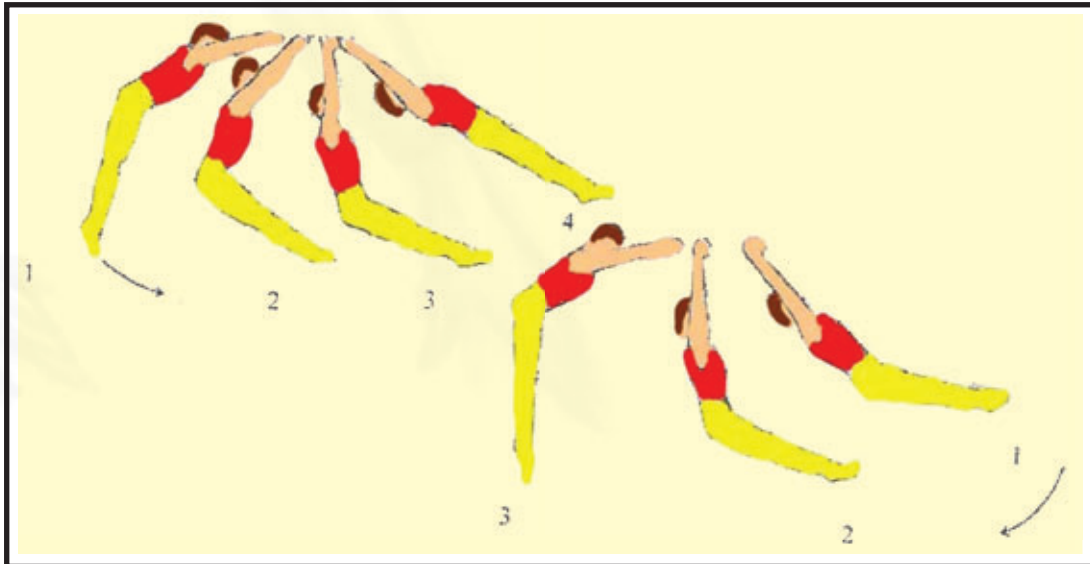
Asılma ve sallanmalar barfiks, halkalar, paralel bar ve odun parmaklıklar gibi değişik jimnastik elemanlarının uygulanması sırasında başlama ve ya bitiş pozisyonlarında kullanılır. Bu yüzden sözkonusu araçlarda asılma ve sallanma tekniklerini öğrenmek çok önemlidir.

## BARFİKS

Jimnastikte bu elemandaki sallanma tekniği oldukça basittir. Öğrenci barfiks arkasında durur. Vücut doğru pozisyon almalıdır. Avuçlarla barfiks demiri tutulur. Kollar, omuzlar, vücut ve bacaklar aşağıya doğru gergin tutulur. Bu pozisiyondaiken barfikste ileri geri hareketi başlatılır.

*Öne doğru sallanma*

*Arkaya doğru sallanma*



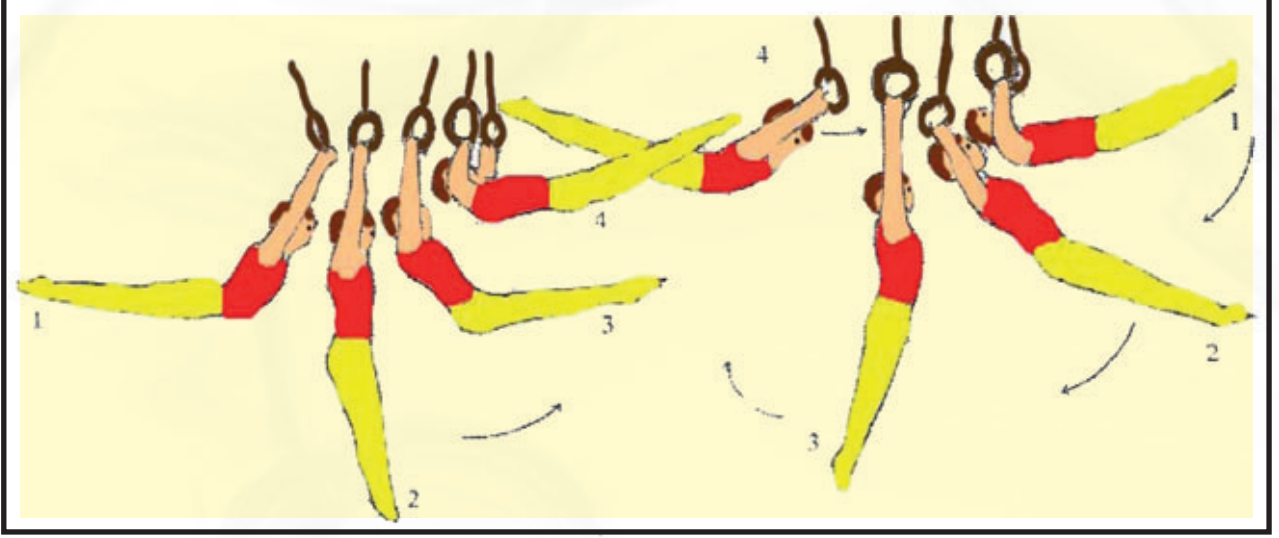
*Barfikste sallanma*

## HALKALAR

Halkalar jimnastik elemanında sallanma hareketi,başlangıç pozisyonu olan asılma ile başlar.Öğrenci vücudunu düz pozisyonunda tutar.Düz durumdaki vücut ve bacaklarla ileri-geri küçük çaplı sallanma yapılır.Bu elemanın öğrenilmesi sırasında bacakların diz eklemlerinde bükülmenin yapılmamasına çok dikkat edilmelidir.

*Öne doğru sallanma*

*Arkaya doğru sallanma*



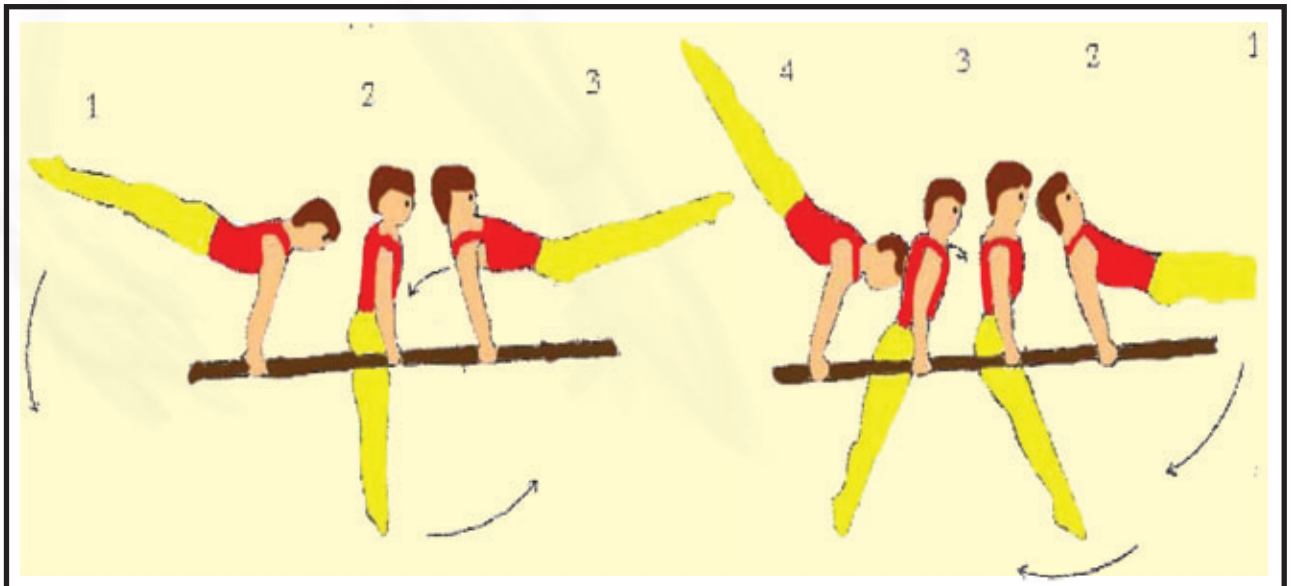
*Halkalarda sallanma*

## PARALEL BAR

Paralel barda sallanma egzersizinin uygulanması kol ve omuz kaslarının gücüne bağılıdır. Kaslar, dirsek eklemlerinin bükülmesi ve ya omuzların düşmesine izin vermemelidir.

*Öne doğru sallanma*

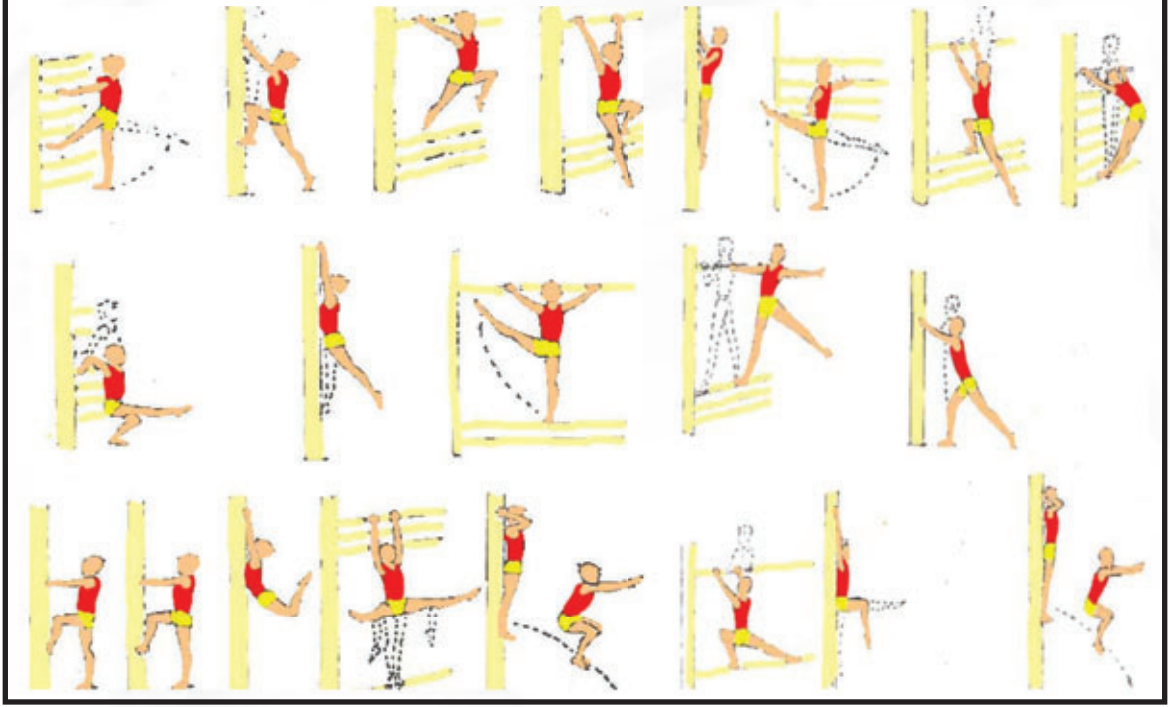
*Arkaya doğru sallanma*



*Paralel barda sallanma*

## ODUN PARMAKLIKLAR

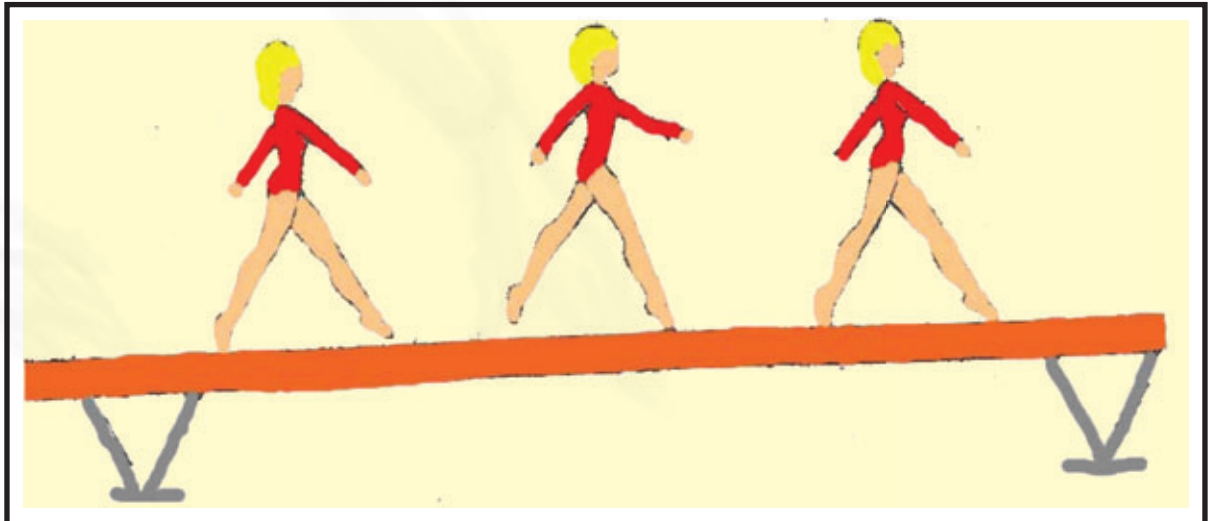
Odun parmaklıklar elemanı genelde asılma,germe,binme ve omurgalarında deformiteleri var olan öğrencilere düzeltici jimnastik egzersizlerinin uygulanmasında kullanılır.



*Odun parmaklıklarda egzersizler*

## ALÇAK BARDA YÜRÜME

Alçak barda yürüme egzersizi şu şekilde uygulanır: doğru başlangıç pozisyonu ve vücut hareketi yapılır. Alçak barda yürüme tekniği ilk önce yerde, ardından da isveç sandığında yürümeyi öğrenmekle başlar.Yürüme tekniği öğrenildikten sonra alçak barda yürümeye geçilir.



*Alçak barda yürüme*

## SIÇRAYARAK YÜRÜME

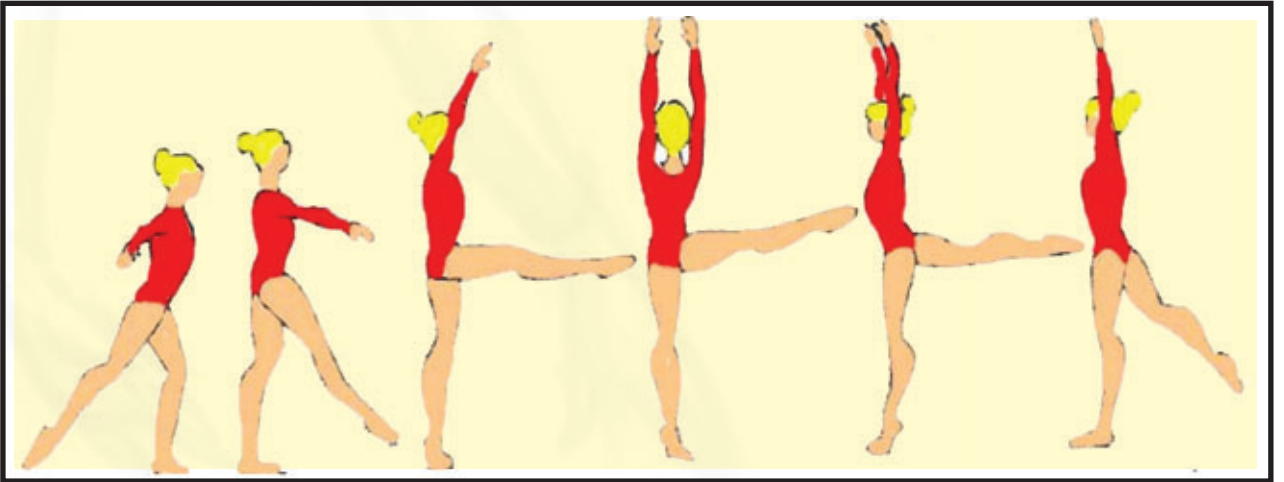
Barda sıçrayarak yürüme tekniğinin daha kısa zamanda öğrenilmesi için bu yürüyüş tekniği ilk önce zeminde öğrenilmelidir. Yürüme tekniğinin öğrenilmesi sırasında kollar vücudun yanında tutulur. Kol ve bacakları hareket ettirme tekniğinin öğrenilmesi sırasında sıçramaların uygulanması için şartlar yaratılır.



*Sıçrayarak yürüme*

## YÜRÜME VE 180° DERECE DÖNMELER

Öğrenilmiş basit egzersiz ve hareketler daha karmaşık (dönme) hareketlerin uygulanmasını sağlar. 180° dönerek yürüme tekniğinin uygulanışı, vücut ağırlığının başlangıç pozisyonundan ön ayağa ve aynı zamanda öne ve yana kalkık olan serbest ayağın savrulmasıyla yapılır. Aynı işlem kollarla da yapılır. Savurma hareketi tamamlandıktan sonra 180° dönüş gerçekleşir.



*180° dönerek yürüme*

## JİMNASTİK ADIMLAR



*Jimnastik adımlar*

Jimnastik adımlar tekniğinin öğrenilmesi sırasında en sık yapılan yanlışlar şunlardır: vücudun gevşek tutulması (vücudun bu şekilde tutulması vücudun sağa veya sola bükülmesine neden olur), tabanın tamamıyla yere basılması ve ayağın gevşek tutulması.

## RİTMİK YÜRÜME VE KOŞMA

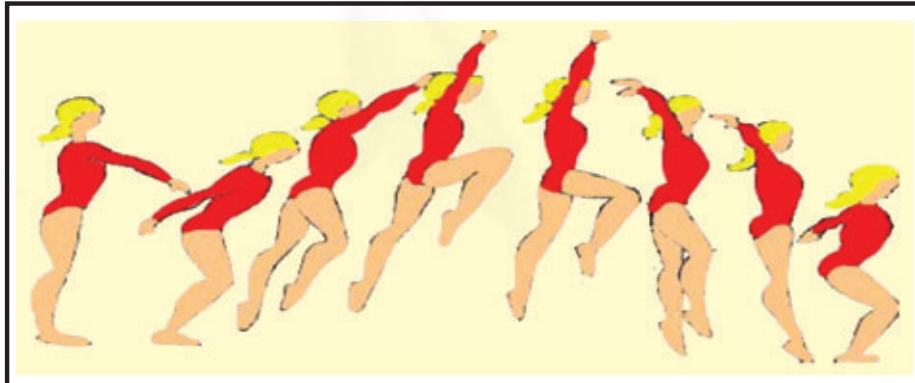


*Ritmik yürüme*

Ritmik yürüme kalça ekleminde uygulanmaya başlar. Uygulama sırasında diz ve ayak eklemleri hareketsiz kalarak öne adım atılır.

## RİTMİK SIÇRAMALAR VE ATLAMALAR

Atlamalara kıyasen, sıçramalarda hareketler ve yükselmeler kısa amplitüdülerle gerçekleşir. Sıçramalar hız almadan, sadece kol ve bacak hareketi ile uygulanır. Atlamalar yerinde veya hız alarak uygulanabilir. Sıçramalar ise tek ve çift ayakla gerçekleşebilir.



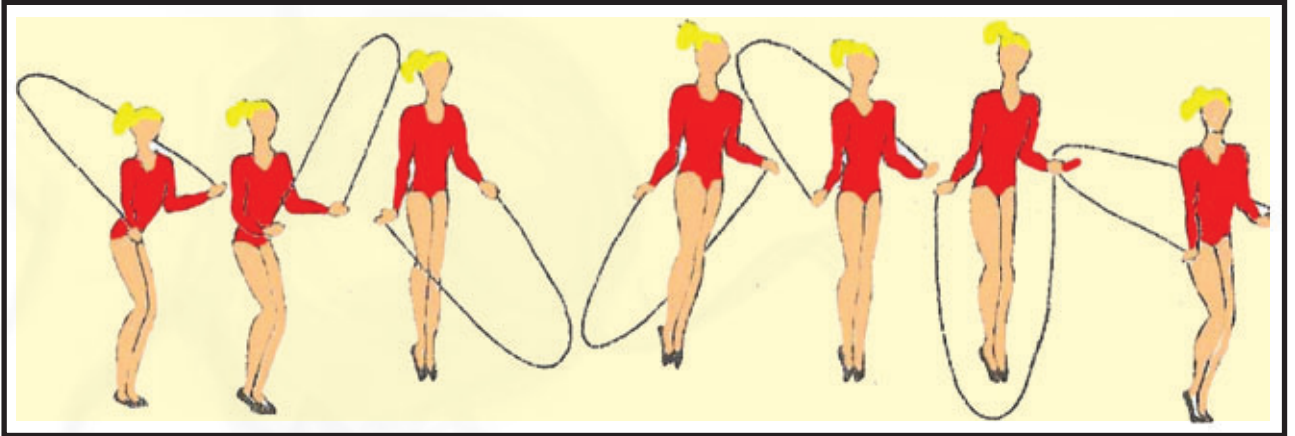
*Ritmik sıçramalar*



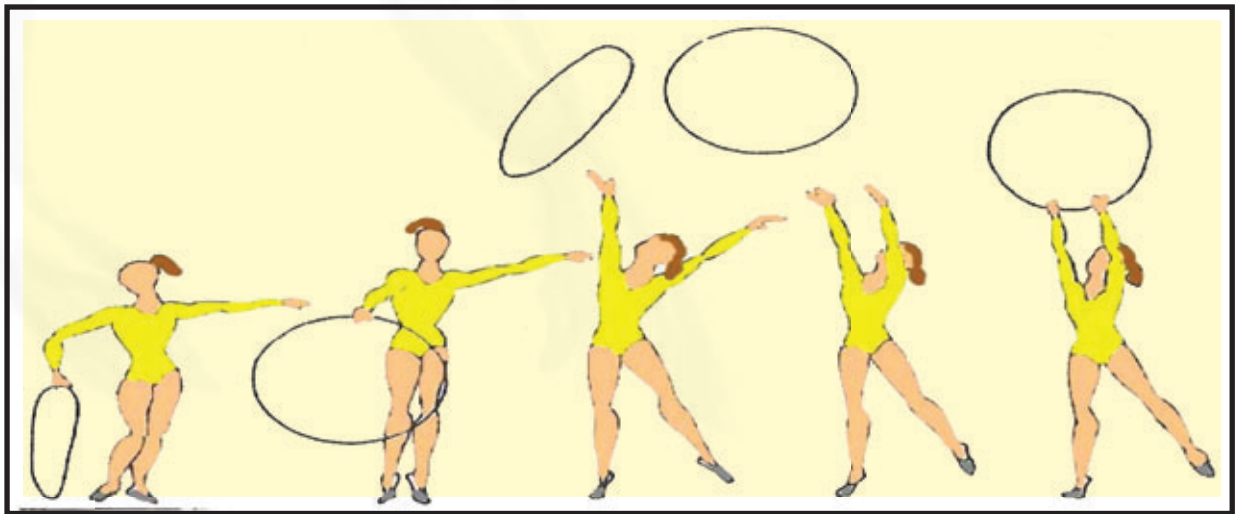
*Ritmik atlama*

## ARAÇLI RİTMİK EGZERSİZLER

Araçlı ritmik egzersizler özel egzersizlerdir. Ritmik spor jimnastiğinde kullanılan el aletleri şunlardır: ip, halka, top, sopa ve kurdele.



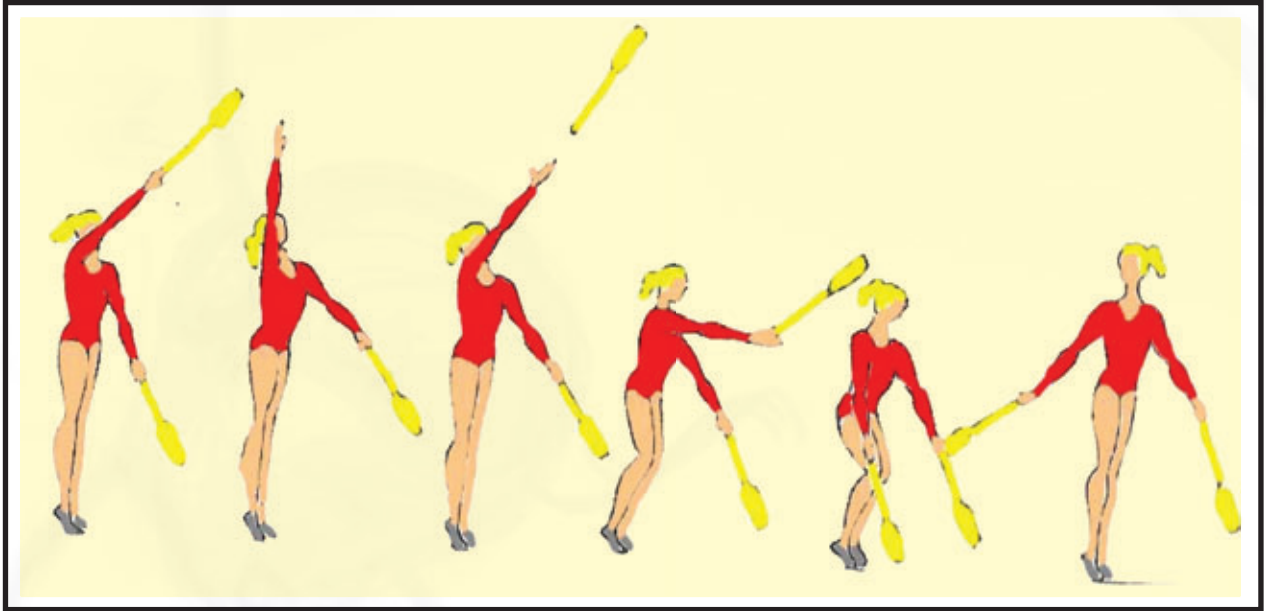
*İple yapılan egzersizler*



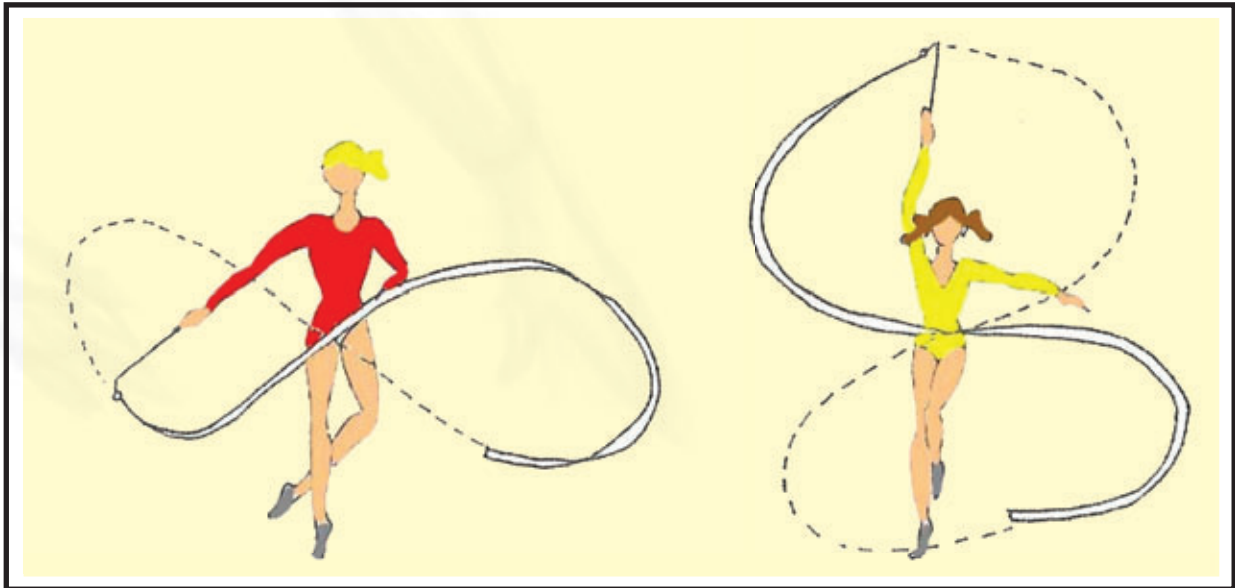
*Halkayla yapılan egzersizler*



*Topla yapılan egzersizler*



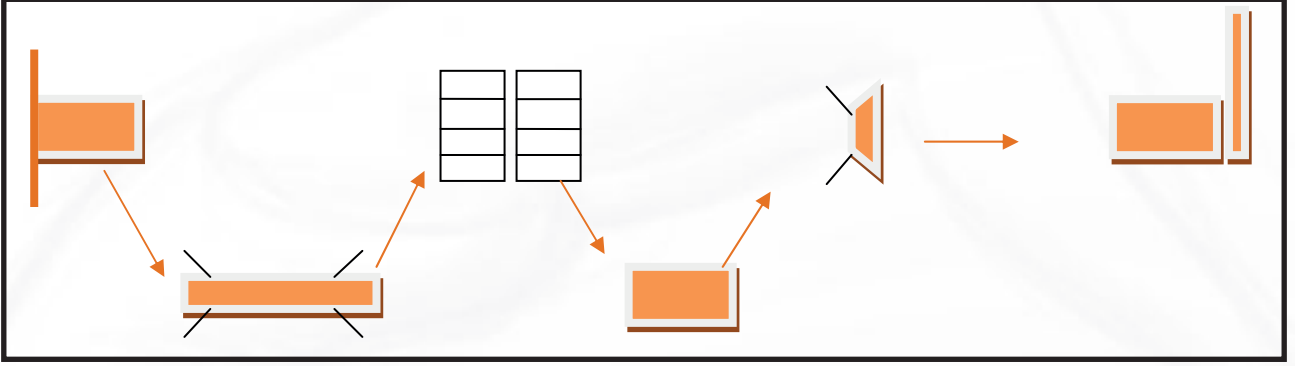
*Sopayla yapılan egzersizler*



*Kurdele ile yapılan egzersizler*



## POLİGON



**Organizasyon:** Poligon salonda uygulanır.

**Gerekli araçlar:** Minderler, alçak bar, odun parmaklık ve „kulpsuz beygir”.

**İçerik:** Öğrenci, öğretmeni tarafından verilen görevleri teknik açıdan düzgün ve en hızlı bir şekilde gerçekleştirmesi gerekiyor. Öğrenci açıkça belirlenmiş olan başlama çizgisinden öne taklayı uygulamaktadır. Alçak bara doğru koşarak barı jimnastik adımlarla geçer (öğrencinin bardan düşmesi durumunda kaldığı yerden bara yeniden biner). Burdan koşarak odun parmaklıklara yönelir ve en yükseğe kadar çıkar. Asılı pozisyonunda sadece kollarla yan yana konulmuş iki odun parmaklığı geçmesi gerekiyor (öğrenci düşmesi durumunda, düştüğü yerden parmaklığa yeniden çıkar). Ardından döşeli mindere yönelerek burada „mum duruşu” ve „planör duruşu” nu uygular. „Kulpsuz beygire’e” doğru koşarak yönelir, beygiri atlar ve ayaklarını duvara dayatılması ile amuda kalkma jimnastik elemanı ile oyunu tamamlar.

**Metodolojik değişiklikler:** Doğru yapılmamış görev için artı iki saniye verilir:

- öne takla, mum duruşu, planör duruşu ve ayakların duvara dayatılması ile amuda kalkma elemanları doğru uygulanmazsa;
- alçak bar ve odun parmaklıklardan düşülürse.

# EGZERSİZ VE SPOR SANA OLANAK SAĞLAMAKTADIR

## ÖĞREN:

- ✓ Öne takla,mum duruşu,köprü,planör duruşu ve amuda duruşu tekniklerini doğru öğrenme ve uygulamayı sağlar;
- ✓ Jimnastik araçları: barfiks,paralel ve halkalarla tanış;
- ✓ Alçak bardaki teknik elemanlarını öğren: yürüme,sıçrama ve 180o dönme;
- ✓ Halkalar,paralel ve barfikste sallanma tekniklerini tanımla;
- ✓ Top,halka,sopa,ip ve kurdele ritmik araçlarını kullanmayı öğren.

## UYGULA:

- ✓ Jimnastiğe karşı sevgi beslemek.;
- ✓ Egzersiste azim ve istikrarlığı geliştirmek;
- ✓ Kararlılık ve öz kontrol isteğini güçlendirmek;
- ✓ Değişik becerileri saygılamak ve kabul etmek;
- ✓ Karşılıklı saygı,işbirliği ve cömertçe yardım sunmak;
- ✓ Alan,koordinasyon ve zaman oryantasyonunu geliştirmek.

## *İlginç olaylar:*

1. 1700 yılında barfiks, paralel, bar ve sıçrama jimnastik aletleri icat edilmiştir.

2. Jimnastikte spor formaları erkeklerde : uzun eşofman, atlet tişörtü, çorabı ve ayakabılarından ibarettir (bu formalar kulplu beygir, halkalar, paralel ve barfıkste kullanılır). Yer alıştırma ve atlamalarda ise kısa sporcu kilotları, atlet tişörtü, çorapları ve jimnastik ayakabıları kullanılır (ya da gösterilerini yalın ayak yapmaktadırlar).

3. Bayan jimnastikçilerin formaları ise uzun kollu triko ve jimnastik ayakabılarından ibarettir (ancak gösterilerini yalın ayak da yapabilirler).



# **KONU IV:**

## **DANS**

**HER SPOR AKTİVİTESİ VELİ BASKISIYLA  
DEĞİL,ÇOCUĞUN İSTEĞİ ÜZERE YAPILMALIDIR**

## ALANDA ELLERDEN TUTULMA VE HAREKET ETME YÖNTEMİ

Halk oyunlarında oyuncuların en karakteristik tutuluşu elden yapılıdır. Bu en sık hızlı tempolu oyunlarda görülür. Omuzdan tutulma ise erkek (erkek oyunları), bazı yörelerde de bayan oyunlarında rastlanır. Bu tür tutuluş 'Yenlik Horo' gibi düşük tempolu düz horolara karakteristiktir. Belden tutulmak ise sadece bazı yörelerin halk oyunlarında vücudun titretilmesiyle oynanan 'Ufak Horo' gibi oyunlarda uygulanır. Belden tutulmak hem erkek hem bayan oyunlarında vardır.

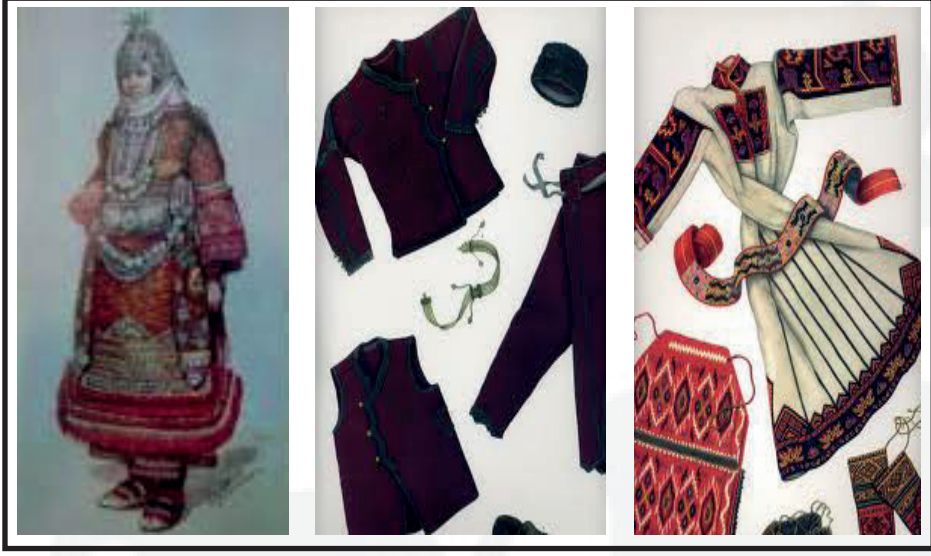
Horolarda genelde sağa doğru hareket edilir. Ancak belli yörelerde sola doğru oynanan horolara da rastlanır. Horo'nun şekli yarım daire biçimindedir. Bunun yanısıra kapalı daire, yılan şeklinde ve alanda diğer hareket şekilleri kullanılır..



## HOROLARDA ADIMLAR VE VÜCUT HAREKETLERİ

Her yörenin kendine ait horo stili ve uygulaması vardır. Adımlar yavaş ('Yenlik' ve 'Gelin' horolarında olduğu gibi) ve ya sıçrama, çömelleme ve dönmeler içeren daha belirgin ve dinamik olabilir ('Gurga Nine', 'Çuçuk' horolarında olduğu gibi). 'Ufak Horo', 'Kazma' ve buna benzer tabanın bütünüyle basılarak oynanan horolar da vardır.





*Makedon halk giysileri*

## HALK OYUNLARI

### BUVÇAN HOROSU

Buvçan horosu Manastır yöresinden kaynaklanır. Öğrencilerin el ele tutuluşları disresklerden hafif bükülmüş biçimde, omuz izasındadır. Bu horoda hız giderek artırılır. Oyun, vücut korunma şeklinde hafif dengelenerek ve tabanın yarısıyla yere basılarak oynanır. Hareketler sakin ve zariftir.

Öğrencilerin başlangıç pozisyonu yan yana dizili yarım daire şeklindedir. Yüzler dairenin ortasına doğru çevrilidir. Vücut ağırlığı sağ ayağa verilir. Sol ayak ise başlama adımı için hazır durumda yere tam basmaktadır.

Horo sol ayakla arkaya adım atılarak başlanır. Ardından sağ ayakla yerinde adım ve sol ayakla öne adım atılır. Bu arada sağ ayak hafif kaldırılır. Sağ ayak aynı pozisyonunda kalmak suretiyle vücut yarı sola çevrilir. Sağ ayakla yarısağ arkaya adım, sol ayakla yarısağ. arkaya adım. Sağ ayakla yarısağ arkaya adım, sol ayak ise dizde hafif bükülü olarak öne kaldırılır. Vücut ağırlığı sağ ayakta kalarak aynı zamanda vücut yarısağa doğru çevrilir. Sol ayakla yarısağ öne adım, sağ ayakla yarısağ öne adım. Sol ayakla yarısağ öne adım, ardından sağ ayak dizde hafif bükülü öne kaldırılır.

## PAYDUŞKA HOROSU

Payduşka horosu Üsküp bölgesinden kaynaklanır. Karma oyuncularla icra edilir. Öğrencilerin ellerle tutuluşu aşağıya yöneliktir. Oyunun özelliği orta hızlı sıçramalardan ibarettir.

Başlangıç pozisyonu yan yana yarım daire şeklindedir. Yüzler dairenin ortasına doğru yöneliktir. Vücudun ağırlığı sıçramaya hazırlanan sol ayak üzerindedir. Sağ ayak zemine tam basar.

Vücut yarısağ yöne çevrilidir. Sol ayakla yarısağ öne sıçrama yapılır. Sol ayak öne kaldırılarak diz 90 derece bükülür. Sağ ayakla yarısağ öne adım atılır. Sol ayak öne kaldırılarak diz 90 derece bükülür. Sağ ayakla öne doğru yarısağ sıçrama yapılır. Sol ayak hala kalkık durumdadır. Sol ayakla yarısağ öne adım, sağ ayak öne kaldırılmış dizden 90 derece bükülüdür. Bu sıçramalar tekrarlanır. Vücut yarısola çevrilir. Sağ ayakla öne yarısol adım atılır. Vücut dairenin ortasına doğru çevrilir. Sol ayakla sola adım, sağ ayakla öne doğru yarısol adım atılır. Sol ayakla sola adım.

## KARADAĞ HOROSU

Bu horo Üsküp yöresine aittir. Karma oyuncularla icra edilir. Öğrenciler kolları aşağı doğru el ele tutulur. Horo yarım ayak basılarak hızlı ve küçük adımlarla oynanır. Oyun sıçrama, atlama ve yan hareketlerden oluşur.

Öğrenciler yan yana yarım daire yapar. Yüzler dairenin ortasına yöneliktir. Vücut ağırlığı sol ayağa verilir, sağ ayak ise yere basar. Horo sol ayağın sıçratılmasıyla başlar.

Sağ ayakla yarısağ öne adım, ardından sol ayakla öne adım atılır. Sol ve sağ adımlar tekrarlanır. Sağ ayakla öne adım. Sol ayak öne doğru dizden 90 derece bükülü kaldırılır. Vücut yarısola çevrilir. Sol ayakla yarısol öne adım, sağ ayakla yarısol öne adım atılır. Vücut dairenin ortasına yöneliktir. Sol ayakla sağa adım, sağ ayakla arkaya adım. Vücut yarısağa yöneliktir. Sol ayakla yerinde küçük adım, sağ ayakla yerine küçük adım. Sol ayakla yerinde adım. Sağ ayak öne kaldırılarak diz 90 derece bükülüdür.



## MODERN DANSLAR

Dans insanın doğaya,tanıdığı ve tanımadıklarına karşı kendini ifade tarzı olmuş ve öyle kalmıştır. Dans vücut hareketleri ile ifade edilen sanat dalıdır. Duygu, düşünce ve fikirlerin dansla anlatılma tarzıdır.

Değişik çağdaş dans türleri vardır.Bunlar arasında: rock'n roll,twist, zumba, hip-hop, tango, vals, jazz, bale ve diğerleri.



### ROCK'N ROLL

Rock'n roll 4/4 temposunda (taktında), orta hızlı ve hızlı tempoda oynanılır. Temponun (taktın) ikinci ve dördüncü kısmında tek düzeli ritmik vurgusu vardır. Klivlentli dicey Alan Frid bu oyunun adını koymuştur. Bu oyun ellili yılların başında meydana gelmiş ve popülerliğini günümüzde de korumaktadır.

### TWİST

Twist dansı altmışlı yılların dansıdır ve rock'n roldan esinlenmiştir. Twist basit bir dans türü olup, tek yapmamız gereken şey kol ve bacaklar yardımıyla kendi eksenimiz etrafında dönmektir. Hareketler belli bir düzen içinde değildir, öyleki herkez müzik ritmine göre istediği gibi dans eder.

# EGZERSİZ VE SPOR SANA OLANAK SAĞLAMAKTADIR

## ÖĞREN:

- ✓ Halk oyunları hakkında bilgi edinin;
- ✓ Müzik ritmi eşliğinde yürüme, koşma, atlama ve halk oyunları hareketlerini uygulamayı öğren;
- ✓ Modern danslarla tanışmak;
- ✓ Tempo (takt) ve müzik eşliğinde hareket elemanlarını doğru uygulamak;
- ✓ Müzik ritmi eşliğinde kol ve bacak hareketleriyle elemanları kombine etmek ve uygulamak.
- ✓ Daha fazla halk oyunu ve modern dans türleri hakkında bilgi edin.

## UYGULA:

- ✓ Halk oyunları ve modern danslara karşı kendinde sevgi geliştir;
- ✓ Grup çalışmalarını uygula;
- ✓ Mekan duygusu, güzel koordinasyon ve estetik ifade duygusunu geliştir;
- ✓ Halk oyunları ve modern dans yapmak için eğitiliyorsun;
- ✓ Diğer öğrencilerle işbirliği yapma becerisini geliştiriyorsun;
- ✓ Halk oyunları ve modern dansların meydana geldiği yörelerin geleneklerini öğreniyorsun.

## *İlginç olaylar:*

1. Her millet kendi müzikallığını ve ruh özgürlüğü ihtiyacını ifade edebileceği enstrümanı seçmektedir. Davul ve zurna sesleri başkaldırmanın sembolleridir. Gayda ve kaval sesleri ise ruh zenginliğinin daima yerine getirilmesi ihtiyacının sebolüdür.

2. Ülkemizin her yöresi kendine özgü halk giysileriyle tanınır. Halk giysilerinin çeşitliliği ile en çok sayıda değişik halk giysisi olan devletler arasında yer almaktayız. Tanınmış giysiler Miyak, Üsküp, Doğu Makedonya ve diğerleridir.

3. Giyimine göre horo'nun hangi yöreden olduğu anlaşılır. Bu yüzden halk giysilerinin bir milletin önemli sembolü olduğu düşüncesi mevcuttur. Makedon halk giysileri, dünyada benzeri olmayan özgün giysilerdir. Demek oluyor ki Makedon halk giysileri Makedon milletin bir sembolüdür.



# **KONU V:**

**SPOR OYUNLARI – ELTOPU (HENTBOL)**

**SPOR ÇOCUKLARA DİĞER İLGİ ALANLARINI  
MEMNUN ETMEK İÇİN YETERLİ ZAMAN  
SAĞLAMALIDIR**

## ESAS HENTBOLCU DURUŞLARI

Henbol duruşu savunmada değişik elemanların uygulandığı pozisiyondur.

Henbol duruşu paralel yerleştirilmiş ayaklarla gerçekteŐebilir. Ayaklar omuz izasından biraz daha geniş tutulur.Vücut ağırlığı ise ayakların ön kısmındadır. Gövde hafif öne eğik, kollar omuz yüksekliğine kaldırılmış ve avuçlar öne doğru çevrilidir.

Diyagonal henbolcu duruşu: Ayaklar diyagonal durumdadır. Daha doğrusu ayaklardan biri diğerine kıyasen yarım adım önde durur.Dizler bükülü,vücut ağırlığı ise daha çok arka ayaktadır. Rakip oyuncunun hangi elle topu kaleye göndereceğine bağlı olarak sol veya sağ diyagonal duruşu yapılır.

Her iki duruŐta hareker sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar Şunlardır: ayaklar arasındaki mesafe her zaman aynı olmalıdır,denge bozulmamalı ve ayaklar çapraz hale gelmemelidir.



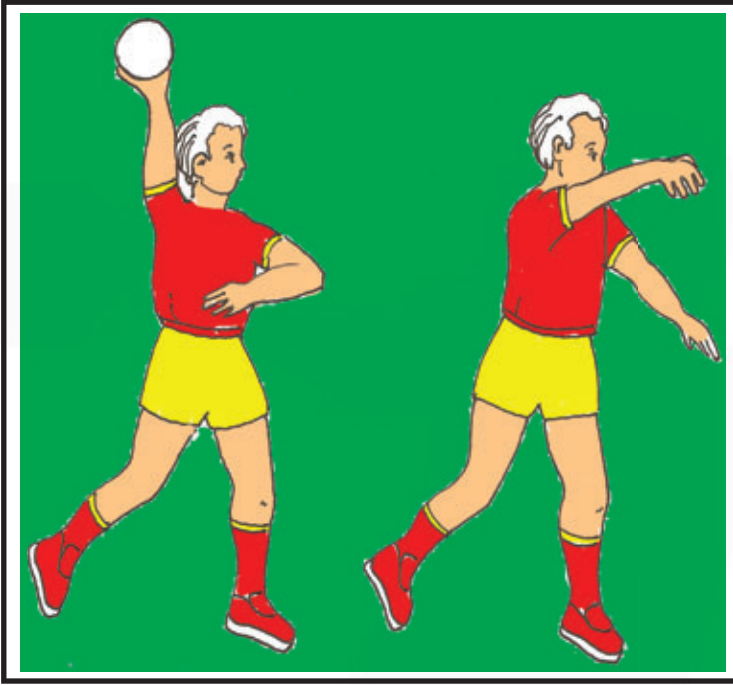
*Paralel duruş*



*Diyagonal duruş*

## TOPUN PAS VERİLMESİ VE ALINMASI

Doğru zamanda, hızlı ve isabetli paslaşmalar, güvenli ve etkili oyun sağlamaktadır. Tüm paslaşmalar için geçerli olan kural büyük dikkatle uygulanmaları gereklidir. PaslaŐmaların hızlı, zamanında, isabetli ve öngörülmemiŐ olmaları gereklidir.



*Top paslaşması-verilmesi*

Hentbolda temel ve özel paslaşmalar mevcuttur. Temel paslaşmalar tek elle de gerekleŒebilir. Örneğin: vücut n, baş üstü ve diğer paslaşmalar. Özel paslaşmalara gelince: başın arkasına pas verme, bacak arası, sırt arkası ve diğer öngörülmeyen paslardır.



*Topun alımı*

Top tekniklerinin öğrenilmesinde temel elemanlardan biri topun alımı tekniğidir. Öğrenci, topun alımı elemanını topun geldiği istikamete doğru ellerini uzatmakla uygular. Topla ilk temas yarı uzatılmış ve topa yönelik durumdaki parmak uçlarıyla, sonra avuçlarla yapılır. Aynı zamanda dirsek eklemlerinin bükülmesi ve alınan topun amortizmanını sağlayan topun göğüse doğru çekilmesi gerçekleşir.

Topun verilmesi ve alınması talimatından egzersiz rnekleri. Tüm egzersizler ikili veya cl graplarda yapılır:

- Paralel hentbol duruŐunda yüksek kaldırılmış elle paslaşma uygulaması.
- Bir ayakla ne adım pas verilmesi.
- Yürüyerek, daha sonra koşarak paslaşma.
- Atlayarak paslaşma.

## YERİNDE VE HAREKET EDEREK TOPUN SÜRÜLMESİ

Yerinde ve hareket edilerek uygulanan topun sürülmesi,eltopu oyunu'nun bölünmez bir parçasıdır.



*Eltopunda topun sürülmesi*

Topun sürülmesi düz ve vücudun önünde tutulan elle uygulanır.Yerinde yapılan top sürülmesinde topun itilişi kısa ve avuçla yukarıdan aşağıya doğru yapılan hareketlerle gerçekleşir.Hareket sırasında yapılan top sürülmesinde topun itiliş açısı öğrencinin hareket hızına bağlı olacaktır.

Topun sürülmesini uygulayabilmek için egzersiz örnekleri:

- Daha iyi elle topun yerinde sürülmesi, ardından değişimli olarak sol-sağ.
- Yürüyerek ve koşarak topun tek elle sürülmesi, ardından değişimli olarak sol-sağ.

- Topun zik-zak sürülmesi.
- Diğer öğrenciden alınan topa hareket ederek topun sürülmesi.

## KALEYE ŞUT

Eltopu oyununda kaleye şut uygulamasının birkaç aşamadan geçmesi gerekir: hız alma, sıçrama ve uçuş,topu atma ve yere varış.



*Kaleye şut*

Kaleye şutu uygulayabilmek için egzersiz örnekleri:

- Öğrenciler çift olarak çalışırlar. Paralel duruştan adım yapılarak şut atılır. Bu sırada elin doğru tutulmasına dikkat edilmelidir. El hızla öne hareket edilir, topun elden çıkarılması ise parmaklarla yapılır. Bu egzersizin aynısı hız alınarak, top sürülerek ve sıçramayla uygulanabilir.
- Öğrenci arkadaşından pas aldıktan sonra kaleye doğru yerinde veya sıçrayarak şut atabilir.
- Öğrenci kaleye doğru yerinde veya sıçrayarak şut attığında rakip oyuncu onu engellemeye çalışır. Atlayarak veya yerinde iki kaleye şut atma oyunu.



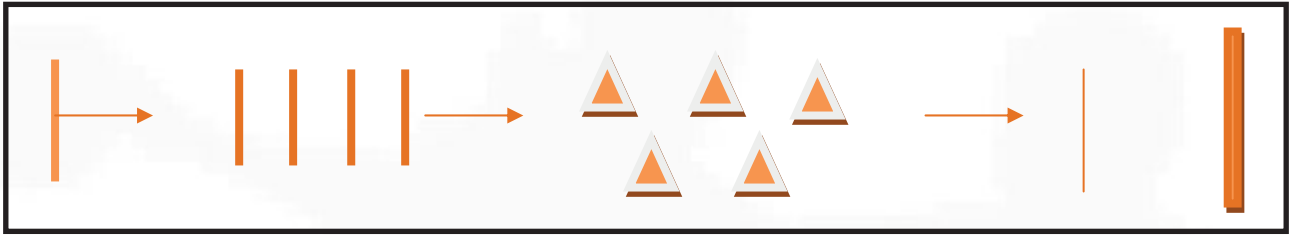
## KURALLARIN UYGULANMASIYLA TEK VE ÇİFT KALE OYUNU

Kuralların uygulanmasıyla tek ve çift kale eltopu (hentbol) oyunu, t akımın gol atması için gerçekleştirdiği planlı etkinliktir. Bu sırada oyun kurallarının çiğnenmemesi gerekir.

Eltopu oyun kurallarının daha iyi algılanması için tek kale oyunu uygulanır. Öğrenciler özellikle topu doğru sürmelerine ve doğru paslaşmaya dikkat etmelidirler. Daha doğrusu top sürmede yanlış yapmamalıdır (çift sürme kuralı, öğrenci topu sürmenin ardından iki elle topu tutuktan sonra yeniden topu süremez). Adımlarda yanlış yapma (top elde tutulurken üç adımdan fazla adım yapılamaz). Hücumda faul ve hata olarak bilinen altı metrelik kale alanına girmek.

Öğrencilerin tek kalede hentbol kurallarını benimsemelerinin ardından, hentbol kurallarının uygulanması suretiyle çift kale oyununa geçilir.

## İŞTAFET OYUNLARINDA ELTOPU ELEMENLARININ UYGULANMASI



**Organizasyon:** İştafet oyunu salonda uygulanır.

**Gereken araçlar:** Hentbol topu, dik engel ve lobutlar.

**İçerik:** Öğrenciler eşit sayıda kız ve erkek öğrencilerin bulunduğu iki eşit gruba ayrılırlar. Öğrencilerin, öğretmenleri tarafından verilen görevleri en kısa zamanda yerine getirmeleri gerekiyor. Öğrenciler ellerindeki toplarla iyice belirlenmiş olan başlangıç çizgilerine yerleşirler. Öğretmen tarafından verilen işaret üzere her iki grubun ilk iki öğrencisi ıştafet oyununu başlatır. Top düz çizgi üzere sürdürülürken dik engellere gelinir. Burada engeller arasından sağ-sol hareketlerle geçilmelidir. Top düz çizgi üzere sürülmeye devam edilir. Lobutlara gelindiğinde yine zig-zag hareketleriyle top sürülür. Bu görevi de yerine getirdikten sonra top belirlenmiş çizgiye sürülür. Burada top ard arda üç defa duvardan sekilir. Topun duvardan sektirilmesi görevini bitiren öğrenci topu sürerek grubuna geri döner ve topu sıradaki yarışmacı öğrenciye verir.

# EGZERSİZ VE SPOR SANA OLANAK SAĞLAMAKTADIR

## ÖĞREN:

- ✓ Topun tek ve çift elle paslaşması ve verilmesi tekniğini öğren;
- ✓ Yerinde ve hareket ederek topun doğru verilmesi, paslaşılması ve sürülmesi;
- ✓ Sıçrayarak kaleye şut tekniği'nin benimsenmesi;
- ✓ Topun paslaşması ve verilmesiyle topu sürmeyi öğrenmek;
- ✓ Kombineli olarak paslaşma, verilme, sürme ve kaleye şut.

## UYGULA:

- ✓ Henbol oynamak için motive ol;
- ✓ Oyun süresince henbol elemanlarını doğru uygulamak;
- ✓ Sporda daha iyi olanı saygılamak;
- ✓ Çalışmaya karşı doğru tutum almak;
- ✓ Ekip çalışması ve işbirliği için hazır olmak;
- ✓ Oyun sırasında ve oyun dışı arkadaşlık yapmak;
- ✓ Kolektif işbirliği geliştirmek.

## *İlginç olaylar:*

1. Erkeklerde dünya hentbol şampiyonaları 1938 yılında her dört yılda düzenlenmeye başlanmıştır. 1993 yılında itibaren ise her iki yılda düzenlenmektedir. Avrupa birincilikleri ise 1994 yılından beri her iki yılda örgütlenmektedir.

Bayanlarda dünya hentbol birincilikleri 1957 yılından beri düzenlenmektedir, 1993 yılından itibaren her iki yılda örgütlenmektedir. Avrupa birincilikleri 1994 yılından bu yana düzenlenmeye başlanmıştır.

2. EHF (Avrupa hentbol federasyonu) (European Handball Federation) Avrupa hentbol federasyonlarını kontrol etmektedir ve İHF Dünya hentbol federasyonu'nun bir parçasıdır. 1991 yılında Viyana'da (Avusturya) kurulmuştur ve toplam 49 hentbol federasyonunu içermektedir.

3. **İndira Kastratoviç** Banya Luka (Bosna Hersek) 02.10.1970 doğumludur. Makedonya hentbol milli takımı ve Kometal Gorçe Petrov takımında oynadı. Bu Makedon kulübü ile 16 şampiyona, 15 kupa maçı ve 2002 yılında Avrupa kulüpler şampiyonasını elde etti. 1997 yılında Almanya'daki dünya şampiyonasında Makedonya milli takım formasıyla şampiyonanın en başarılı golcüsü seçildi. Kastratoviç bu şampiyonda 71 gol kaydetti.





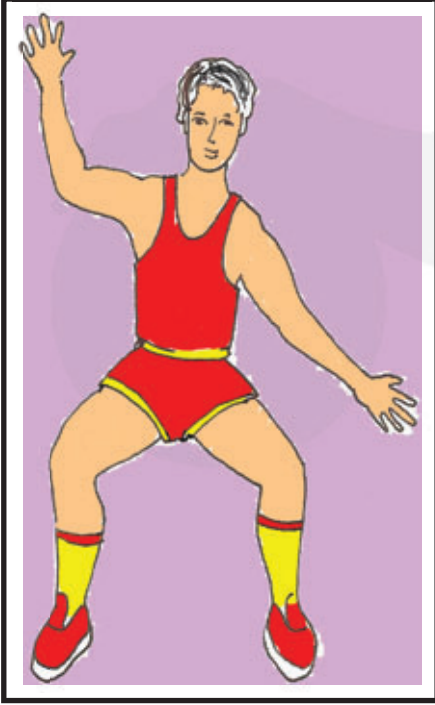
# **ALT KONU VI:**

## **BASKETBOL**

**SPOR YARIŐMALARI SPOR YETENEK VE  
BECERİLERİ'NİN ÖN PLANA ÇIKTIĞI DEĞİŞİK  
FİZİKSEL AKTİVİTELER ANLAMINA GELİR.SPOR  
YETENEK VE BECERİLERİ DİĞER SPORCULARLA  
ÖLÇÜLÜR VE KIYASLANIR**

## ESAS BASKETBOL DURUŞLARI

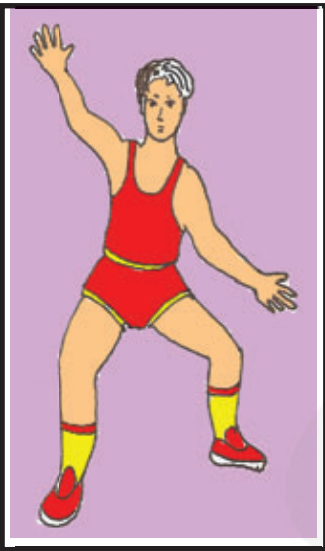
Esas basketbol duruşları ve hareketleri,tüm basketbol elemanlarının yerine getirilmesi için temel oluŐturmaktadır. Ayak pozisyonuna bağlı olarak basketbol duruşu paralel ve diyagonal olabilir (sol ve sağ).



*Paralel basketbol duruşu*

Paralel basketbol duruŐunun ilk aŐamsında ayaklar paralel olarak yerleştirilir.Ayaklar arasındaki mesafe ise omuzlardan biraz daha geniş olmalıdır.Vücut ağırlığı ayakların ön kısmına eşit olarak verilir, dizler ise hafif büküldür. Gövde öne doğru biraz eğili, kollar rakibe göre pozisyon alır. Baş ise dik durumda, bakışlar rakip oyuncuya yöneliktir.

Paralel basketbol duruşu için yan hareketler ve vücut ağırlık merkezinin alçak seviyede tutulması karakteristiktir.



*Diyagonal basketbol duruşu*

Diyagonal basketbol duruŐunda ayaklar yana yerleŐtiktir. Arka ayak parmakları ile ön ayağın topuğu arasında 10 ile 20 cm arası mesafe bulunmalıdır. Vücut ağırlığı'nın büyük bir bölümü arka ayağın ön kısmına verilir.Dizler önemli derecede bükülü,göve ise hafifçe öne konumlanmıŐtır. Ön ayak izasındaki kol yüksek kaldırılıktır. Diğer kol ise arka diz yönündedir. Baş dik tutularak,bakıŐ rakip oyuncuya yöneliktir. Diyagonal basketbol duruşu için ileri-geri hareketler karakteristiktir.

## BASKETBOLDA TOPUN TUTULMASI VE PAS VERİLMESİ

Basketbol oyununun temel elemanı topun tutulmasıdır. Başarılı paslaşma veya topun başarıyla basketeye atılması buna bağlıdır. Topu tutması sırasında öğrenci alçak basketbolcu pozisyonunu almalı ve topun geldiği yöne çevrili olmalıdır. Topun tutulması tekniği, her iki elin topa doğru yöneltilmesi, dirseklerin içe doğru çevrilmesi, parmakların hafif bükülü ve baş parmakların içe çevrilmesinden ibarettir. Topla ilk temas parmak uçları ve avuçlarla yapılır. Ardından topun tutulmasının amortizmanı amacıyla kollar arkaya göğüse doğru çakılır.



*Basketbolda topu tutma*

Takımın oyun biçimi en çok topun verilmesi basketbol tekniğine bağlıdır. Topun verilmesi basketbol sahasında topun hızlı aktarılması için yarar. Basketbol oyununda uygulanan değişik paslaşma çeşitleri ayıt edilmektedir. Hepsinin ortak özelliği büyük konsantrasyonla gerçekleştirilmesi gerekliliğidir.

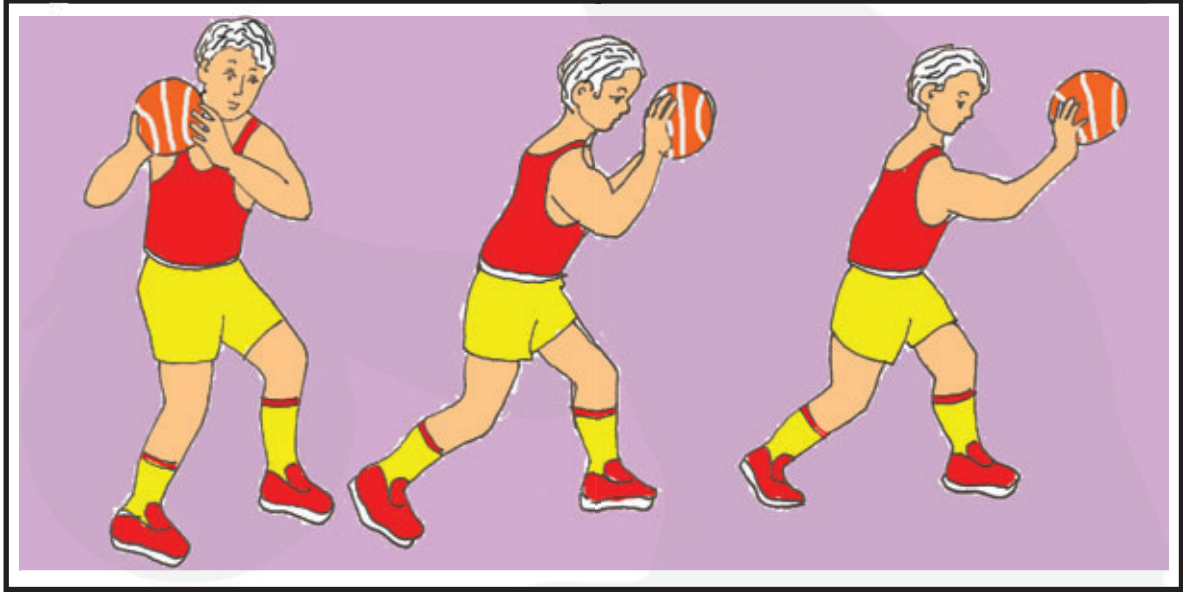
Göğüs izasında pas vermek önemli olan vücudun ve kolların duruşudur. Bu yüzden pas vermek esas basketbolcu duruşundan yapılmalıdır. Top göğsün önünde tutulmaktadır, dirsekler bükülü, avuçlar topun yan tarafına, parmaklar ve baş parmaklar ise topun arkasına yayılmış şekilde yerleşiktir.



*Göğüsten paslaşma*

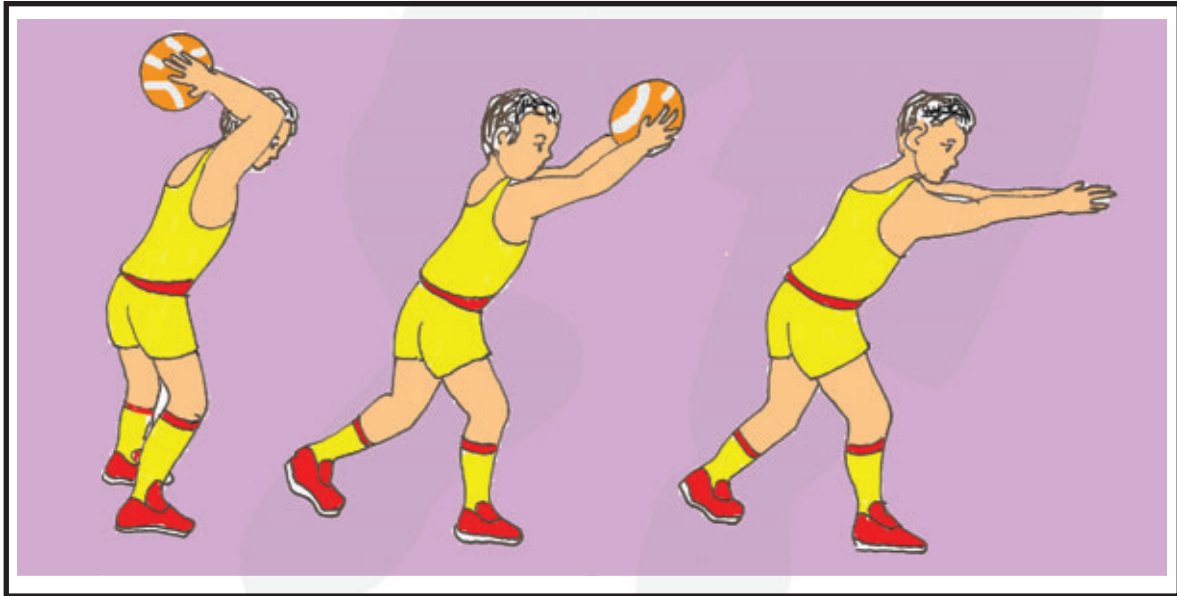
Pas vermenin ikinci bölümünde kollar uzatılarak top öne doğru itilir. Pas verme sırasında öne doğru adım atılarak ağırlık bu ayağa verilir. Genelde pas vermenin istikameti takım arkadaşının gösü ve başı yüksekliğindedir.

Baş yüksekliğinde verilen pasta vücut pozisyonu yarı bükülü durumdadır. Sol ayak vücut önünde ileriye doğru yer alır. Top ise sağ elinde omuz üstü yüksekliğinde avuçla tutulur. Bu çeşit paslaşma hızlı karşı atak yapısına gerektiğine kullanılır.



*Baş yüksekliğinde pas verme*

Baş üstü pas verme sırasında top baş üstü ve ili elle tutulur. Büyük mesafelerde topun daha hızlı ve isabetli verilmesi için pas sırasında bir adım öne atılır.



*Baş üstünden paslaşma*



Basketbol oyununda paslaşma tekniğini daha iyi geliştirmek için egzersiz örnekleri:

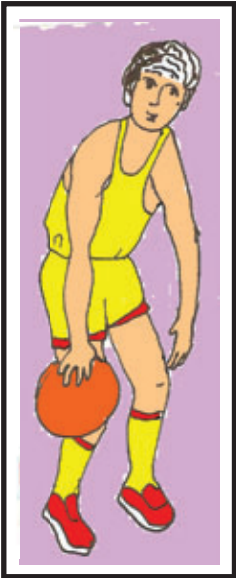
- Karşı karşıya yerleştirilen 3 veya 4 kişilik öğrenci grupları değişimli olarak paslaşır.
- Karşı karşıya yerleştirilen iki öğrenci göğüsten iki elle paslaşır.
- Daha büyük mesafede iki öğrenci iki elle baş üstünden veya tek elle baş yüksekliğinden paslaşır.

## YERİNDE VE HAREKET DURUMUNDA BASKETBOLCU TOP SÜRÜLMESİ

Top sürmek teknik elemanıdır. Yerinde yapılan top sürmelerinde vücut ağırlığı her iki ayağa eşit olarak verilir. Bazı durumlarda ağırlık sadece ön veya sadece arka ayağa verilir. Öyleki vücut alçak durumda ve biraz öne doğru eğiliktir.

Topun bastırılması sırasında ön kol dirsekten uzatılarak, topa son hamle avuç ve parmaklarla yapılır. Serbest olan kol dirsekten yarı bükülü durumda, topu siper etmek için kullanılır. Oyuna ve sahaya daha iyi hakim olmak için baş yukarıya doğru yükseltilir.

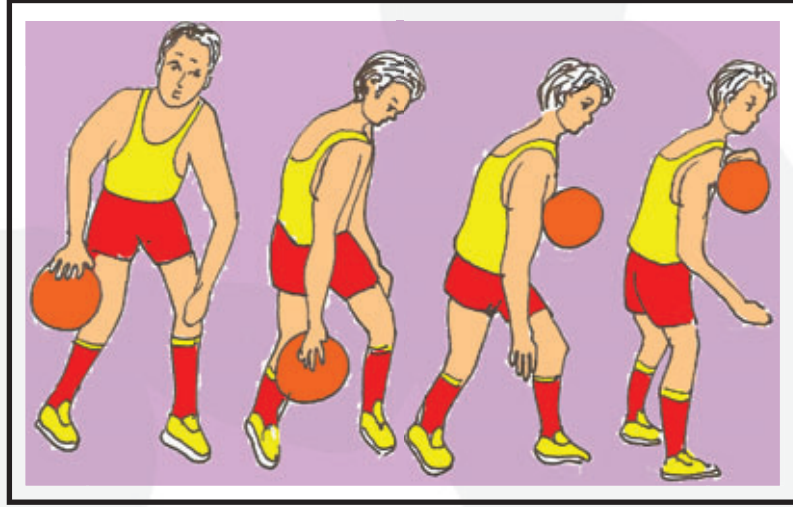
Topun potadan verilmesinin ardından avuç yarı bükülü parmaklarla topu yeniden kabul etmeye hazır durumdadır. Topun amortizmanı kalçada tamamlanarak yeniden topun zemine doğru bastırılması aşamasına geçilir.



*Yerinde sürme*

Her iki top sürülme biçiminde her zaman topun rakip oyuncuya uzak olan elle sürülmesine dikkat edilmelidir. Diğer kol ve bacakla ise top siper edilir.

Öğrenci'nin iki eliyle eşit olarak topu sürebildiği, topa beraber hareket yönünü ve ritmini değiştirebildiği ve hiç topa bakmadan top sürebildiği zaman top sürme tekniğini başarıyla öğrenmiş demektir.



*Hareket ederek top sürme*

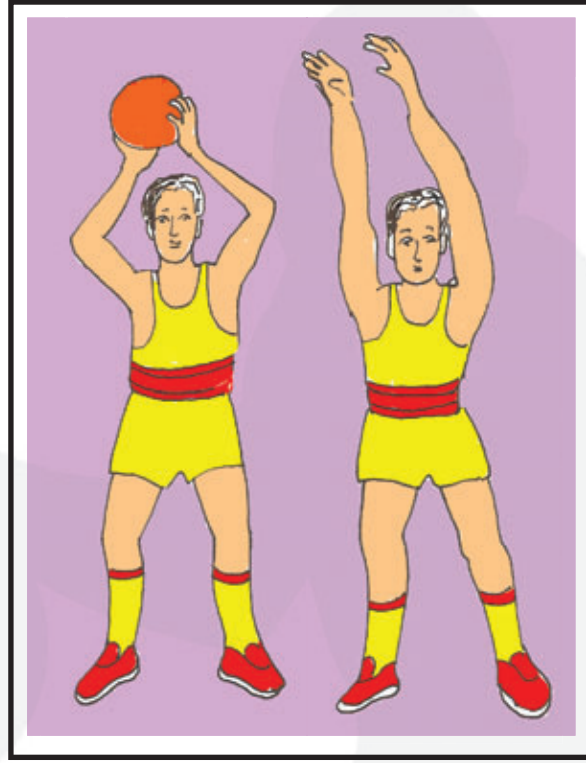
Basketbol oyununda top sürme tekniklerini daha iyi geliştirmek için egzersizler:

- Öğrenci alçak basketbol duruşunu alarak, sağ ayağının önünde ve yanında sağ eliyle topu yerinde sürer. Aynı işlem diğer elle daha sonra da hareket edilerek yapılabilir.
- Ayakların önünde değişimli olarak sol-sağ iki elle topun sürülmesi.
- Topun iki elle, tek veya iki ayak arasından çevirerek sürülmesi.
- 3 veya 4 kişilik iki öğrenci grubu karşılıklı yerleştirilerek, değişimli olarak top sürme egzersizini uygular.

## YERİNDEN ŞUT ATMA

Bu eleman öğrenciler için en çekicidir. Bu şekilde baskete atılan top sırasında şutun atıldığı elin tarafındaki ayak daha önde ve baskete yöneliktir. Arka ayak biraz geride kalır. Ağırlık her iki ayakta eşittir. Dizler hafif bükülü, vücut dik ve bakışlar baskete doğru yöneliktir. Top el avucuna yumuşak yatar, parmaklar yelpaze şeklinde açık, diğer el ise topu yandan destekler. Top elden çıkarıldığında kol dirsek ekleminde düzlenir, diğer kol ise yana hareket eder. Şut atıldıktan sonra kol düz şekilde kalır.

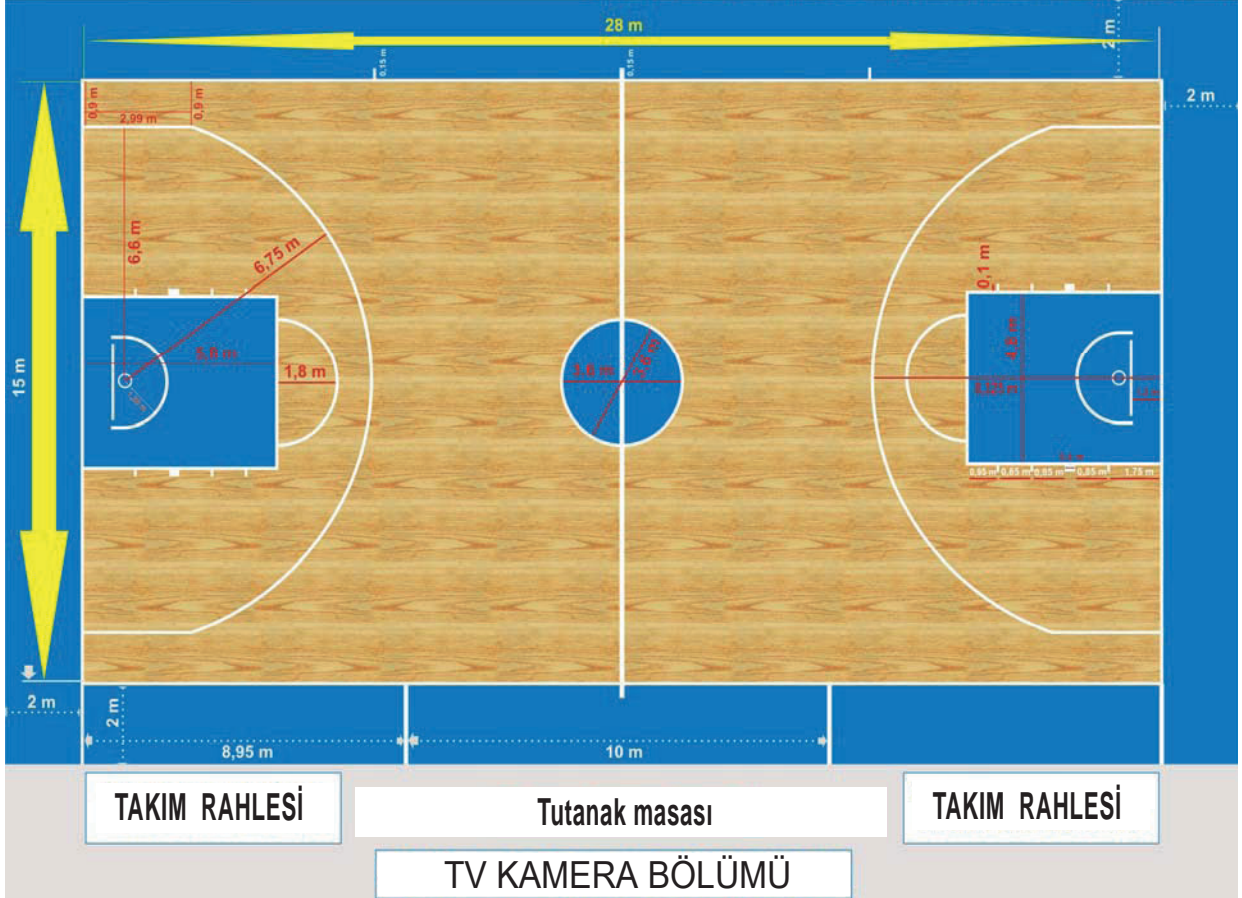
Öğrenciler bu teknik egzersizlerini 2m uzaklıktan gerçekleştirirler. Tekniği öğrenmeleriyle şut mesafesi de artırılır.



*Yerinden şut*

SAHADA TÜM ÇİZGİLER ZORUNLU OLARAK BEYAZ RENKTEDİR  
ÇİZGİNİN GENİŞLİĞİ 5 CM'DİR

ÖNERİLEN MAVİ RENK NÜANSI-PANTONE 3005 BU RENKLE SAHANIN  
ORTASINDAKİ DAİRE, RÖKETİN KARE BÖLÜMÜ VE SAHANIN 2 METRE  
DIŞINDAKİ ZORUNLU SINIR BÖLGESİ DE BOYANIR.



*Basketbol sahasının yeni boyutları*

# EGZERSİZ VE SPOR SANA OLANAK SAĞLAMAKTADIR

## ÖĞREN:

- ✓ Basketbolda topu tek ve çift elle yakalama, tutma ve paslaşma;
- ✓ Göğüsten, omuzdan ve tek elle baş üstünden paslaşma elemanlarını öğren;
- ✓ Yerinde ve hareket durumunda top sürmeyi öğren;
- ✓ Potaya şut;
- ✓ Potaya doğru kombineli top sürme, paslaşma, yakalama ve şut atma

## UYGULA:

- ✓ Basketbol sevgisini ve azmini geliştirin;
- ✓ Takım saygısını saygılamak;
- ✓ Diğer öğrencilerle işbirliği için her zaman hazır ol;
- ✓ Oyun sırasında ve dışında arkadaşlık yapmak;
- ✓ Diğer öğrencilere karşı doğru ilişkiler geliştirmek;
- ✓ Yenilgiyi kabul etmeyi öğrenmek.

## *İlginç Olaylar:*

1. Ulusal basketbol birleşimi (İngilizcede National Basketball Association NBA) 30 takımdan kurulmuş profesyonel basketbol ligi organizasyonudur (ABD'den 29 ve Kanada'dan 1). Lig 6 Haziran 1946 yılında New York'ta kurulmuştur.

2. Basketbolu 1891 yılında Kanadalı Ceyms Naysmit icat etmiştir. İlk resmi müsabaka 20 Ocak 1892 yılında dokuz oyuncuyla düzenlenmiş ve maç 1:0 sonuçlanmıştır. Bu olay bayan basketbolunun başlangıcıyla da bağlıdır. Bayan basketbolunu beden eğitimi hocası Senda Berenson örgütlemiştir. İlk bayan basketbol müsabakası 9 Mart 1893 yılında yapılmıştır.

**3. Petar Naumoski** 27.08.1968 Pirlepe doğumludur. Avrupa'nın en başarılı basketbolcularından biriydi. 1999 yılında Fransada düzenlenen Avrupa Basketbol birinciliğinde Makedonya basketbol milli takımının kaptanıydı. Bu, Makedonya milli basketbolcularının bir Avrupa birinciliğine ilk katılımıydı. Çok sayıda Avrupa kulüplerinde forma giydi: Yugoplastika (Hrvatistan). Bu takımla Avrupa kulüpler şampiyonasını elde etti. Türkiye'nin Efes Pilsen takımıyla Türkiye birinciliğini, yine Türkiye'nin Ülker takımıyla Radivojević Kupası Avrupa kupasını kazandı. İtalya'nın Benetton takımıyla İtalyan kupasını kazanmıştı. Bunun dışında İtalya'nın Montreal, Makedonya'nın Rabotnički ve diğer takımlarda oynamıştı.



# EĞİTİM KONULARI – VELİLERLE ANLAŞMALI OLARAK GERÇEKLEŞTİRİLEN KONULAR

## SU AKTİVİTELERİ VE YÜZME

Yüzme insanın günlük ortamı olmayan suda gerçekleşen spesifik bir etkinliktir. Yüzme tüm organizmayı eşit olarak yükleyen nadir fiziki aktivitelerden biridir. Kasları güçlendirerek tüm eklemlerin hareketliliğini iyileştirir ve artırır. Çocuklarda vücut deformitelerinin oluşumunu engeller.

Eğitim sürecinde verilen görevlerin başarıyla yerine getirilmesi için vazgeçilmez önşart iyi organizasyondur. Yüzme eğitimi sürecinde her derste öğrenilmesi gereken en az bir ödevin öğrenilmesi gerekir.



## KAYAK EĞİTİMİ

Kayağa karşı ilgi gösteren öğrenciler, beden ve sağlık eğitimi öğretmenleri tarafından gözönünde bulundurularak onlara örgütlü bir şekilde kayak eğitimini sağlamalıdır. Daha doğrusu öğrencilerin kayağın tekniklerini öğrenmelerine olanak sağlanmalıdır. Günümüzde okullar bu olanakları kayak dersi dahilinde sağlamaktadır. Bunun için kayak okulları örgütlenmektedir. Bu sayede öğrenciler şahsi ihtiyaçlarını gidererek fiziksel becerilerini geliştirirler. Örgütlü olarak kayak eğitiminin gerçekleştirilmesi, bu sporun sunduğu güzellikleri hoş bir şekilde yaşanmasını sağlamaktadır.

Öğretmen kayak sırasında öğrencilerin giyimine özellikle dikkat etmelidir. Aynı zamanda öğretmen kayak dersi sırasında öğrencilerin yorgun düştükleri zamanı farketmelidir.

Eğitim sırasında istenmeyen kazaların meydana gelmemesi için öğrenci sıraya ve disipline dikkat etmelidir. Kayak eğitiminin uygulanması ve başlatılmasındaki temel kural öğretmenin egzersizi en basit bir şekilde göstermesine yönelik olmalıdır. Ardından kısa ve açıkça açıklama yaparak partik olarak göstermelidir.



## GEZİLER VE YÜRÜYÜŞLER

Öğrenciler doğayı sevmeyi öğrenerek, orada konaklamak kendilerinde bir gereksinim halinde gelmelidir. Geziler sırasında çocuklar arazinin durumuna ve doğa şartlarına uyum sağlamayı öğrenmelidirler. Temiz hava sahasında, güneşli ve yeşillenmiş bir ortamda hareket etmek nefes alma fonksiyonlarını ve bağışıklık sistemini iyi yönde etkiler. Bu yaş grubundaki öğrencilere gününbirlik geziler uygulanmaktadır. Çocuklar daha uzun süre yürüyebilirler. Geçilen istikamet uzunluğu 5 ile 7 km'yi bulabilir. Geziler ayda bir kez örgütlenerek gerçekleştirilmelidir.





## OKUL SPORU

Okul sporu özel bir alan olarak beden eğitimi ile kulüp sporu arasında bir uyum sağlamalıdır. Buradan hareket ederek okul sporunun iki temel amacı ortaya çıkmaktadır. Okul sporu ilkönce sporun yoğun sonra da kaliteli olmasını hedefler.

Okul sporu öğrencilerin yoğun şekilde spor yapma ihtiyacını gideren önemli bir stratejidir. Yarışma sistemi sayesinde erken elemeler başlatılır. Bu yöntem ileride seviyeli kulüp sporuna zemin yaratacak sistematik bir şekilde kaliteli sporcuların yetiştirilmesini sağlayacaktır.



## SPOR OKULLARI

Spor okullarının temel amacı öğrencilerin sağlık kültürlerini geliştirmelerini teşvik etmektir. Bu okullar önce kendi sonra da çevresindekilerin sağlık kültürlerini korumaları ve geliştirmelerine yöneliktir. Şahsi hareket ile egzersiz yapma ihtiyaçlarını gidermek ve günlük egzersiz alışkanlığı edinmektir. Öğrencilerde sağlıklı yaşam tarzı alışkanlığını sağlarken, aynı zamanda beden ile sağlık kültürü olanaklarından yararlanmalarını öğretmektir.

Öğrenciler beden ve sağlık eğitimi öğretmenlerinin uzman gözetimi altında temel hareket biçimlerini ve spor oyunlarının temel elamanlarını öğrenirler. Spor okulları öğrencilerde fiziksel egzersiz alışkanlıklarını yaratmak amacıyla bünyelerine ne kadar daha çok öğrenci dahil etmelidirler.

Spor okullarının öğrencilere sağlaması gerektiği unsurlar: oyun ihtiyaçlarının giderilmesi, motor becerilerini benimsemek, iyileştirmek ve geliştirmek, iş alışkanlıklarını çoğaltmak, öz disiplin alışkanlığını sağlamak, kendi başına çalışma alışkanlığını edinmek, diğerlerine yardım etmek ve oyun kurallarını saygılamaktır.



## ÖĞRENCİLERİN MOTOR BECERİLERİNİ ÖLÇÜM TEKNİĞİ VE TANIMI

1. **Boy:** öğrenci yalınayak, şort ve tişörtle ölçülür.

2. **Ağırlık:** öğrenci yalınayak, şort ve tişörtle ölçülür.

### Dengenin belirlenmesi için test

#### 3. Gözler kapalı leylek duruşu

*Araç:* Kronometre ve göz bandı

*Ödev:* Testi uygulayan öğrencinin gözleri bantla kapanarak tek ayak üzerinde durmakla gerçekleşir. Ayaklardan biri düz tutulurken, diğeri diz ekleminden bükülerek duran ayağa yaklaştırılır. Kollar yana doğru açıktır.



#### *Gözler kapalı leylek duruşu*

*Ölçme:* Öğrencinin bu durumda ne kadar zaman durabileceği ölçülür. İki deneme uygulanarak daha iyi sonuç kaydedilir.

### Esnekliğin belirlenmesi testi

#### 4. Bacaklar açık ayakta duruş

*Araç:* Metro

*Ödev:* Öğrenci ayakta durmaktadır. Sol ayak topuğu sıfırla belirlenmiş olan duvarın kenarına yerleştirilir. Ölçülenin görevi sağ ayağını sol ayağından maksimum ayımdır.



### *Bacaklar açık ayakta duruş*

*Ölçme:* Her iki ayak topuğu arasındaki maksimum ayırım ölçülür.

### **Petlayıcı gücü ölçme testi**

#### **5. Yerinden uzağa atlama**

*Araç:* Minder,sıçrama tahtası ve metro

*Ödev:* Öğrenci tersine çevrili sıçrama tahtasının başında durur. İki ayakla yerinden olabildiğince uzağa atlayarak mindere varmalıdır.



### *Yerinden uzağa atlama*

*Ölçme:* Gerçekleşen iki başarılı denemeden daha iyi sonucu olan kaydedilir. Deney sırasında öğrenci yalınayak olmalı ve topuklarının magnezyumla yağlanması mecburidir.

### **Hareketlerin hızını ölçme testi**

#### **6. Ayağı şeritle ölçme**

*Araç:* Denge rahlesi, dayanağı olmayan sandalye ve kronometre.

*Ödev:* Öğrenci tercih edeceği ayağıyla rahlenin bir tarafından diğer tarafına 20 saniye içinde yapabileceği kadak çok anahtarlama yapmalıdır.



### *Ayağı şeritle lme*

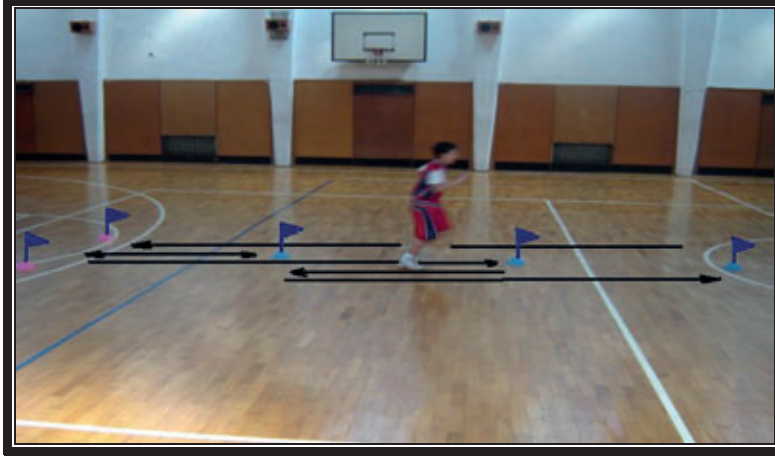
*lme:* Bir anıhtarlama ve başlama pozisyonuna dönme işlemi tam çevrim olarak hesaplanır. Doğru uygulanan çevrimler sonucu oluşturur.

#### **Alternatif hareketleri değerlendirme testi**

#### **7. Sürat ile ileri-geri yön değerirme**

*Araç:* Kronometre, 9 metrelik işaretlenmiş düz pist ve beş adet bayrakık.

*dev:* ğrenci'nin ne kadar daha kısa zaman içinde geçmesi gereken pist, aralarında üçer metrelik mesafeyle ardarda dizili beş belirgin bayrakıkla işaretlenmiştir. Öğrenci ilk iki bayrakığın bulunduğu start çizgisinden başlar ve üçüncü bayrakığa kadar koşar.Yerinde dönme yaparak başlama çizgisine doğru koşar.Yeniden yerinde dönme yaparak,dördüncü bayrakığa koşar. Buradan dönerek üçüncü bayrakığa doğru koşar. Yine dönerek beşinci bayrakığa doğru koşar, bir son dönme hareketi ile başlama çizgisine yetişir.



### *Sürat ile ileri-geri yön değiştirme*

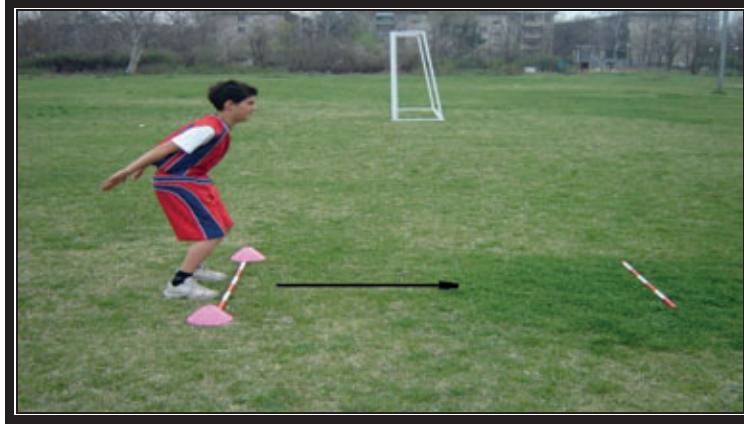
*Ölçme:* İki deneme uygulanarak daha iyi sonuç kaydedilir.

### **Mesafe hissini değerlendirme testi**

### **8. Koordinasyon değerlendirilmesi için yerinden atlama**

*Araç:* Düz zemin ve metro

*Ödev:* Öğrenci belirlenmiş çizginin arkasında durur. Bu çizgiden 1,20 metre uzaklıkta bir çizgi daha çizilir. Hedef bu çizgiye ne kadar daha yakın atlayabilmektir.



### *Koordinasyon değerlendirilmesi için yerinden atlama*

*Ölçme:* Öğrencinin başlama çizgisinden varış çizgisine kadar atlamış olduğu mesafe ölçülür.

## Koordinasyon testi

### 9. Süzülme ve atlama poligonu

*Araçlar:* 9 metre uzunluğunda düz zemin, isveç sandığından dört çerçeve, kronometre ve üç bayrakçık.

*Ödev:* 1,5 metre uzaklıkta çizgi tarafından yatay durumda isveç sandığının ilki yerleştirilir. İlk sandıktan 1,5 metre uzaklıkta ikinci, daha 1,5 metre uzaklıkta üçüncüsü ve bir 1,5 metre uzaklıkta daha isveç sandığının dördüncüsü yerleştirilir. Bu yerden deneye tabi tutulan öğrencinin aynı öyle 1,5 metre uzunlukta dönerek atlama gerçekleştirmesi gerekir. Verilen işaret üzere öğrenci çerçeveden çerçeveye ne kadar daha kısa zamanda atlaması gerekir. Belirlenmiş çizgiye gelerek 180° dönerek atlama gerçekleştirir. Ardından dördüncü çerçeveyi (şimdi birinci) atlayarak üçüncü çerçeveden süzülür. İkincisini atlar ve birincisinden süzülür ve başlangıç çizgisine koşarak varır.



### *Süzülme ve atlama poligonu*

*Ölçme:* Bu ödev sadece bir kez uygulanarak elde edilen sonuç kaydedilir.



## ÖĞRENCİ'NİN MOTOR BECERİLERİNİ ÖLÇME



| Okul:  | Sınıf: | Ad:  | Soyad:  |
|--|--------|------|---------|
| Testler:   | Eylül  | Ocak | Haziran |
| 1. Boy   |        |      |         |
| 2. Kilo  |        |      |         |
| 3. Gözler kapalı<br>leylek duruşu                          |        |      |         |
| 4. Bacaklar açık<br>ayakta duruş                           |        |      |         |
| 5. Yerinden uzağa<br>atlama                                |        |      |         |
| 6. Ayağı şetirle ölçme                                     |        |      |         |
| 7. Sürat ile ileri-geri<br>yön değiştirme                  |        |      |         |
| 8. Koordinasyon<br>değerlendirmesi için<br>yerinden atlama |        |      |         |
| 9. Süzülme ve atlama<br>poligonu                           |        |      |         |



## **BİLİNMEYEN SÖZLER:**

**Kompleks egzersizler** – grup egzersizler

**Çıkış Takozu** – atletizm yarış disiplinlerinde yarışmacının ayaklarını basarak ilk hızını almasını sağlayan genellikle metal bir alettir.

**Motor becerileri** – Başarılı hareketleri uygulama becerisi

**Fleksibilite** – esnek hareketlerin uygulanması becerisi

**Koordinasyon** – ardısıra birbirine bağlı daha fazla hareketleri uygulama becerisi

**Sürat** – aynı türden hareketlerin hızlı şekilde tekrarlanması

**Denge** – vücudun sabit durumda tutulması

**Zik-zak koşu** – değişimli koşu (sol-sağ)

**Spor aletleri** – sporda yardımcı gereçler

**Ritmik jimnastik lobut** – ritmik spor jimnastiğinde egzersizlerin uygulanmasında kullanılan yardımcı gereçler

Dr. PATRİK POPOVSKI

# BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ

İlköğretim dokuz yıllık eğitiminde VI-sı sınıflar için

\*

Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri Meral Dalip Musli

\*

Lektör ve düzelti  
EMİLİYA VELİÇKOVA

\*

Resim ve grafik editörü ve illüstratör  
İLİYA BOGOEVSKI

\*

Bilgisayar tasarım  
UROŞ VELKOVIÇ