ORTAÖĞRETİM

SPOR LİSESİ

GENEL JİMNASTİK DERS KİTABI

10

YAZARLAR

Ahmet Cemal KUL
Osman İÇ

EDİTÖR
Dr. Mustafa BAŞ

DİL UZMANI
Eyüp SAĞIR

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI
Fatih KUL

ÖLÇME DEĞERLENDİRME UZMANI
Yurdagül GÜNAL

REHBERLİK VE GELİŞİM UZMANI
Vedat UZUNER

GÖRSEL TASARIM UZMANI
Ahmet PEHLİVAN
Ercan AYÇİÇEK
Sedat AYDIN

İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

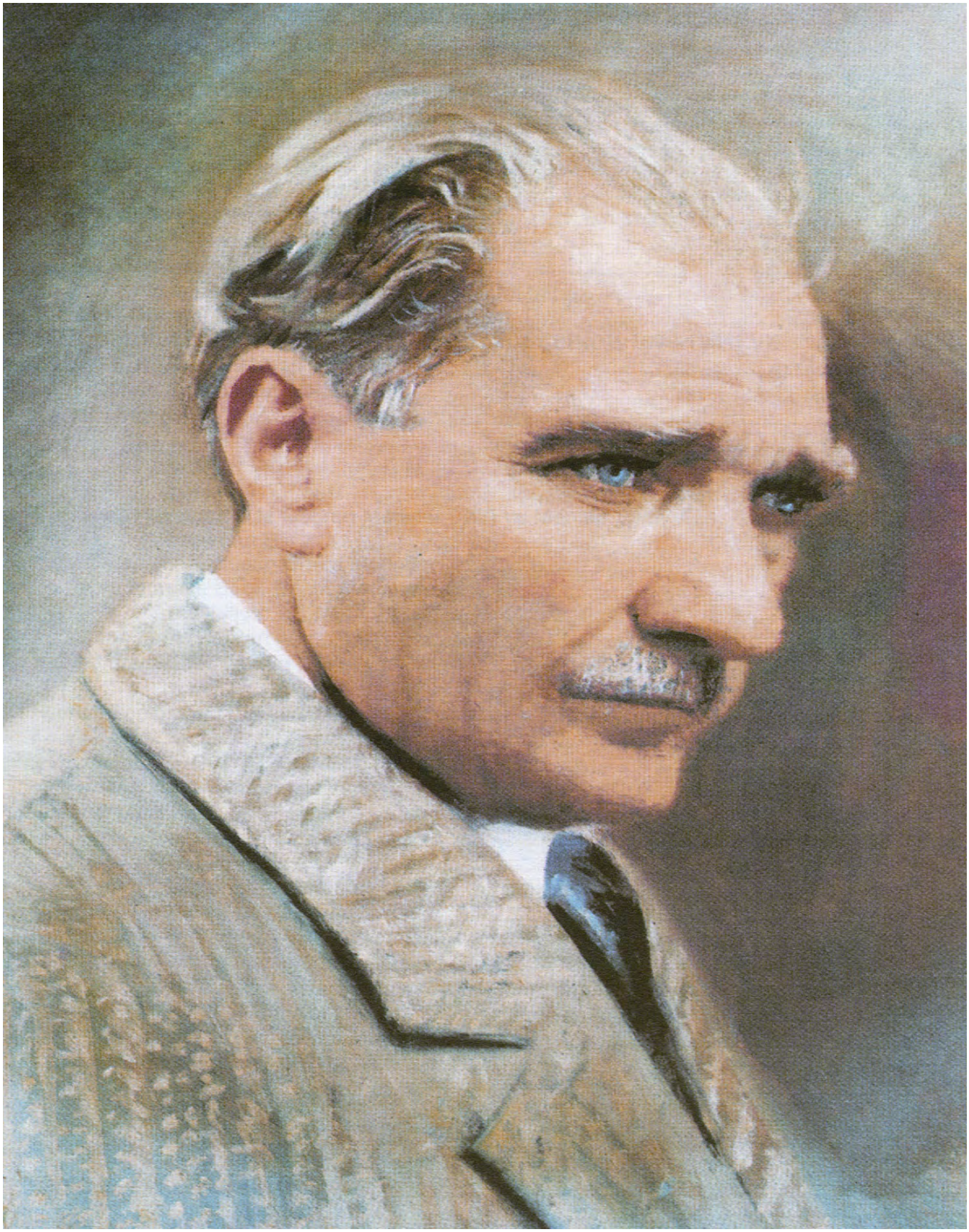
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal ATATÜRK



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

KİTABIN TANITIMI

Hazırlık: Bu bölüm, yeni bilgilerin öğrenilmesi amacıyla ön bilgilerin harekete geçirilmesini, konuyu sezdirmeyi amaçlar.

Etkinlik: Sınıf içinde öğrencilerin konuya yönelik etkin katılımının sağlandığı uygulamalı bölüm.

Ünite Numarası: Kitap içeriğinde kaçıncı ünitede yer aldığını gösteren rakam.

Konu Numarası: Kitap içeriğinde kaçıncı konuda yer aldığını gösteren rakam.

Konunun İsmi: İşlenecek olan konunun isminin yer aldığı bölüm.

Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme: Ünitede öğrenilenlerin çoktan seçmeli, boşluk doldurmalı, doğru yanlış ayırt etmeli ve açık uçlu sorularla değerlendirildiği bölüm.

Karekod: Karekod okuyucu ile taratarak resim, video, animasyon, soru ve çözümleri vb. ilave kaynaklara ulaşabileceğiniz barkod. detaylı bilgi için http://kitap.eba.gov.tr/karekod

Ünite Numarası: Kaçıncı ünitede bulunulduğunu gösteren rakam.

Ünitenin İsmi: İşlenecek olan ünitenin isminin yer aldığı bölüm.

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE

DÜZEN ALIŞTIRMALARI 10
1.1. DURUŞLAR 11
1.2. DURURKEN DÖNÜŞLER..... 12
1.3. SIRALANMALAR 15
1.4. YÜRÜYÜŞLER..... 17
1.5. YÜRÜRKEN DÖNÜŞLER..... 19
1.6. KOŞULAR..... 21
1.7. TEMEL DURUŞLAR VE DİZİLİŞLER 22
TEMEL DURUŞLAR..... 22
DİZİLİŞLER 27
ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 29

2. ÜNİTE

TEMEL ALIŞTIRMA FORMLARI 32
2.1. YÜRÜYÜŞ FORMLARI 32
2.2. KOŞU FORMLARI 34
2.3. SIÇRAMALAR 36
2.4. SÜRÜNMELER 38
ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 40

3. ÜNİTE

SERBEST ALIŞTIRMALAR 43
3.1. BİREYSEL ALIŞTIRMALAR 44
3.2. EŞLİ SERBEST ALIŞTIRMALAR 46
3.3. GRUP ALIŞTIRMALARI 48
ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 51

4. ÜNİTE

ALETLİ ALIŞTIRMALAR 53
4.1. BİREYSEL ALIŞTIRMALAR 53
4.2. EŞLİ ALIŞTIRMALAR 63
ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 65

5. ÜNİTE

ALETTE ALIŞTIRMALAR 68
5.1. KASA ALIŞTIRMALARI 69
5.2. HALATTA ALIŞTIRMALAR 71
5.3. TRAMBOLİNDE ALIŞTIRMALAR 73
5.4. İSTASYON ALIŞTIRMALARI 75
ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 77

ÖZ ELEŞTİRİ FORMU..... 78
ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU 79
GRUP DEĞERLENDİRME FORMU 80
ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU 81
ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI İÇİNDEKİLER..... 82
GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI 83
ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI DEĞERLENDİRME FORMU 84
CEVAP ANAHTARI 85
SÖZLÜK 86
KAYNAKÇA 89

1. ÜNİTE

DÜZEN
ALIŞTIRMALARI

DÜZEN ALIŞTIRMALARI

HAZIRLIK

1.1. Görsel: Düzen alıştırmaları

1. Düzen alıştırmalarına neden ihtiyaç duyulmuştur? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Düzen alıştırmalarının bölümleri neler olabilir? Tartışınız.
3. Düzen alıştırmalarının en çok uygulandığı yerler nerelerdir? Neden? Arkadaşlarınızla tartışınız.

Sınıf veya konu dikkate alınmaksızın beden eğitimi derslerinde ve ders dışı çalışmalarda düzeni sağlamak ders ve organizasyonu kolaylaştırmak için düzen alıştırmalarının bilinmesi ve kullanılması gerekir.

Düzen alıştırmaları, temel jimnastik duruşları ile birlikte de değerlendirilmektedir. Düzen alıştırmaları sayesinde sportif amaçlı tüm faaliyetler ve ders etkinliklerinden daha çok verim alınabilmektedir.

Düzen alıştırmalarının özümsenmesi öğrencilere düzenli hareket etme, zamanı ve kaynakları verimli bir şekilde kullanma, lidere uyma, birlikte iş yapma, kurallara uyma, yerinde ve çabuk karar verebilme alışkanlıklarını kazandıracaktır. Ayrıca öğrenilen hareketlerin belirli aralıklarla tekrarlanması durumunda tam öğrenme gerçekleşecek ve çağdaş insanın yaşantısında ortaya koyacağı tavır, davranış ve tutumlar ortaya çıkacaktır. Böylece bireyler tüm yaşamlarını kontrol altında tutabilecek; uyumlu, öz güvenli, alçak gönüllü, çalışkan, kendisine değer verilen başarılı ve mutlu insanlar olabileceklerdir.

1.2. Görsel: Beden Eğitimi Dersi

Düzen alıştırmalarının yararları şunlardır:

- Isınma devresinin başında yapılan düzenli yürüyüş ve koşular yoluyla derse uyum sağlanır.
- İyi kavratılmış terimler, komutlar yoluyla tüm grup disiplinli bir şekilde yönetilir ve kontrol altına alınır.
- Çeşitli şekillerde yapılan dizilme ve sıralanmalar dersin işlenişine akıcılık, aktarılmasına rahatlık getirir.
- Uygun adım ve merasim adımı yürüyüşlerinin geliştirilmesi iştirak edilen resmî bayramlarda öğretmene büyük kolaylık sağlar.
- Verilen komutun herkes tarafından aynı şekilde algılanması, dizilme ve sıralanmaların hemen yerine getirilmesi zamandan tasarruf sağlar. Böylece öğretmen her defasında alınacak düzeni izah etmek durumunda kalmaz.

Düzen alıştırmalarındaki duruşlar, dönüşler, yürüyüşler vb. hareketler komutlarla sağlanır. Beden eğitimi derslerinde öğretmen ile öğrenciler iletişimi komut ile sağlar (1.2. Görsel). Yapılması istenen hareket kısa bir ifade ile ve kararlılık bildiren bir ses tonuyla söylenmelidir. Buradaki ses tonu ve ifadelendirme şekli, aynı zamanda hareketin yapılış disiplinini de ortaya koyan bir özellik olarak ortaya çıkarmaktadır. Bunun için komut verilirken özenle hareket edilmelidir.

KOMUT: Herhangi bir hareketin başarı ile yapılabilmesi için egzersizleri kısa ve net olarak ifade eden ve yüksek sesle söylenen emirdir. Komut ifadelerinin özelliği kısa ve açık olmalarıdır.

1.3. Görsel: Komut

Komutlar, bildirim ve yaptırım komutu olmak üzere ikiye ayrılır:

Bildirim Komutu: Uygulanacak hareketin hazırlık aşamasıdır. Uygulanacak hareketin ne olduğunu bildiren komuttur. “Sağa dön!” komutunda “sağa” kelimesi bildirim komutudur (1.3. Görsel). Bildirim komutu verildiğinde pozisyona bakılmaksızın hazır ol (esas duruş) duruşa geçilir.

Yaptırım Komutu: Uygulanacak hareketin uygulanmasına geçilmesi gerektiğini ifade eden sözdür. Emir niteliğinde olup bu komutla hareket tamamlanır. “Sağa dön!” komutunda “dön” kelimesi yaptırım komutudur (1.3. Görsel).

Bir komutun veriliş tarzı hareketin canlılık, kesinlik ve beraberlik içinde yapılmasını sağlar. Komutlar etkileyici bir sesle ve anlaşılır şekilde verilmelidir.

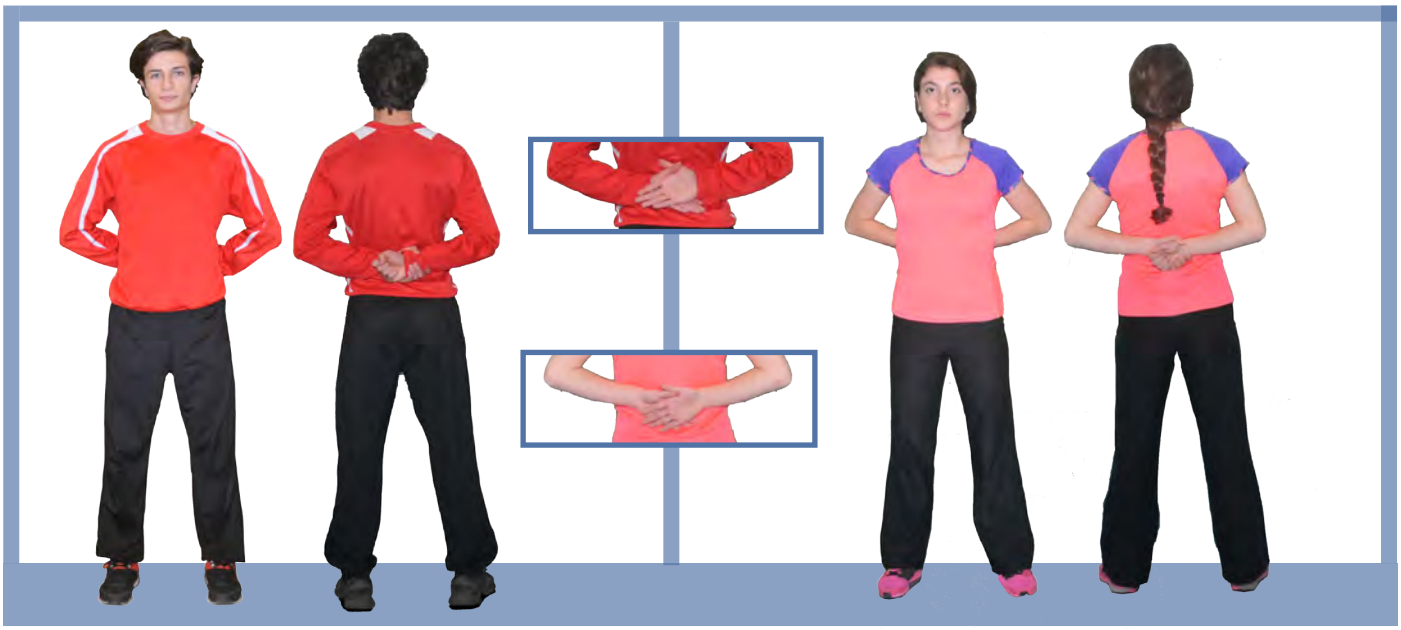
Bildirim ve yaptırım komutu arasında kısa bir süre beklenmelidir. Bazı komutlarda bildirim ve yaptırım komutu birleştirilmiştir (Hizaya gel!). Bu tür komutlarda komutun ikinci kelimesi uzatılarak verilir. Bazı komutlar ise sadece yaptırım komutundan meydana gelir (Rahat!).

1 1 DURUŞLAR

Duruşlar; belli bir sıraya, düzene geçmeden önce selamlaşma, yürüyüş veya koşma için kullanılır.

Hazır Ol Duruş (Esas Duruş): Sol ayak, sağ ayağın yanına sertçe çekilir. Topuklar bitişik ve bir hizada, ayak burunları birbirlerinden bir ayak boyu açık vaziyettedir. Kız öğrencilerde ayak uçları bitişiktir. Vücut ağırlığı her iki ayağın ökçe ve tabanlarına eşit olarak bölünür. Dizler hafifçe gerilir, gövde dik tutulur, göğüs hafifçe kabartılır, karın içeri çekilir, omuzlar aynı yükseklikte tutulur ve yukarı kaldırılmadan biraz geriye alınır. Kollar aşağıya sarkıtılır. Parmaklar bitişik ve gergin, orta parmak pantolon dikişi üzerine gelecek şekilde bacağa temas eder hâlde tutulur. Dirsekler hafifçe ileriye verilir, baş dik tutulur, çene boyuna doğru biraz çekilir, gözler ileri doğru bakar, kaslar hafif gergin bir vaziyet alır. Diğer bir komut verilene kadar kımıldamadan beklenir. Kız öğrencilerde rahat duruştan esas duruşa, ayak uçlarında hafifçe yukarı doğru yükselerek geçilir (1.4. Görsel).

1.4. Görsel: Duruşlar



1.5. Görsel: Duruşlar

Rahat Duruş: Konu anlatımında genel konuşmalar ve düzeltmeler yapılırken öğrenciler bu duruşta bekletilir. Sol ayak, bir ayak boyu veya omuz genişliği kadar açılır ve sol hizada sertçe yerini alır. Vücudun ağırlığı her iki bacak üstüne aktarılır. Kollar arkadadır ve eller bel çukuruna gelecek şekildedir. Sol el alttadır ve sağ elin bileğinden tutar. Sağ el hafif yumruk vaziyetindedir. Diğer bir tutuş biçimi ise sol el altta olmak üzere her iki el açıktır ve başparmaklar çapraz biçimde birbirine kenetlenmiştir. Baş ve gözler esas duruştaki gibidir. Konuşulmaz ve kıpırdanmaz. Kız öğrencilerde hazır ol ve rahat duruşu daha estetik ve yumuşak olmalıdır. Rahat duruşta vücut ağırlığı sağ ayak üzerine verilir. Uzun süreli bekleyişlerde sağ bacaktaki ağırlık sol bacak üzerine de aktarılabilir (1.5. Görsel).

1 2 DURURKEN DÖNÜŞLER

Dönüşler, dururken ve hareket hâlinde dönüşler olmak üzere ikiye ayrılır. Yerinde, sola, sağa, geriye dönüşlerde; hangi yöne dönüş ile ilgili komut verilmişse o ayağın topuğu ile diğer ayağın ayak ucunda dönüş gerçekleştirilir. Daha sonra arkadaki ayak diğerinin yanına çekilerek esas duruşa geçilir. Geriye dönüşler "sol"dan yapılır. Dön komutları, hazır ol pozisyonunda verilir.

Sola Dönüş: Komutla birlikte sola doğru 90 derecelik yön değiştirmedir. Vücut ağırlığı sol ayak topuğu üzerine verilir. Sol ayak ucu ve sağ ayak topuğu hafifçe yerden kaldırılır. Sol ayak topuğu ile sağ ayak ucu üzerinde sola dönülür. Arkada kalan sağ ayak en kısa yoldan sertçe sol ayağın yanına getirilir. Dönüş esnasında baş, vücut ve kollar konumlarını muhafaza eder (1.6. Görsel).

1.6. Görsel: Dururken dönüşler

1.7. Görsel: Sağa dönüş

Sağa Dönüş: Komutla birlikte vücut ağırlığı sağ ayak topuğu üzerine verilir. Sağ ayak ucu ve sol ayak topuğu hafifçe yerden kaldırılır. Sağ ayak topuğu üzerinde 90 derece sağa dönülür. Arkada kalan sol ayak en kısa yoldan sertçe sağ ayağın yanına getirilir (1.7. Görsel).

Geriye Dönüş: Komutla birlikte vücut ağırlığı sol ayak topuğu üzerine verilir. Sol ayak ucu ve sağ ayak topuğu hafifçe yerden kaldırılır. Sol ayak topuğu üzerinde 180 derece soldan geriye dönülür. Arkada kalan sağ ayak, en kısa yoldan sertçe sol ayağın yanına getirilir. Geriye dönüşler daima soldan yapılır (1.8. Görsel).

1.8. Görsel: Geriye dönüş

ETKİNLİK | AYNA OYUNU

İkişer kişilik gruplara ayrılınız. Grup içinde biriniz komutları veren uygulayıcı, diğeriniz taklit eden olunuz. Düzen alıştırmalarında duruş hareketlerini ve dururken dönüş hareketlerini uygulayınız. Uygulama işlemi bittiğinde rolleri değişiniz. Her çalışmayı yönergeye uygun olarak bol tekrarla yapınız. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

ETKİNLİK | DURUŞUNU BUL

1. Aşağıdaki kutucuklar içinde verilen cümlelerin düzen alıştırmalarından hangisine ait olduğunu belirleyiniz.

a) Sol ayak sağ ayağın yanına sertçe çekilir.

b) Dizler hafifçe gerilir, gövde dik tutulur, göğüs hafifçe kabartılır, karın içeri çekilir, omuzlar aynı yükseklikte tutulur ve yukarı kaldırılmadan biraz geriye alınır.

c) Bu duruşta vücut ağırlığı kızlarda tek ayak üzerine verilebilir.

d) Dirsekler hafifçe ileriye verilir, baş dik tutulur, çene boyna doğru biraz çekilir, gözler ileri doğru bakar, kaslar hafif gergin bir vaziyet alır.

Rahat Duruş

Hazır Ol Duruş

e) Vücudun ağırlığı her iki bacak üstüne aktarılır. Kollar arkadadır ve eller bel çukuruna gelecek şekildedir.

f) Kollar aşağıya sarkıtılır. Parmaklar bitişiktir ayrıca orta parmak pantolon dikişi üzerine gelecek şekildedir ve avucun tamamı uyluklara yapıştırılır.

g) Sol el alttadır ve sağ el bileğinden tutar. Sağ el hafif yumruk vaziyetindedir.

h) Sol ayak bir ayak boyu veya omuz genişliği kadar açılır ve sol hizada sertçe yerini alır.

ı) Konu anlatılırken genel konuşmalar ve düzeltmeler yapılırken öğrenciler bu duruşta bekletilir.

i) Baş ve gözler esas duruştaki gibidir. Konuşulmaz ve kıpırdanmaz.

2. Kutucuklar içinde verilen duruş şekillerinin aşamalarını aşağıda sıralayınız.

Rahat Duruş	
Hazır Ol Duruş	

Sıralanmalar, düzen alıştırmalarının önemli bir bölümünü oluşturur. Dersin belli bir düzen ve disiplin içinde işlenmesi, sınıfın öğretmen tarafından kontrol altında tutulması, gösterilen hareketlerin herkes tarafından en iyi şekilde görülmesinin sağlanması sıralanmanın önemini ortaya koyar.

Sıralanmalarda en önemli nokta öğrenci sayısıdır. Sayı arttıkça ders alanını kullanmada güçlük çekilir. Bu güçlükleri ortadan kaldırmak için gruba belli sıralar aldırmak gerekmektedir.

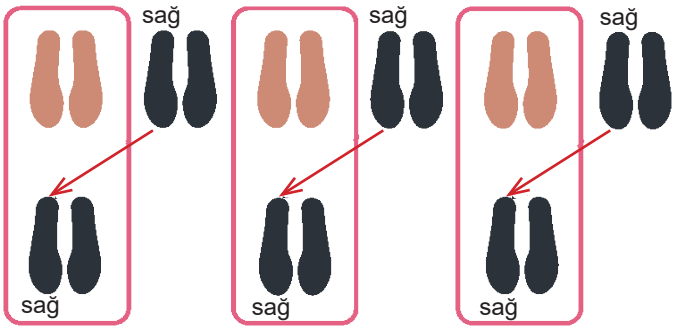
Sıralanma, bir doğru üzerinde öğrencilerin uzundan kısaya doğru yan yana veya art arda durarak oluşturdukları biçimdir. Her iki durumda da isimlendirme birerli, ikişerli, dörderli, derin kol veya geniş kol sıra gibi sıra sayısına göre olur. Sıralanmalar, yapıları itibariyle “geniş kol sıralanmalar” ve “derin kol sıralanmalar” olarak ikiye ayrılır.

A) GENİŞ KOLDA SIRALANMA (SAFTA SIRALANMA): Öğrencilerin yan yana bir doğru üzerinde sıralanmalarına denir. Sıralanma oluşurken aralık almalar ve hizaya gelmeler, sıranın sağ başı esas alınarak yapılır. Sıra oluşumunda boy, ölçüt olarak alınabilir. Boy uzunluğuna göre sıralanma gerek estetik görünüm gerekse etkinliklerin kolay gerçekleştirilebilmesi açısından daha faydalıdır. Uzundan kısaya doğru sağ baştan sıraya geçilerek uygulanır. Sıra kontrolü, sağ başa omuz üzerinden başı 90 derece sağa çevirip bakarak ve göğüs hizasını aynı hizada görerek sağlanır. Geniş kol sıralanmalarda aralıkla ilgili herhangi bir komut verilmemişse aralık dirsek aralığı olarak alınmalıdır. Geniş kol sıralanmalarda aralık alma 3 değişik şekilde yapılır.

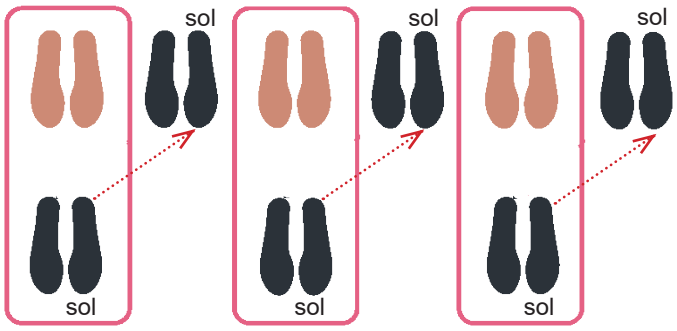
- Dirsek temas aralığı
- Tek kol aralığı
- Çift kol aralığı

BİRERLİ SIRA

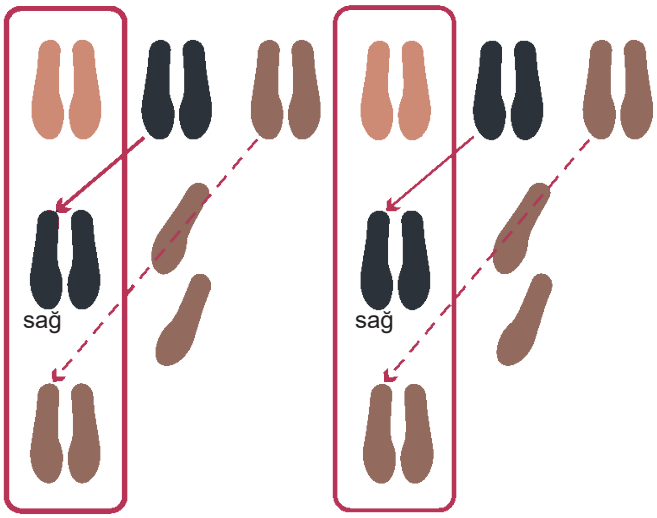
Geniş kolda çoğalma-azalma: Geniş kol sıralanmalarda azlı sıradan çoklu sıraya geçişlerde sağ baş esastır. Oluşturulmak istenen sıra sayısını tamamlamak için sağ baştaki öğrencinin solunda bulunanlar sırayla öne geçerek grubu oluştururlar. Sağ baştaki 1. öğrenci yerinde kalır, yanındaki 2. öğrenci sağ ayağı ile 1. öğrencinin önüne bir adım alır, sol ayağını sağ ayağının yanına getirir. 3. sıradaki öğrenci yerinde kalır. 4. öğrenci, 2. öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu şekilde devam eder. Bu sıralanma isteğe göre 2'li 3'lü 4'lü ve daha fazla olarak çoğaltılabilir. Bu sıralanmada aralıkların eşitliği için dirsek teması istenir. Azalma ise tam tersidir. Ön sırada bulunan öğrenci arkasındakinin sol tarafına sol ayakla adım alıp sağ ayağını da yanına çekerek yerini alır.



İKİŞERLİ SIRA OLMA



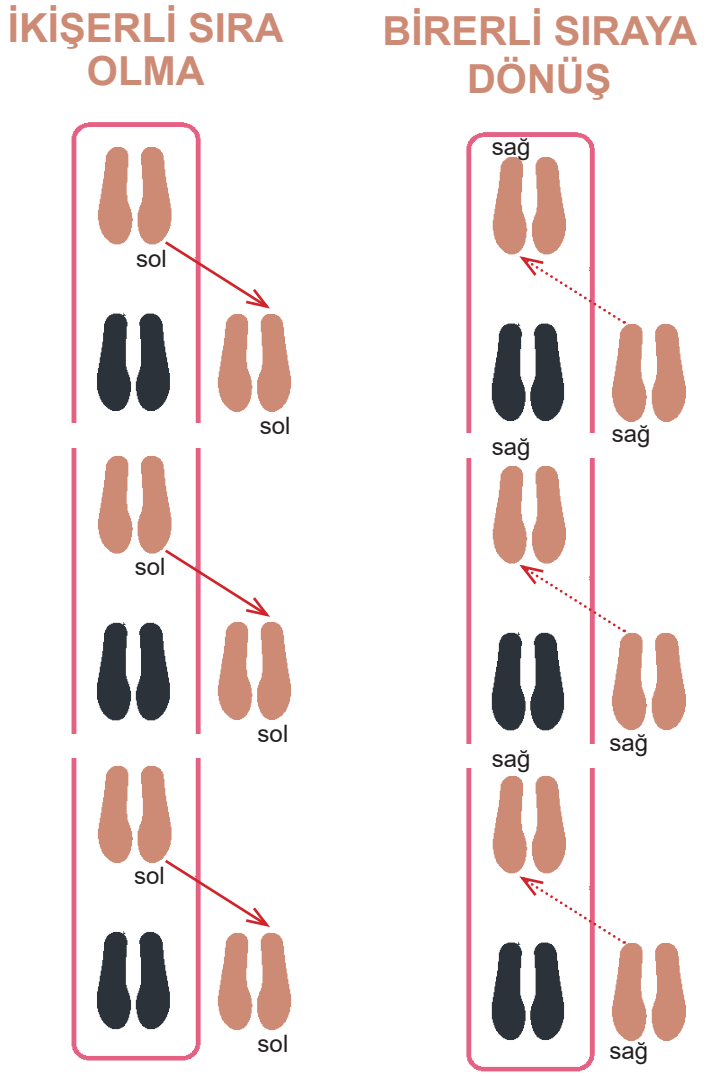
BİRERLİ SIRAYA DÖNÜŞ



ÜÇERLİ SIRA

B) DERİN KOLDA SIRALANMA (YÜRÜYÜŞ KOLU): Öğrencilerin bir çizgi üzerinde arka arkaya sıralanmalarına denir. Derin kol sıralanmalarda, dururken, yerinde sayarken ya da uygun adım yürürken sıra artırılıp azaltılabilir. Aralıkların eşitliği için kol boyu ölçüdür. Sıralanma kaç öğrenci ile oluşturulmuş ise o sayı ile anılır. Tekrar birerli kolda sıralanma istenirse öne geçen öğrenciler sol ayakları ile adım alarak eski yerlerine geçerler.

Derin kolda çoğalma-azalma: Birinci sıradaki öğrenci yerinde kalır. Arkadaki ikinci öğrenci sol ayağı ile birinci öğrencinin sol yanına bir adım alır, sağ ayağını sol ayağının yanına getirir. 3. sıradaki öğrenci yerinde kalır. 4. öğrenci 2. öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu şekilde devam eder. İkişerli sıradan dörderliye, dörderli sıradan sekizerliye geçişte adım sayısı aranmaz. Tekrar birerli kolda sıralanma istenirse öğrenciler sağ ayakları ile eski yerlerine bir adım atarak geçerler. Ancak sekizerliden dörderliye, dörderliden de ikişerliye geçişlerde adım sayısı artar.



1 4 YÜRÜYÜŞLER

Yürüyüş, vücut ağırlığını sağ ve sol ayaklara belli bir düzende aktararak yapılan yer değiştirme hareketidir (1.9. Görsel). Beden eğitimi dersinde ısınma devresinin başında çok kısa bir süre de olsa yürüyüş ve koşulara yer verilmelidir.

1.9. Görsel: Serbest yürüyüş

1. SERBEST YÜRÜYÜŞ (ADİ ADIM):

Sıranın bozulmaması şartıyla yapılan ve adım birliğinin aranmadığı yürüyüştür. Komutu, “Adi adım marş!” şeklindedir. Adım uzunluğu ve adım hızı zemine bağlıdır. Yürüyüş esnasında vücut rahat bir şekildedir.

2. UYGUN ADIM YÜRÜYÜŞ:

Uygun adım yürüyüşe şu üç durumda geçilir: Yerinde sayma, adi adım yürüyüş ve esas duruş. Yürüyüşe "Uygun adım, marş!" komutuyla geçilir ve yürüyüşte adım birliği önemlidir.

Ayrıca yerinde sayma şu şekilde yapılır. "Yerinde say, marş!" komutuyla sol ayak ile başlamak üzere yürüyüş temposunda yerinde sayılır. Kollar sallanır, dizler çok çekilmez.

KIZ ÖĞRENCİLER: "Uygun adım marş!" komutu ile sol ayakla yürüyüşe başlanır. Ayak bilekleri gergin olmak üzere önce ayak ucu sonra topuk yere basar. Yürüyüş daha ritmiktir. Gövde dik, bakışlar karşıyadır. Kollar ve dizler erkeklerdeki gibi yukarı çekilmez (1.10. Görsel).

1.10. Görsel: Uygun adım yürüyüş (Kız)

ERKEK ÖĞRENCİLER: "Uygun adım marş!" komutu ile sol bacak dizden çekilip sol ayak tabanı yere basılarak yürüyüşe başlanır. Bacaklar yaklaşık 70-90 derecelik bir açıyla dizden bükülerek karna çekilir. Yaklaşık 60-70 cm'lik bir adım mesafesiyle ayak tabanı bütün olarak yere basar. Gövde dik, bakışlar karşıyadır. Kollar dirsekten bükülmeden, ellerin üstü karşıya dönük şekilde hafif yumruk yapılarak omuz hizasına kadar gider ve tekrar geriye doğru sallanır. Sol ayak yere basarken sağ kol, sağ ayak yere basarken de sol kol önde olacak şekilde sallanır (1.11. Görsel).

1.11. Görsel: Uygun adım yürüyüş (Erkek)

Uygun adım yürüyüş sırasında hatalı ayakla yüründüğünde bunu düzeltmek için sol ayakla bir adım atılır, sağ ayak ucu ile sol ayak topuğunun arkasında yere bir sekme basılır, tekrar sol ayak ileri atılarak yürüyüşe geçilir. Buna "ayak değiştirme" ya da "düzeltme" denir.

3. TÖREN ADIMI (MERASİM) YÜRÜYÜŞ:

Resmî bayramlarda merasimi kabul eden kişi veya protokolün önünden geçilirken uygulanan yürüyüş şeklidir. Bacaklar kalçadan gergin olarak kaldırılır, ayak tabanları karşıdan görülmeyecek şekilde ileri uzatılır ve ayak tabanı sertçe yere vurulur. Protokolü selamlarken baş sağa çevrilir ve kollar sallanmaz (1.12. Görsel).

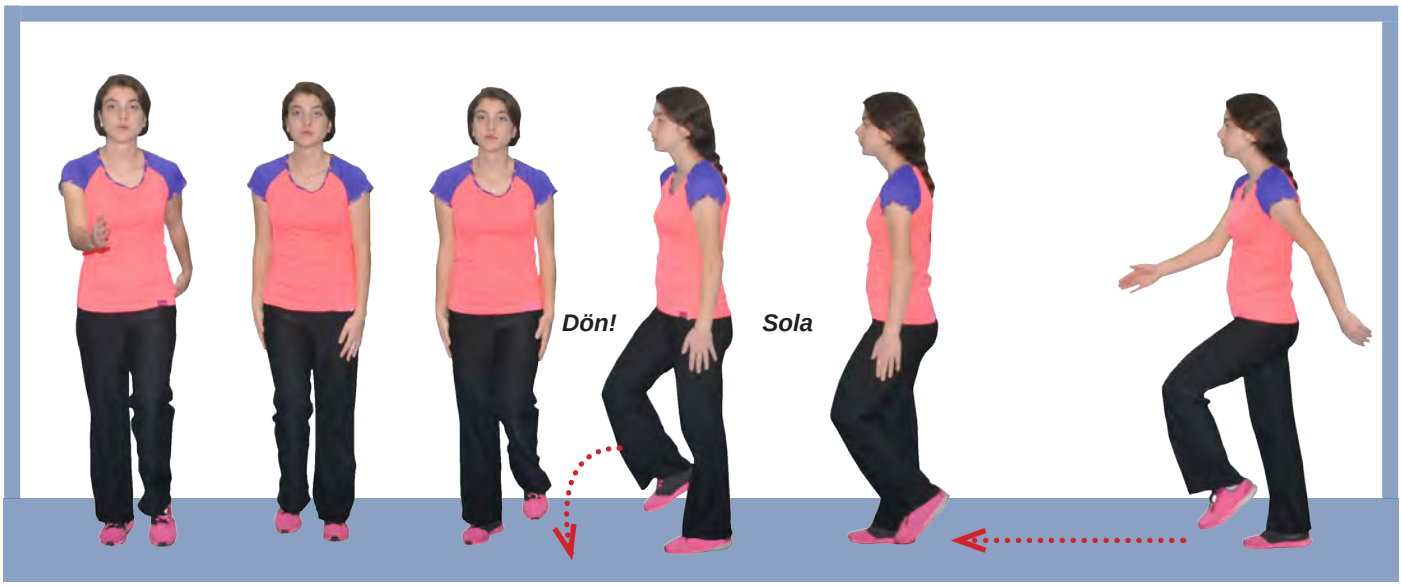
1.12. Görsel: Tören adımı yürüyüş

ETKİNLİK | ÖĞRETMEN BENİM

Öğretmen rehberliğinde, sınıf içinden seçilen bir öğrenciyi öğretmen olarak belirleyiniz. Belirlenen öğrencinin öz güvenli bir ses tonuyla verdiği komutlar yardımıyla düzen alıştırmalarında sıralanmaları ve yürüyüş çeşitlerini uygulayınız. Uygulama çalışmaları bittiğinde yeni bir öğretmen belirleyiniz. Yeni belirlenen öğretmenin komutlarıyla çalışmaya devam ediniz. Çalışmayı ders bitimine kadar yönergeye uygun olarak tekrar ediniz.

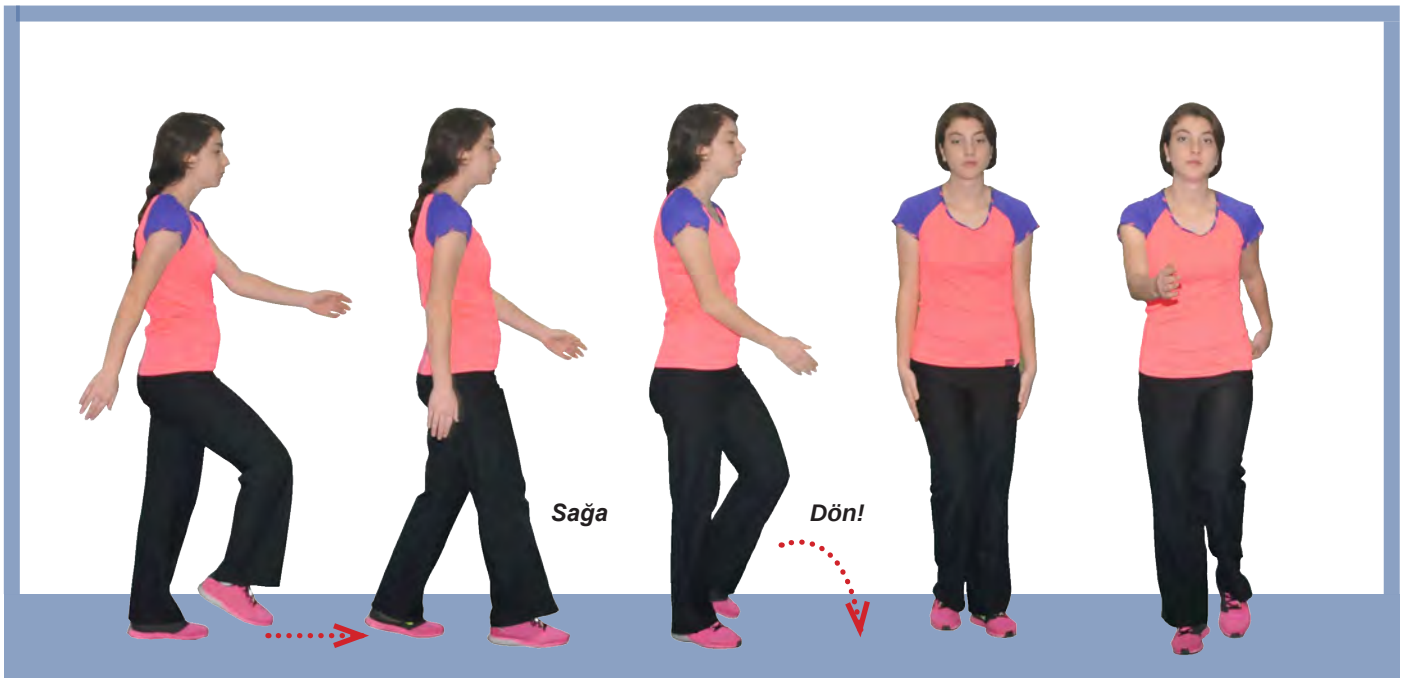
1 5 YÜRÜRKEN DÖNÜŞLER

YÜRÜRKEN SOLA DÖNÜŞ: Uygun adım yürüyüşte sol ayak yere basarken “Sola!” bildirim komutu verilir. Sağ ayakla adım alınır. Sol ayakla adım alınırken “Dön!” yaptırım komutu verilir, sağ ayakla adım alınır. Sol ayak 90 derece sola çevrilip yere basar. Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir. Sol ayakla harekete geçilir (1.13. Görsel).



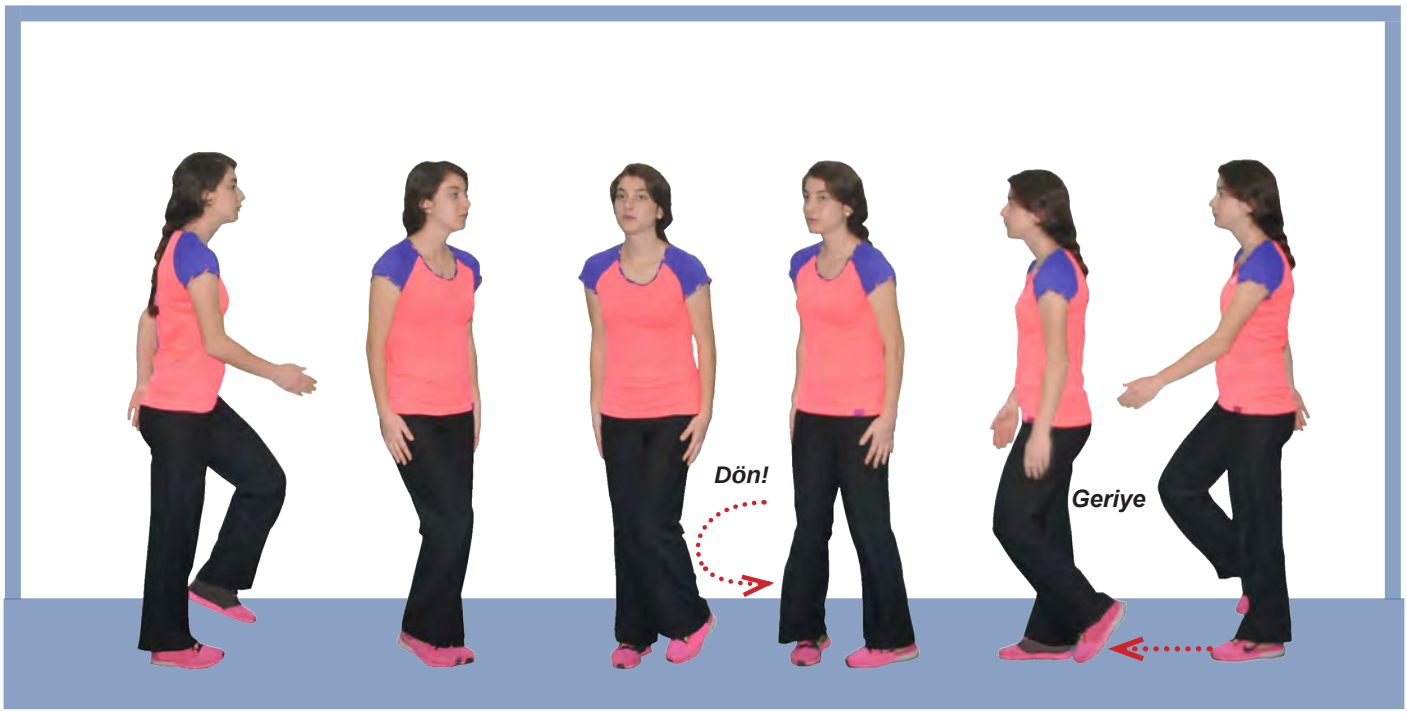
1.13. Görsel: Yürürken sola dönüş

YÜRÜRKEN SAĞA DÖNÜŞ: Uygun adım yürüyüşte sol ayak yere basarken “Sağa!” bildirim komutu verilir, sağ ayakla adım alınır. Sol ayakla adım alınırken “Dön!” yaptırım komutu verilir, sağ ayakla 90 derece sağa adım alınır. Yürüyüşe devam edilir (1.14. Görsel).



1.14. Görsel: Yürürken sağa dönüş

YÜRÜRKEN GERİYE DÖNÜŞ: Geriye dönüş sol taraftan yapılır. Sol ayak yere basarken “Geriye!” bildirim komutu verilir. Sağ ayak yere basar ve sol ayakta “Dön!” yaptırım komutu verilir. Sağ ayak yere basar. Sonra sırasıyla ilk olarak sol ayak 90 derece açıyla sola çevrilerek basılır. Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir. Daha sonra sol ayak tekrar 90 derece çevrilerek yere basılır. Sağ ayak sol ayağın yanına getirilir. Son olarak sol ayakla harekete geçilir (1.15. Görsel).



1.15. Görsel: Yürürken geriye dönüş

1 6 KOŞULAR

Dersin ısınma devresinde veya gösterilerde program gereği yapılan koşulardır. Koşu adımı sırasında iki ayak da yerden kesilmiş durumdadır. Kollar dirseklerden bükülü koşu ritmine göre ileri geri sallanır. Koşular; bacak kaslarının gelişimine yardımcı olur, kan dolaşımını uyarır, organizmanın her tarafını saracak şekilde ısınmasını sağlar ve kas gruplarına kan götürülmesine yardımcı olur. Gençlerde koşuyu oyun şeklinde yaptırmak gerekir. Temel becerilerin geliştirilmesinde koşu farklı kol, bacak ve gövde hareketleriyle kombine edilmelidir.

Koşular, uygun adım ve adi adım olmak üzere ikiye ayrılır:

1. Tempolu (Uygun Adım) Koşu: "Koşar adım marş!" komutuyla verilen tempoya uyarak sol ayakla yapılan koşudur. Gövde hafif öne eğik, kollar dirsekten bükülüdür. Ayak topukları yere basmaz. Bu koşular jimnastik koşularıdır, atletizmdeki koşularla karıştırılmamalıdır. Koşu anında aralık ve mesafeler korunmalıdır. Uygun adım koşularda tempo; sayı sayma, el çırpma, slogan söyleme gibi akustik yardımcılarla sağlanabilir (1.16. Görsel).

1.16. Görsel: Tempolu koşu

2. Temposuz (Adi Adım) Koşu: Tempo vermeden serbest olarak yapılan koşudur. Adım birliği aranmaz. Sıra özellikleri, aralık, mesafe koşu süresince korunmalıdır (1.17. Görsel).

1.17. Görsel: Temposuz koşu

ETKİNLİK | BİZ DAHA İYİYİZ

Öğretmen rehberliğinde sınıf üç ya da dört gruba ayrılır. Her grup için seçilen bir kişi takım kaptanı olarak belirlenir. Bu kişi düzen alıştırmalarında "Yürürken Dönüşler ve Koşular" konularını açıklar ve bu çalışmaları uygulatır. Uygulama çalışmaları her tekrarda yeni bir kaptan belirleyerek yönergeye uygun olarak bol tekrarla çalışılır. Çalışmalar sınıftaki diğer gruplara da sunulur.

17 TEMEL DURUŞLAR VE DİZİLİŞLER

TEMEL DURUŞLAR

Temel duruşlar ve dizilişler beden eğitimi dersinde, bireysel veya grup çalışmalarında, antrenmanlarda hareketler yapılmadan önce iyice anlaşılmalıdır. Hareketlerin başlangıç ve bitiş pozisyonları en iyi şekilde öğrenilmelidir. Çalışmaların sürekli tekrarlanması önemlidir. Hareketin doğru uygulanması ve etkili olması ancak bu şekilde mümkün olur.

Temel duruşlar birlikteliğin sağlanması ve hareketlerin temelini oluşturması açısından son derece önemlidir. Hareketlerin doğru uygulanması ve etkili olması temel duruşların doğru öğrenilmesine bağlıdır. Yapılan küçük hatalar hareketin etkisini azaltacaktır. Temel duruşlar çeşitlilik gösterse de genel jimnastik öğretimi kaynaklarında aşağıdaki şekilde verilmektedir.

1. Bacaklar kapalı ayakta duruş: Bacaklar birbirine paralel ve araları çok az açıktır. Vücut ağırlığı dengeli olarak her iki bacak üzerine dağıtılmıştır. Kollar yanlarda gövdeye paralel, baş dik ve gövde gergin olarak yapılan duruştur.

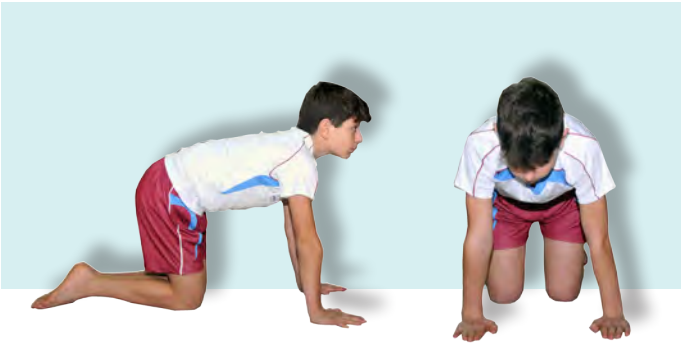
2. Bacaklar açık ayakta duruş: Ayaklar omuz genişliğinde açık ve gergindir. Kollar yanda ve gövdeye paraleldir. Baş ve gövde dik, bakış karşıyadır. Vücut ağırlığı her iki ayakta eşittir. Ayak uçları karşıya bakar.

3. Dört ayak duruşu: Dizler ve ayaklar çömelik duruşta olduğu gibidir. Gövde biraz öne meyilli, dizler karna çekili ve kolların arasındadır. Parmaklar karşıyı gösterecek şekilde eller ayak parmaklarının yanında ve yerdedir. Bakış karşıyadır.

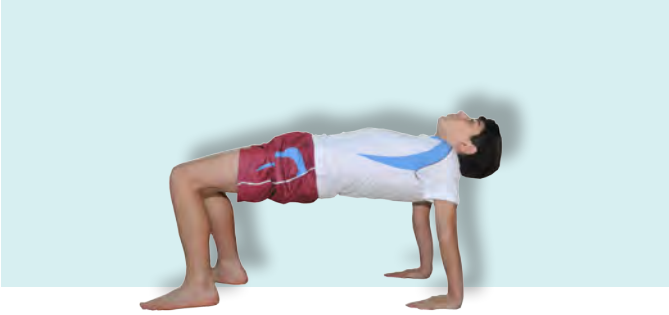
4. Çömelik duruş: Baş dik, bakış karşıyadır. Kalça ve baldır bitişik, kollar yanlarda yere diktir. Gövde öne meyilli, dizlerdeki açı sıfırdır. Ayaklar arası hafif açık, ayak uçları karşıya bakar şekilde çömelme hareketidir.

5. Diz üstü duruş: Bacaklar dizlerden bükülü, dizler bitişik, bacakların alt ve ön kısmı ile ayakların üstü yerle temas hâlindedir. Bacaklar ve gövde bir doğru oluşturacak biçimde gergin, kollar yanlarda serbesttir. Baş dik, göğüs dışarda, bakış karşıyadır.

6. Dizüstü oturuş: Bacaklar dizlerden bükülü ve bitişiktir. Kalça ve bacak baldırla temas hâlindedir. Kollar yanlarda, gövde dik ve bakış karşıyadır.



7. Düz bank duruşu: Dayanak yüzeyi eller ve dizlerdir. Kollar ve bacaklar birbirine, gövde de yere paraleldir. Baş, gövdenin uzantısı şeklindedir ve bakış yere doğrudur. Kollar, dengeli bir şekilde aralıklıdır.



8. Ters bank duruşu: Bank duruşunun tersidir. Sırt yere, göğüs yukarıya dönüktür. Dayanak yüzeyi eller ve ayak tabanlarıdır. Kollar ve bacaklar birbirine paralel, gövde yere paraleldir. Kollar dengeli bir şekilde aralıklıdır. Baş gövdenin uzantısı şeklinde ve bakış yukarı doğrudur.

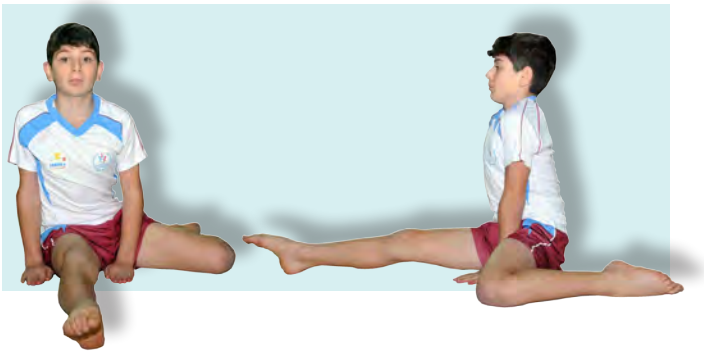
9. Sporcu Oturuşu: Bacaklar bükülü oturuş pozisyonunda, ellerin diz kapakları üzerinde kenetlenmesi ve hafifçe gövdeye çekilmesi şeklindeki oturuş şeklidir.

10. Düz cephe duruşu: Göğüs yere, sırt yukarıya dönüktür. Vücut baştan ayak uçlarına kadar gergindir. Baş, boyun, gövde ve ayaklar bir doğru oluşturur. Eller ve ayak parmak uçları yere temas eder. Kollar yere dik ve el parmak uçları karşıyı gösterir şekildedir.

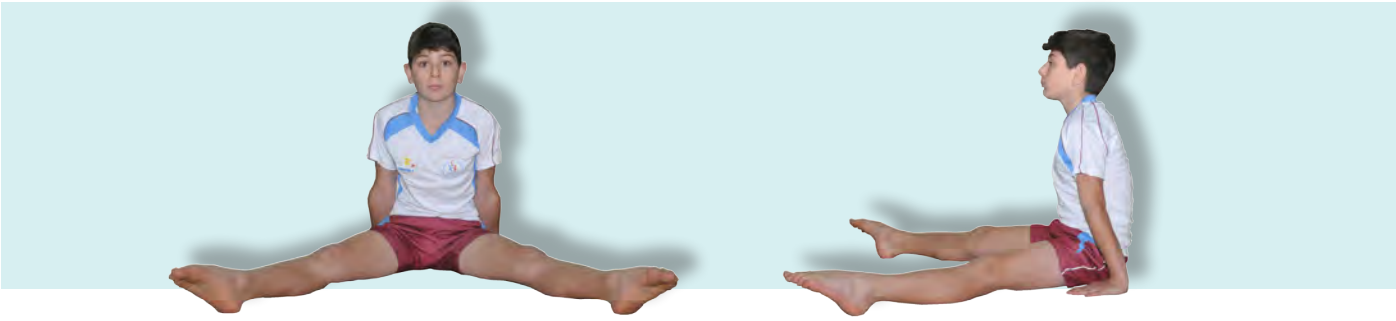
11. Ters cephe duruşu: Cephe duruşunun tersidir. Göğüs yukarıya, sırt yere dönüktür. Eller ve topuklar yere temas eder, el parmakları ayaklar doğrultusundadır. Ayak bilekleri gergin ve topuklar yere dayalıdır.

12. Yan cephe duruşu: Sağdan ve soldan olmak üzere iki yönlü yapılır. Yapıldığı taraftaki elin avuç içi ve aynı taraftaki ayağın yan yüzeyi yere temas eder. Vücut gergindir. Diğer kol gövdeyle temas hâlindedir. Bacaklar birbiri üzerindedir. Baş, gövde ve bacaklar bir doğru oluşturur.

13. Uzun oturuş: Bacaklar bitişik ve gergin, bacağın arka yüzeyi yerle temas hâlindedir. Gövde dik, bakış karşıya doğrudur. Eller kalçanın her iki yanıdadır. Avuç içi yerle temas hâlinde, el parmakları karşıyı gösterecek şekildedir.



14. Engel oturuşu: Uzun oturuşta bir bacağın dizden bükülerek arkaya alınmasıdır. Bükülü bacak ile diğer bacak arası 90 derece olmalıdır. Kollar ileri uzatılmış bacağın her iki yanındadır. Gövde dik, bakış karşıyadır.

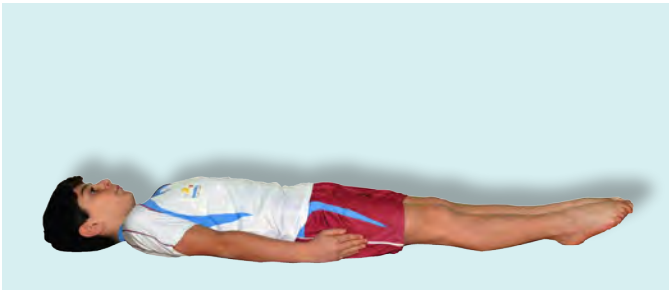


15. Açık bacak uzun oturuş: Uzun oturuşta bacaklar yanlara “V” şeklinde açılır.

16. Bacaklar bükülü oturuş: Uzun oturuşta her iki bacağın dizlerden bükülerek tabanların yere dayanmasıdır.

17. Çakı duruşu: Uzun oturuşta ve bacaklar bükülü oturuşta, bacakların ve gövdenin gergin olarak 45 derece yukarıya kaldırılmasıdır. Kollar dirseklerden hafif bükülü, eller kalça yanında yere dayalı veya yanlardan omuz hizasında açıktır. Dayanak yüzeyi sadece kalçadır.

18. Bağdaş oturuş: Açık bacak uzun oturuşta bacakların dizlerden bükülerek önde çaprazlanmasıdır. Gövde dik, kollar da yanlarda serbesttir.



19. Sırtüstü yatış: Bacaklar bitişik ve gergindir.Vücut sırtüstü yatar durumdadır. Kollar vücudun iki yanında gövdeye yapışık ve gergindir. Ayak bileği ve parmak uçları gergindir.

20. Yüzüstü yatış: Yüzüstü yatışta kollar gövdeye yapışık ve vücut gergindir. Bacaklar bitişik, ayak uçları gergindir. Ya da kollar dirseklerden bükülü, eller üst üste konularak çene altına yerleştirilir.

21. Yan yatış: Sağa ve sola olmak üzere iki yönlü yapılır. Dayanak yüzeyi gövdenin yanı ile gergin bulunan bacakların dış yüzeyidir. Bacaklar üst üstedir. Vücut ayak uçlarına kadar gergin ve diktir. Yatış yönünün kolu, başın altına destek olacak şekilde uzatılır. Diğer kol gövdenin yanında gergin olarak uzatılmıştır.

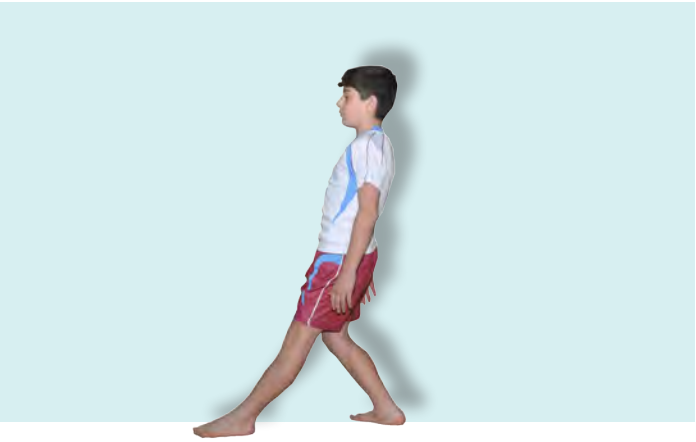
22. Köprü duruşu: Dayanak noktaları ayaklar ve arkaya uzanan ellerdir. Bacaklar açık, gövde arkaya bükülür. Aynı hareket dizler yerdeyken gerçekleştirilirse bu duruşa küçük köprü duruşu denir.

23. Mum duruşu: Sırtüstü yatışta eller gövdeyi yanlardan kavrar. Bacaklar gergin olarak yukarı kaldırılırken dirseklere dayanılarak ağırlık omuza aktarılır. Dayanak yüzeyi omuzlar ve üst koldur. Vücut ayak uçlarına kadar gergin ve yere diktir.

24. Öne hamle duruşu: Öne bir adım alınırken bacak dizden bükülür. Gövde arkadaki gergin bacağın doğrultusunda olup ağırlık öndeki bükülü bacak üzerindedir. Kollar yanlarda serbesttir. Her iki ayak topuklarla birlikte yere basmaktadır. Ayak ucu ve diz, adım alınan yönü gösterir.

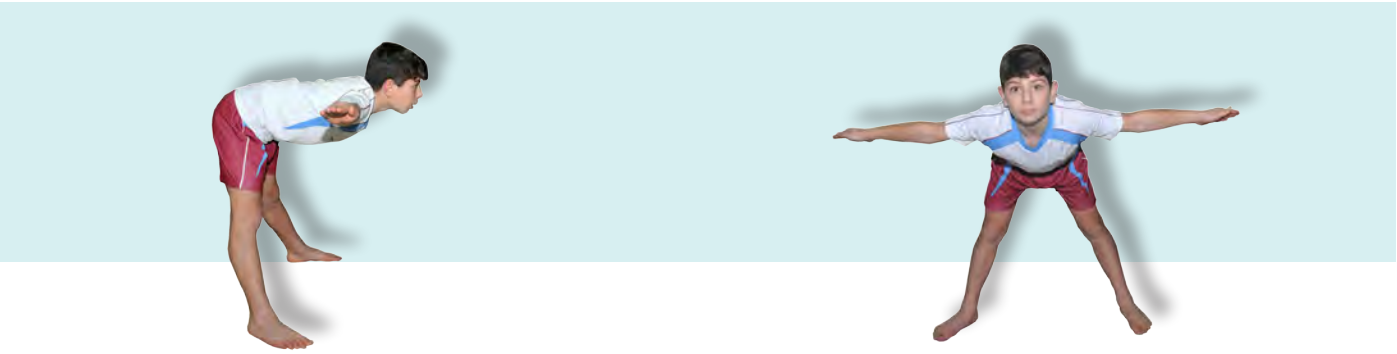
25. İleri hamle duruşu: Adımların 45 derece ileri sağ ve sol yönlere alınması ile yapılan hamledir. Ayak ucu ve diz, adım yönünü gösterir.

26. Yana hamle duruşu: Öne hamlenin yana adım ile sağa ve sola uygulanışıdır. Ayak ucu ve diz, adım alınan yönü gösterir.



27. Geriye hamle duruşu: Geriye adım alınarak uygulanır. Vücut ağırlığı arka bacak üzerinde olup öne uzatılan bacak gergindir. Hamle ayağında topuk yerden kaldırılmaz. Küçük adımlı hamlelere basit hamle, büyük adımlı hamlelere derin hamle denir.

28. Planör duruşu: Vücut ağırlığı tek bacak üzerindedir. Diğer bacak gergin olarak yukarıya kaldırılır. Kollar omuz hizasında, yanlarda açık, gövde ile beraber yere paraleledir.



29. Kartal duruşu: Bacaklar açık ayakta duruştayken, bacaklar biraz daha açılır, gövde belden öne bükülerek yere paralel duruma getirilir. Kollar omuz hizasında açık, gergin ve yere paraleldir.

ETKİNLİK | RENKLİ EBE

Öğretmen rehberliğinde iki eşit gruba ayrılınız ve bir arkadaşınızı komut vermek üzere belirleyiniz. Her iki grup için de ayrı bir renk seçiniz. Okulunuz voleybol sahasında her iki grup ayrı ayrı hücum çizgileri arkasında sıralanınız. Arkadaşınız bir duruş ismi söyleyince söylenen duruş karşılıklı olarak yapılır. Aynı duruşta beklenir. Arkadaşınızın söylediği renkteki ebe olan grubun öğrencileri harekete geçer. Duruşlarını bozup kaçmakta olan grubun öğrencilerini voleybol dip çizgisine kadar kovalayıp ebelemeye çalışır. Karşı renk grup öğrencileri ebelenip bitinceye kadar duruş hareketlerine devam eder.

DİZİLİŞLER

Dersin ısınma devresinde veya işlenen konunun özelliğine göre ana devrede sınıfın belli düzenleri alması gerekir. Bu dizilişler öğrenci sayısına, kullanılan aletin özelliğine, ders alanının büyüklüğüne ve şekline göre ayarlanır.

Dizilişler gösteri jimnastiğinde de oldukça önemlidir. Modern jimnastik çalışmalarında birçok farklı şekilde diziliş uygulanmaktadır. Bu dizilişlerden en çok kullanılan daire şeklidir. Bunun dışında birçok geometrik diziliş de yapılabilir.

Aşağıda verilen dizilme şekilleri öğretmene değişik seçenekler sunmak içindir. Dizilişler dersin akışını kolaylaştırır ve her derste aynı dizilme şekillerine bağlı kalmadan dersi ve öğrencileri monotonluktan kurtarır. Bu sayede öğrenme daha verimli hâle getirilmiş olur. Ayrıca tercih edilen herhangi bir diziliş şekli öğretmen ve öğrenci arasında güçlü bir iletişimin kurulmasını sağlar. Bu dizilişlerin hepsinde dikkat edilecek ortak nokta kolların yana açılarak veya öne uzatılarak eşit aralıkların alınmasıdır. Bu aralık alıştırmanın özelliğine göre ayarlanmalıdır.

Öğretmenin vereceği komuta uygun alınacak dizilme şekilleri en iyi biçimde kavratılmış olmalıdır. Aksi taktirde sınıfta çözülme ve dağınıklık meydana gelir ve zaman kaybı fazla olur.

a) Dağınık düzende dizilme: Öğrenciler ders alanında birbirlerine engel olmayacak şekilde belli bir sıra istikamet gözetmeksizin dururlar. Ama bütün öğrencilerin yüzü öğretmene veya belli bir yöne doğrudur.

b) Geniş ve derin kolda düzenli dizilme: Daha çok kalabalık gruplara uygulanır. Öğrenciler alanı dolduracak şekilde sayılarına göre geniş veya derin kolda toplanırlar. Grupta sağ baştaki kişi sabit olmak üzere kollar sola doğru açılır. Öğrenciler yandan ve önden hizaya bakarak eşit aralıklarla dizilirler.

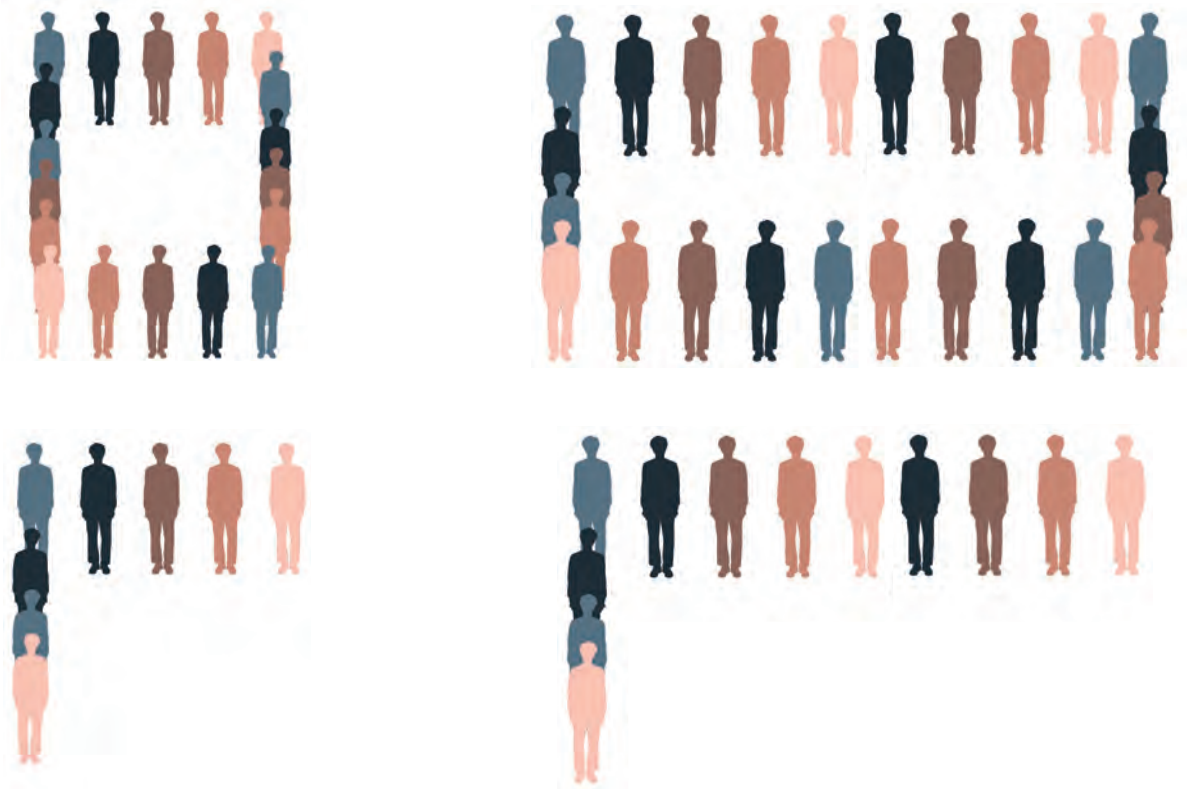
GENİŞ KOLDA DÜZENLİ DİZİLME

DERİN KOLDA DÜZENLİ DİZİLME

c) Çemberde dizilme: Öğrenciler tek veya çok sıralı olarak eşit aralıklarla çemberde dizilirler. Kullanılan aletin türüne göre yüzler içe veya dışa dönük olabilir.

d) "U" dizilişi: Öğretmen ve öğrencilerin daha dar bir alanda birbirlerini en iyi şekilde gördükleri dizilme şeklidir. Tek veya çok sıralı teşkil etmek ve ön tarafı açarak yarım ay dizilişine geçmek de mümkündür.

e) Kare ve dikdörtgen dizilme: Geometrik diziliştir. Ders alanının şekline göre kare, yarım kare, dikdörtgen ve yarım dikdörtgen dizilişler de yapmak mümkündür.



E T K İ N L İ K | HANGİ GRUP DAHA İYİ?

Sınıfınızdaki öğrenci sayısına göre gruplara ayrılınız. Öğretmeninizin grubunuza verdiği diziliş şeklini grubunuzdan belirlediğiniz bir öğrencinin verdiği komutlar yardımıyla uygulayınız. Diziliş çalışmalarınızı yönergeye uygun olarak grup arkadaşlarınızla bol tekrarlarla yapınız. Çalışmalarınızı öğretmen rehberliğinde sınıftaki diğer gruplara sununuz. Diziliş çalışmasını hangi grubun daha doğru daha iyi sunduğunu belirleyiniz.

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D), yanlış olanlar için (Y) yazınız. Yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeleri düzelterek altlarındaki boşluğa doğrusunu yazınız.

1. Düzen alıştırmalarının içinde yer alan dizilişler ve sıralanmalar dersin işlenişine akıcılık ve rahatlık sağlar. ( )

…….....

2. Bildirim ve yaptırım komutu arasında hiç beklenilmemelidir. ( )

…….....

3. Duruşlar; belli bir sıraya veya düzene geçmeden önce selamlaşma, yürüyüş veya koşma için kullanılır. ( )

.....

4. Düzen alıştırmalarında komutun veriliş tarzı hareketin canlılık, kesinlik ve birlikte yapılmasını sağlar. ( )

.....

5. Uygun adım ve merasim adımı yürüyüşü, resmî bayramlarda tercih edilmediği için okullarda bu çalışmalara yer verilmez. ( )

.....

Aşağıdaki sorularda doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi "Öğrencilerin yan yana bir doğru üzerinde sıralanmalarıdır." ifadesinin karşılığı olarak verilmiştir?

A) Esas Duruş
B) Geniş Kolda Sıralanma
C) Derin Kolda Sıralanma
D) Rahat Duruş
E) Hiza Alma

7. "Sırtüstü yatışta eller gövdeyi yanlardan kavrar. Bacaklar gergin olarak yukarı kaldırılırken dirseklere dayanarak ağırlık omuza aktarılır. Dayanak yüzeyi omuzlar ve üst koldur. Vücut ayak uçlarına kadar gergin ve yere diktir."

Yukarıda tanımlanan duruş aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kartal duruşu
B) Hamle duruşu
C) Planör duruşu
D) Çakı duruşu
E) Mum duruşu

8. Serbest yürüyüş için verilen komut aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak ifade edilmiştir?

A) "Yerinde say marş!"
B) "Adi adım marş!"
C) "Tören adımı marş!"
D) "Koşar adım marş!"
E) "Merasim adım marş!"

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluklara yazınız.

9. Düzen alıştırmalarının iyi kavranması düzenli hareket etme alışkanlığı ve zamanın verimli bir şekilde kullanılmasını sağlar. Neden?

……
……
……
……
……
……

10. Dururken yapılan dönüşler ile yürürken yapılan dönüşler arasındaki farklar nelerdir?

……
……
……
……
……
……

11. Düzen alıştırmalarının ana konularından biri olan dizilişlerin gösteri jimnastiğinde önemli bir yer tutmasının sebebi nedir?

……
……
……
……
……
……

12. Koşuların insan vücuduna faydaları nelerdir?

……
……
……
……
……
……

2. ÜNİTE

TEMEL ALIŞTIRMA FORMLARI

ÜNİTE 02

TEMEL ALIŞTIRMA FORMLARI

HAZIRLIK

1. Yürüyüş veya koşu yapmanın faydaları neler olabilir? Arkadaşlarınızla tartışınız.
2. Çocukluğunuzda sıçrayarak oynadığınız oyunlar hangileridir? Arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.1. Görsel: Yürüyüş

İnsanlar için kendilerini ifade etmenin birçok yolu vardır. En doğal ifade etme biçimlerinden biri de bedensel hareketlerdir. Günlük hayatta ihtiyaçları karşılamak için bedensel hareketler de kullanılır. Farklı şekillerde olan bu hareketler; koşma, yürüyüş, sıçrama, sekme, zıplama, sürünme vb. gibi kalıplardan oluşur (2.2. Görsel).

Temel alıştırma formlarında hareketler genelde vücudun ısıtılması amacına yönelik olarak düzenlenir. Çalışmalarda hareketlerin tekrar sayısının artırılması ve çalışma ritminin değiştirilmesi ileri düzeydeki performansa etki edecek biçimde planlanmalıdır.

Temel alıştırma formları üst düzey beceri gerektirmediği için herkes tarafından kolayca uygulanabilir. Yapılan hareketlerin etkili ve faydalı olabilmesi için uygulamanın doğruluğuna dikkat edilmelidir.

Temel alıştırma formları kalp solunum sistemine, kas gücüne ve dayanıklılığa olumlu etki eder. Uygulanan farklı türlerdeki hareketler esnasında aynı anda farklı kas grupları çalışır ve bu sayede vücudun bütünü antrene edilmiş olur.

Temel alıştırma formları; yürüyüş, koşu, sıçrama ve sürünme hareketleri olarak dört ayrı kategoriden oluşur.

2.2. Görsel: Sıçrama formu

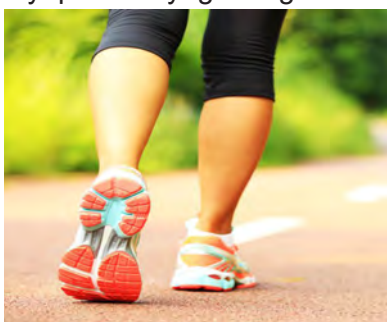
2.1 YÜRÜYÜŞ FORMLARI

Yürüyüş, ayakların belirli bir sırada ve düzenli aralıklarla yerden kaldırılarak yeniden yere konmasıyla gerçekleştirilen ilerleme hareketidir. Yürüyüşün gerçekleşmesi için bir ayak dengeyi sağlar diğeri ise ilerlemek için adım alma işini yapar (2.3. Görsel).

Yürüyüş; sağlığı korumak, zinde kalmak ve hastalıklardan korunmak için herkesin yapabileceği bir fiziksel aktivite çeşitidir. Spor branşlarının temel alıştırmalarından biridir. Genelde yapılacak yoğun egzersizler öncesinde tercih edilen bir formdur.

Yürüyüş; basit, doğal ve güvenli bir fiziksel aktivite biçimidir. Kolaylıkla uygulanabilen, özel bir mekan gerektirmeyen her an her yerde yapılabilen, her yaş ve cins için uygun olan bir egzersiz türüdür. Yürüyüşte sakatlanma riski yok denecek kadar azdır.

Yürüyüş formları diğer hareketlerle bağlantılı olarak ısınma devresinin ilk aşamalarında kullanılır. Organizmaya yüklenme çok az olduğu için kolaylıkla uygulanabilen bir harekettir. Yürüyüş formları gövde, kol ve bacak katılımı sağlanarak uygulanır.

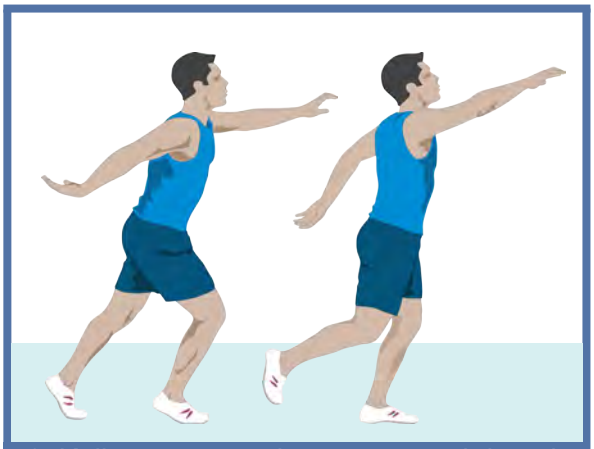


2.3. Görsel: Yürüyüş

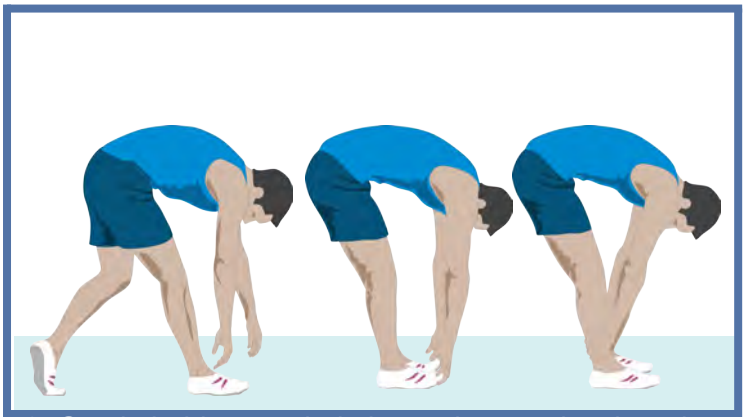
ETKİNLİK — JİMNASTİK YÜRÜYÜŞLERİ

Jimnastik yürüyüşlerinden biri de ayı yürüyüşüdür. Diğer jimnastik yürüyüşlerini Genel Ağ'dan, yazılı ve görsel kaynaklardan yararlanarak araştırınız. Elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

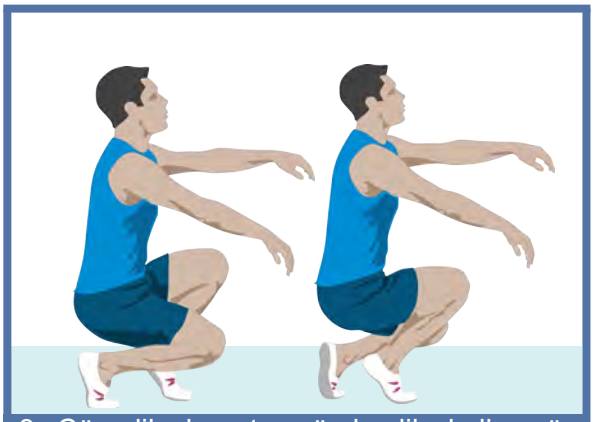
Aşağıda yürüyüş formlarına ait çalışmalar verilmiştir. Bu çalışmalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.



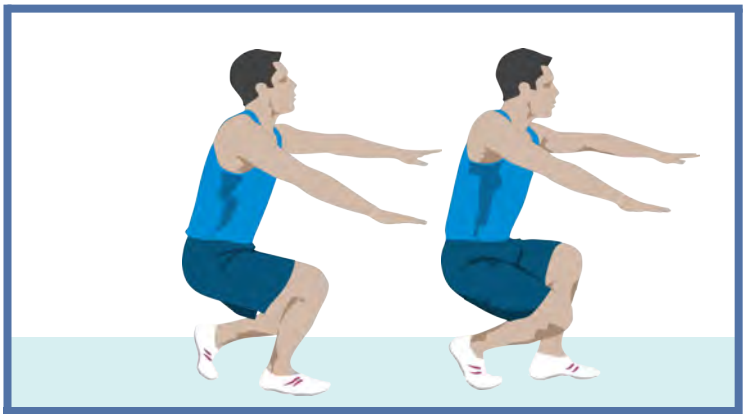
1. Kolları öne ve arkaya savurarak büyük adımlarla ritmik yürüyüş yapılır.



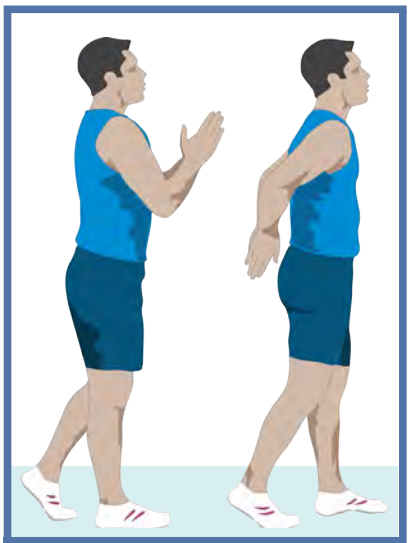
2. Gövde belden öne bükülü, ayak parmak uçlarından veya ellerle bileklerden tutarak, dizleri bükmeden gergin bacak yürüyüş yapılır.



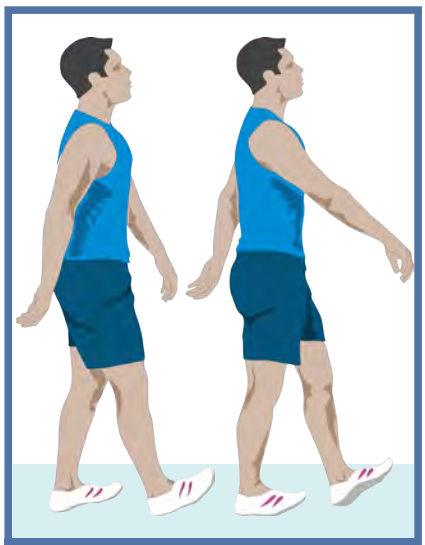
3. Çömelik duruşta; gövde dik, kollar vücudun önünde parmak uçlarında yürüyüş yapılır.



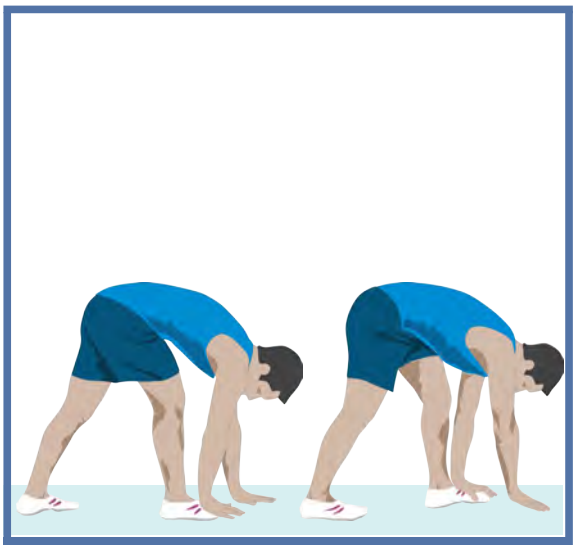
4. Çömelik duruşta; gövde dik, kollar vücudun önünde, tüm ayak tabanı yere değecek şekilde basarak yürüyüş yapılır.



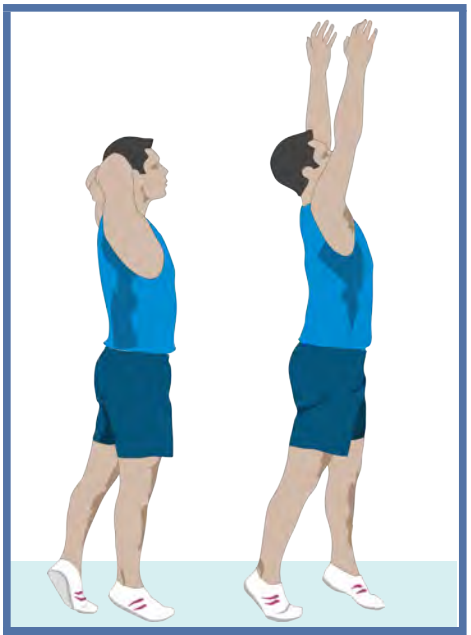
5. Gövdenin önünde ve arkasında elleri birbirine vurarak yürüyüş yapılır.



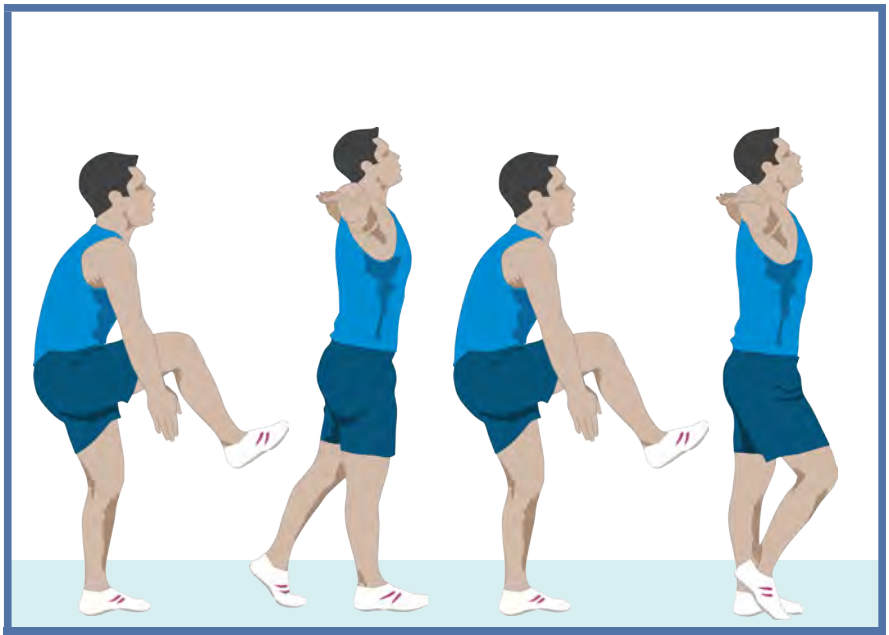
6. Kollar vücudun yanında ayak topuklarına basarak yürüyüş yapılır.



7. Eller ve ayaklar yerde, dört ayak biçiminde, kollar ve bacaklar gergin yürüyüş yapılır.



8. Eller ensede veya kollar yukarıda, ayak uçlarına basarak yürüyüş yapılır.



9. Yürürken dizleri karna doğru çekerek ve dizlerin altından elleri birbirine vurarak yürüyüş yapılır (Her vuruştan sonra kollar yanlara doğru açılır).

2 2 KOŞU FORMLARI

2.4. Görsel: Koşu

Koşu formları; yürüyüş formlarına göre daha yorucu, sakatlanma riski fazla olan çalışmalardır.

Koşu, her iki ayağın belli aralıklarla yerden kesilerek vücudun ileri doğru hareket ettirilmesiyle gerçekleştirilen ilerleme hareketidir. Koşunun hızı joggingden depara kadar geniş bir hız aralığında olabilir.

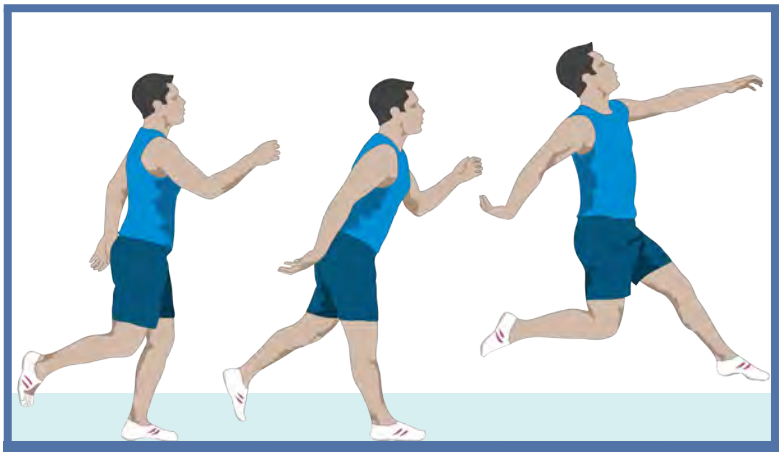
Koşu formlarının eğlenceli olabilmesi için oyunla birlikte uygulanabilir. Tempolu uzun süreli koşuların yerine kısa süreli alıştırmaları seçmek daha uygundur. Koşarken kolların pozisyonu vücudun dengesini koruyacak şekilde olmalıdır. Çalışmalarda koşuların temposunu, ritmini iyi ayarlamalı; ek hareketler ve oyunlarla koşu eğlenceli hâle getirilmelidir. Koşu formlarındaki hareketler dayanıklılık koşuları ile karıştırılmamalıdır.

Koşu, yarış amaçlı yapılabileceği gibi kendini iyi hissetmek, vücudun canlılığını korumak ve fazla kilolardan kurtulmak için de yapılabilir (2.4. Görsel).

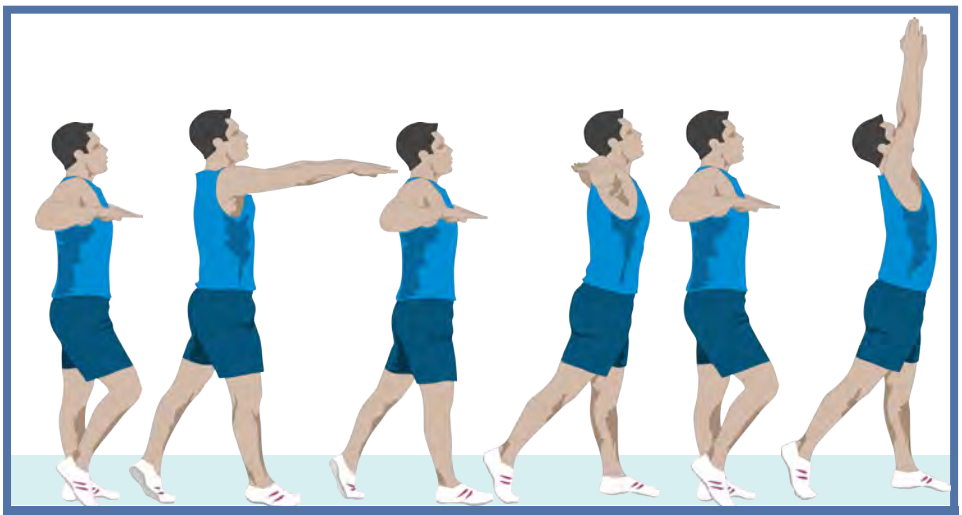
Aşağıda koşu formlarına ait çalışmalar verilmiştir. Bu çalışmalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.

1. Topukları kalçaya vurarak yavaş tempolu koşu yapılır.

2. Öne doğru uzun adımlı (fuleli) koşu yapılır.

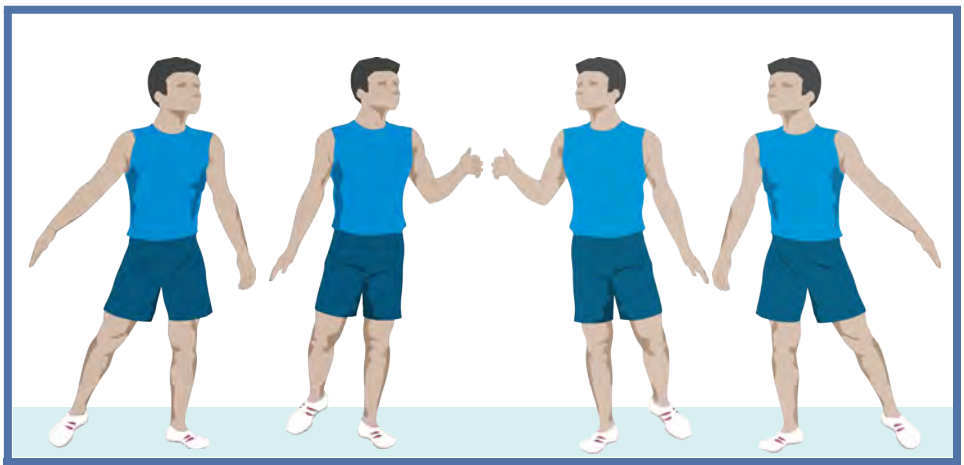


3. Normal tempoda koşu yaparken, her üç adımdan sonra bir uzun ve yüksek adım alıp tekrar normal tempoda yapılan koşu yapılır.



4. Kolları öne, yana ve yukarı kaldırarak koşu yapılır.

5. Dizleri 90 derece olacak şekilde karna doğru çekerek koşu yapılır.



6. Ayaklar birbirine paralel, kayma adımı (galop) yaparak yana doğru koşu yapılır.

7. Geriye doğru parmak ucunda koşu yapılır.

ETKİNLİK | FARKLI FORMLARDA YÜRÜYORUM

Üç grup oluşturarak derin kolda sıralanınız. Her grubun 10 m karşısında belirlenmiş noktaya bir hentbol topu yerleştiriniz. Komutla birlikte grupların ilk sırasındaki öğrenciler koşarak karşılarındaki hentbol topunu alıp dizilerinin arasına sıkıştırır. Bu vaziyette yalnızca topuklara basıp yürüyerek grubun ikinci sırasındaki öğrenciye top verilir. İkinci öğrenci de topu dizlerinin arasına sıkıştırarak aynı yürüyüşle topu belirlenen yere bırakır. Gruptaki tüm öğrenciler çalışmayı uyguladıktan sonra etkinlik sona erdirilir.

2.3 SIÇRAMALAR

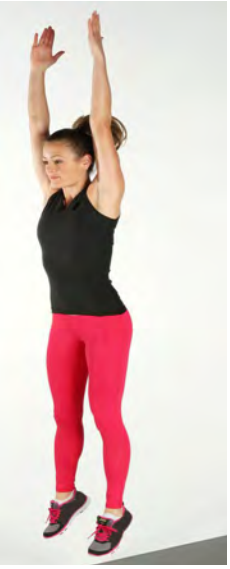
Sıçrama yeteneği diğer fiziksel özellikler gibi geliştirilebilir. Sıçramak, tek ya da çift ayakla yeri itme kuvvetiyle hızla yukarıya veya ileriye atılmaktır.

Sıçramalar yararlı ancak yorucu alıştırmalardır. Bu nedenle tek ayak, çift ayak ve çökerek yapılan sıçramalar değişik yaş gruplarında doğru bir yüklenmeyle yapılmalıdır.

Sıçrama çalışmaları; koordine, ritim ve zamanlama kabiliyetlerini geliştirme açısından önemli çalışmalardır (2.5. Görsel).

Bu alıştırmaların bazılarında belirli bir performans seviyesine ve koordinasyon yeteneğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bundan dolayı sıçrama alıştırmaları farklı koşu ve yürüyüş formları ile bağlantılı olarak yapılmalıdır. Sıçramalar ısınma devresinin son aşamalarında oyunla birlikte kullanılmalıdır.

Sıçrama çalışmalarında özellikle ayak, ayak bileği ve diz eklemlerine baskı olacağından çalışmalara başlamadan evvel eklemlerin ısıtılması doğabilecek sakatlanmaları engellemek açısından önemlidir.



2.5. Görsel: Sıçrama

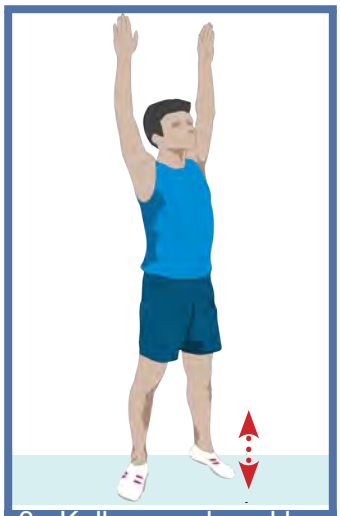
ETKİNLİK | JİMNASTİK SIÇRAMALARI

Jimnastik sıçramalarından biri de kanguru sıçramasıdır. Diğer jimnastik sıçramalarını Genel Ağ'dan, yazılı ve görsel kaynaklardan yararlanarak araştırınız. Elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

Aşağıda sıçrama formlarına ait çalışmalar verilmiştir. Bu çalışmalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.

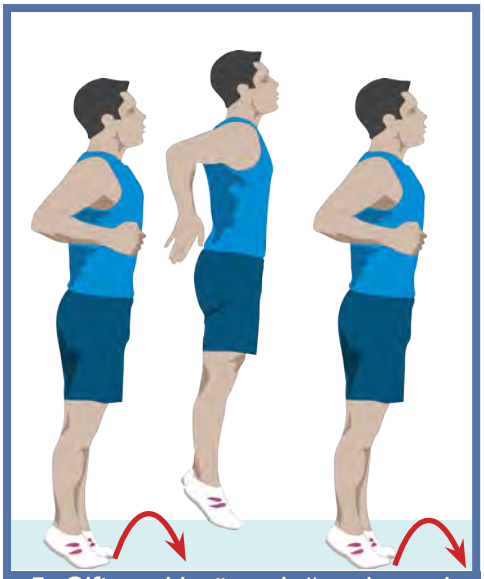
1. Sabit bir noktadan öne doğru tek ve çift ayakla sıçrama yapılır.

2. Sabit bir noktadan geriye doğru tek ve çift ayakla sıçrama yapılır.

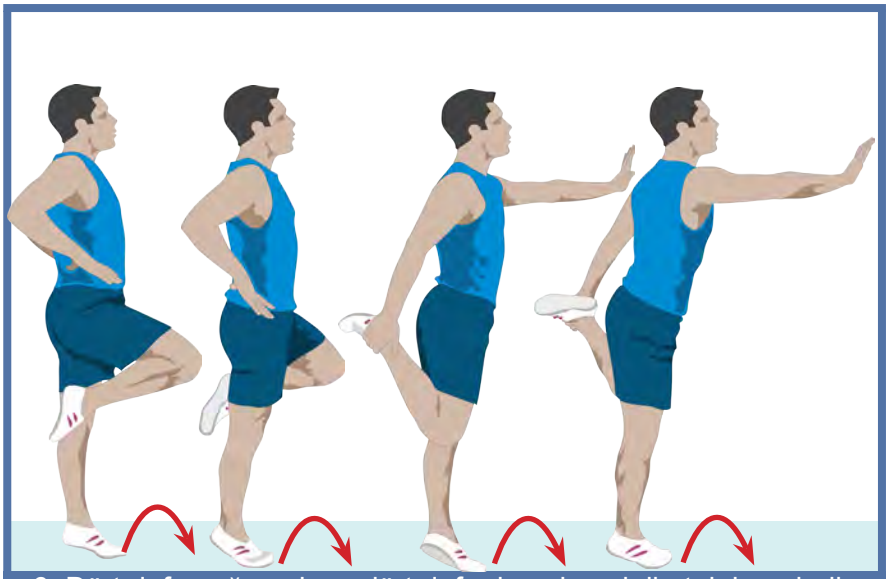


3. Kolları ve bacakları aynı anda açıp kapayarak sıçrama yapılır.

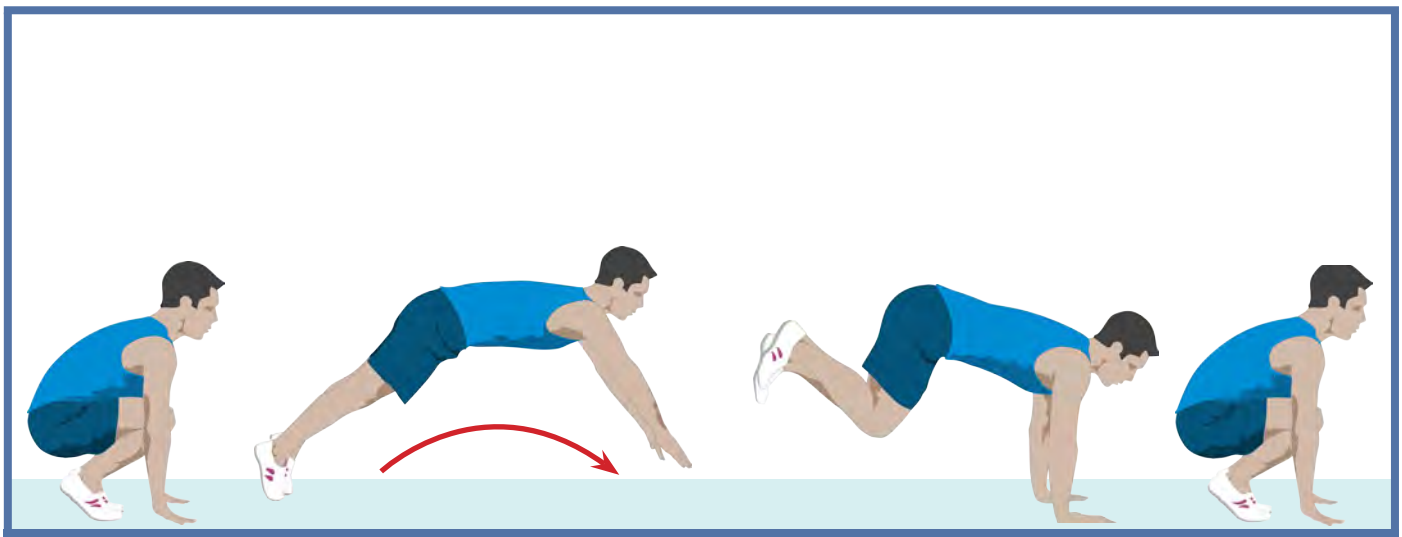
4. Sabit bir noktadan yana doğru tek ve çift ayakla sıçrama yapılır.



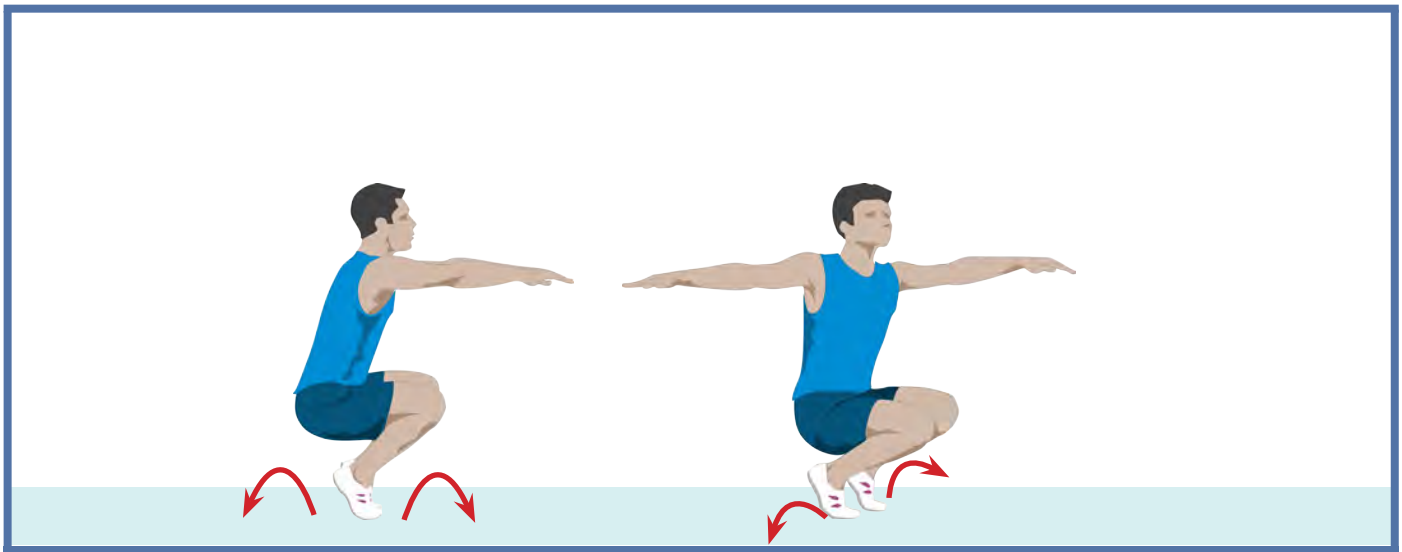
5. Çift ayakla öne doğru devamlı sıçrama, her üç sıçrayışta bir yukarı sıçrama yapılır.



6. Dört defa sağ ayak ve dört defa da sol ayak ile tek bacak dizden yukarı bükülü vaziyette ileri doğru sıçrayarak ilerleme yapılır.



7. Çömelik duruşta öne doğru tavşan sıçraması yapılır.



8. Çömelik duruşta öne, geriye, sağa, sola sıçrama yapılır.

Sürünme: El ve ayaklar bazen de vücudun tamamı yere temas edecek biçimde genelde yüzüstü pozisyonda ilerlemedir. Ellerle ayaklar koordineli olarak hareket eder. Bazı çalışmalar sırtüstü de yapılabilir (2.6. Görsel).

Bu tür alıştırmalar organizmanın tümünü etkisi altına aldığından bütün vücudun kenetlendiği çok eklemli hareketlerdir. Denge, koordinasyon, güç ve çevikliği geliştirmeye yardımcı olur (2.7. Görsel).

Sürünme egzersizleri omurganın hareketliliğine olumlu yönde katkı sağlar. Sürünme egzersizi, ısınma devresinin sonlarına doğru kasları yumuşatmak için kullanılabilir. Sürünme, ayrıca stafet (bayrak sopası) yarışmalarında da uygulanabilir (2.8. Görsel).

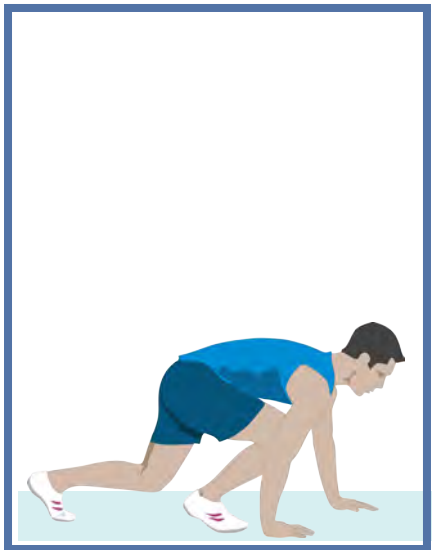
Egzersizler oldukça zevkli ve eğlencelidir ancak vücudun bütünüyle yapıldığı için aynı zamanda zorlayıcıdır. Zorluk derecesi yüksek olduğundan tekrar sayısı fazla tutulmamalıdır.

2.6. Görsel: Sürünme

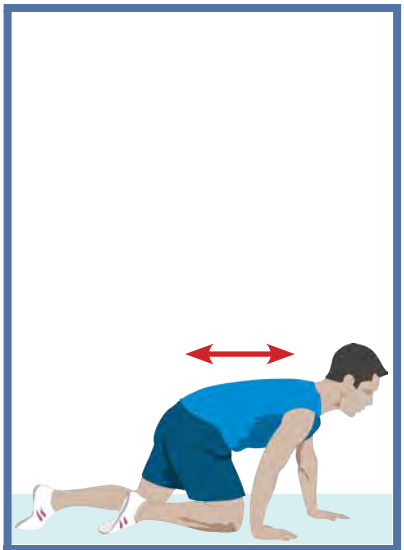
2.7. Görsel: Sürünme

2.8. Görsel: Sürünme

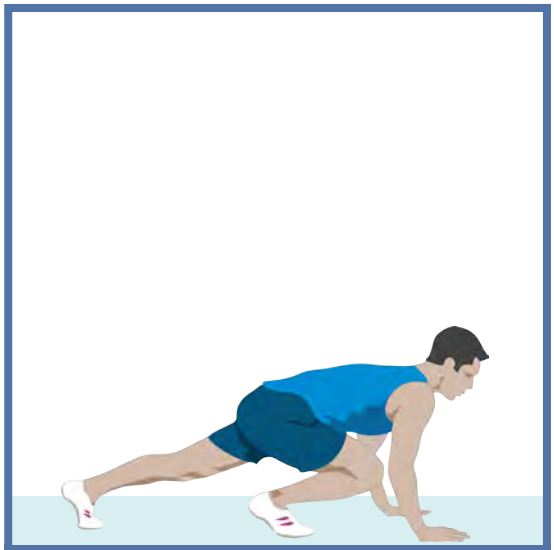
Aşağıda sürünme formlarına ait çalışmalar verilmiştir. Bu çalışmalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.



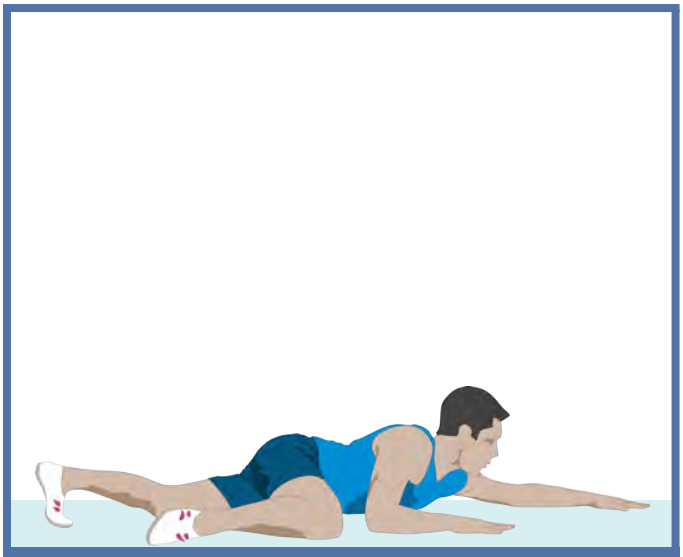
1. Ayaklar ve eller yerde, kollar dirseklerden bükülmemiş vaziyette sürünme yapılır.



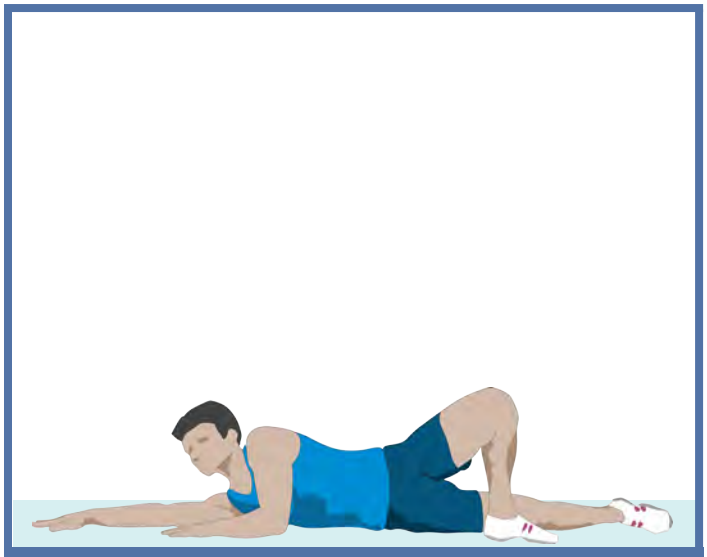
2. Düz bank vaziyetinde öne ve geriye sürünme yapılır.



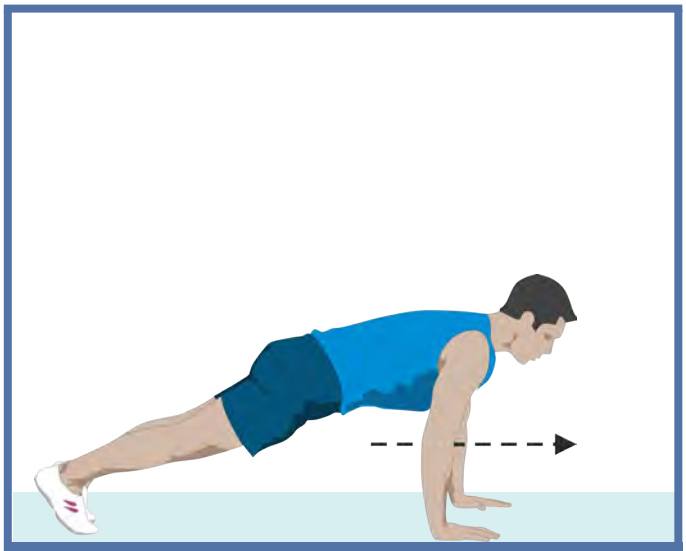
3. Düz cephe duruşunda kollar bükülü, vücut yere yakın vaziyette öne ve geriye sürünme yapılır.



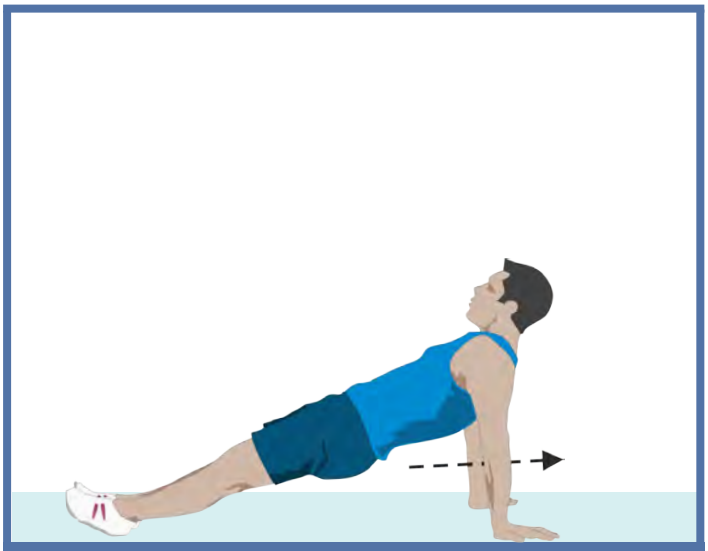
4. Dizler, dirsekler ve karın bölgesi yere temas eder vaziyette yüzüstü sürünme yapılır.



5. Vücudun bir tarafına yatarak sürünme yapılır.



6. Düz cephe duruşunda, ayaklar parmaklara doğru gergin, parmak uçları yerde, bacaklar kapalı ve dizlerden bükülmeyecek şekilde kollarla kendini çekerek öne sürünme yapılır.



7. Ters cephe duruşunda ayakların topukları yerde, bacakları kapalı ve gergin vaziyette, kollarla vücudunu çekerek sürünme yapılır.

ETKİNLİK | SIÇRAYABİLİYORUM

Üç grup oluşturarak derin kolda sıralanınız. Grupların önüne sürünme hareketinin yapılacağı 50 cm yüksekliğinde 4 engel yerleştiriniz. Bu engellerin 2 m ilerisine 30 cm yüksekliğinde sıçrama hareketinin yapılacağı 1 m arayla 4 engel yerleştiriniz. Verilen komutla birlikte engelleri önce sürünerek sonra sıçrama yaparak geçiniz. Ardından grubunuza doğru koşunuz. Grubun önündeki arkadaşınıza dokunarak sıranın arkasına geçiniz. Etkinliği tüm öğrenciler iki kere yaptıktan sonra bitiriniz.

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D) yanlış olanlar için (Y) yazınız. Yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeleri düzelterek altlarındaki boşluğa doğrusunu yazınız.

1. Sıçrama hareketleri yapılırken ayak, ayak bileği ve diz eklemleri zorlanmaktadır. ( )

……

2. Temel alıştırma formlarından koşu, çalışmaların ısınma devresinde ve oyun içinde aktif olarak kullanılır. ( )

……

3. Yürüyüş egzersizleri yorucu ve zorlayıcı hareketlerden oluşmaktadır ve her yerde yapılabilecek çalışmalar <u>değildir</u>. ( )

……

Aşağıdaki sorularda doğru seçeneği işaretleyiniz.

4. Koşu ile yürüyüş arasındaki fark aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) Koşu yavaş tempoda yapılırken yürüyüş daha hızlı tempoda yapılır.
B) Yürüyüş yarışma amaçlı koşu ise eğlenme amaçlı yapılır.
C) Yürüyüşte bir ayak yerle devamlı temas hâlindeyken koşuda her iki ayağın da yerden teması kesilir.
D) Yürüyüş yapılan alan ile koşu yapılan alan birbirinden farklıdır.
E) Yürürken harcanan efor koşuya göre daha fazladır.

5. I. Omurganın hareketliğine etkisi vardır.
II. Yüzüstü veya sırtüstü yapılabilir.
III. Hedefe en hızlı ulaşma yöntemidir.
IV. Egzersizlerde tekrar sayısı önemlidir.

Yukarıda verilen sürünme formlarına yönelik açıklamalardan hangisi ya da hangileri doğrudur?

A) Yalnız II
B) I ve II
C) III ve IV
D) I, II ve IV
E) I, II, III ve IV

6. I. Sıçrama
II. Sürünme
III. Koşu
IV. Yürüyüş

Yukarıda verilen temel hareket formlarından hangisi veya hangileri ısınmanın ilk devresinde **<u>yapılmaz?</u>**

A) Yalnız II
B) I ve II
C) III ve IV
D) I, II ve III
E) I, II, III ve IV

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluğa yazınız.

7. Günlük hayatımızda yürüme formlarına kıyasla koşu formlarını fazla kullanmayız. Tam tersi düşünüldüğünde yürüyerek yaptığımız aktiviteleri koşarak yapmış olsaydık hayatımızda ne gibi değişiklikler olurdu? Aşağıdaki boşluğa yazınız.

……
……
……
……
……

8. Sıçrama çalışmalarında ayak ve bacak kaslarımıza fazla yük binmektedir. Ayak ve bacak kaslarımıza fazla yüklenmeden ne tür çalışmalar yapabiliriz?

……
……
……
……
……

3. ÜNİTE

SERBEST
ALIŞTIRMALAR

SERBEST ALIŞTIRMA FORMLARI

HAZIRLIK

3.1. Görsel: Serbest alıştırmalar

1. Serbest alıştırmalar kavramından ne anlıyorsunuz? Düşüncelerinizi paylaşınız.
2. Bireysel, eşli ve grup çalışmalarında ne tür hareketler yapabilirsiniz? Arkadaşlarınızla tartışınız.

Serbest alıştırmalar genellikle egzersizlerin başlangıcında yapılmaktadır. Temel alıştırma formlarının bir üst becerisi olarak ele alınabilir. Yürüyüş, koşu, sıçrama ve sürünme gibi hareketlerin bireysel, eşli ve grupla anlamlandırılarak uygulandığı alıştırmalardır (3.2. Görsel).

Serbest alıştırmalar egzersizlerdeki yüklenmelere karşı vücudun ısınmasını ve en iyi duruma getirilmesini sağlama amacıyla yapılır. Buna kasların ısınması özellikle kan dolaşım sistemi ve kalp başta olmak üzere iç organlar ve sinir siteminin hazırlanması dahildir. Bu alıştırmalar daha sonraki egzersizlere yoğunlaşmayı destekleyecek nitelikte olmalıdır (3.3. Görsel).

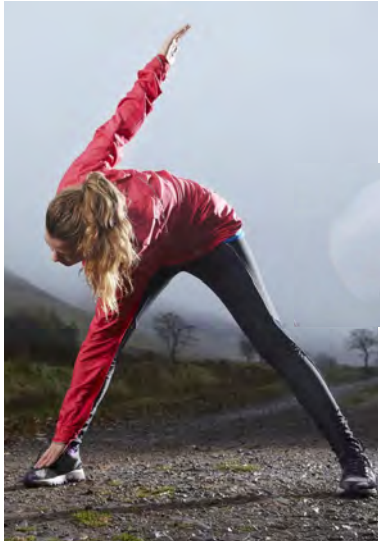
Serbest alıştırmalar, temel motorik özelliklerin ve koordinasyonun geliştirilmesinde etkilidir. Kısa süreli tekrarlar, hareket öğreniminde başarıyı artırır. Ancak zorlayıcı ve sakatlayıcı tekrarlardan kaçınılmalıdır. Hareketlerin tekrar sayısı ve süresi, gelişim düzeyine ve yapılacak etkinliğin amacına yönelik olarak farklılık gösterir. Serbest alıştırmalar vücudun tüm uzuvlarının senkronize şekilde çalışmasını sağlar niteliktedirler.

Uygulanacak hareket zorluk derecesine göre gerekirse parçalara bölünerek çalışılmalıdır. Yanlış öğrenilen ve uygulanan hareketlerin sonradan düzeltilmesi oldukça güçtür. Bu sebeple hareketlerin öğretiminde rehberlik edilmeli, hareketlerin tam ve doğru yapılması sağlanmalıdır.

3.3. Görsel: Isınma

3.2. Görsel: Eşli serbest alıştırma

3 1 BİREYSEL ALIŞTIRMALAR



3.4. Görsel: Bireysel alıştırma

Bireysel alıştırmalar kasların ısıtılması ve egzersizlere hazırlık için yapılan basit hareketlerden oluşmaktadır. Hareketler yapılırken vücudun kendi içinde uyumu söz konusudur ve hareketler belirli bir düzende uygulanır.

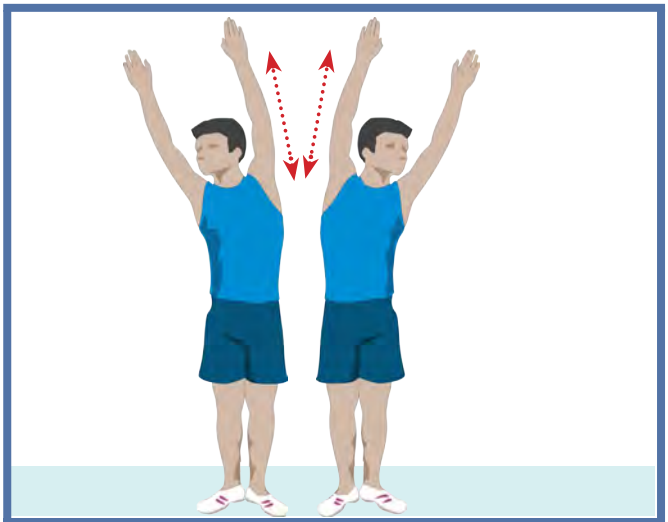
Bireysel alıştırmalar planlanan egzersizlerin önemli bir parçasıdır. Bu hareketler herhangi bir fiziksel aktiviteden önce kasları hazırlayarak daha iyi hareket etmeyi sağlar ve sakatlanmayı önler.

Her spor branşının farklı formlardaki bireysel alıştırma hareketlerine ihtiyacı olduğundan branşlara özel alıştırma hareketleri seçilip uygulanabilir.

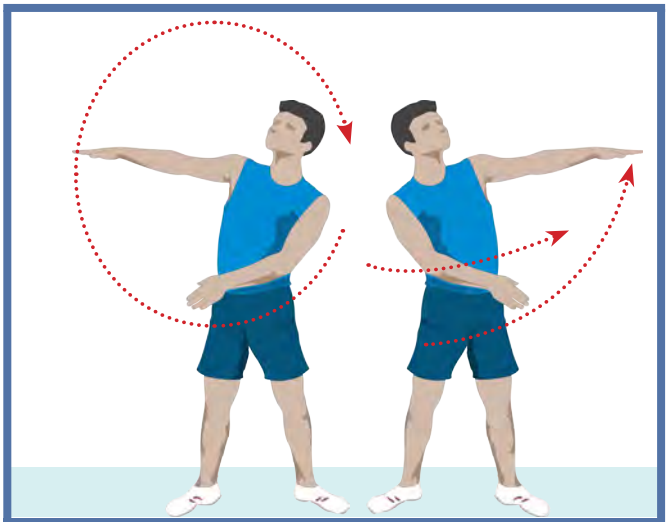
Futbol branşındaki çalışmalara hazırlık için vücudun alt bölgesine özellikle de ayak, ayak bileği, bacaklar ve belin ısıtılmasına daha fazla ağırlık verilmesi buna örnek gösterilebilir.

Bireysel alıştırmalar bir grup karşısında yaptırılacaksa önce hareketin amacı hakkında gruba bilgi verilir. Daha sonra hareketin nasıl yapılacağı uygulamalı olarak gösterilir. (3.4. Görsel).

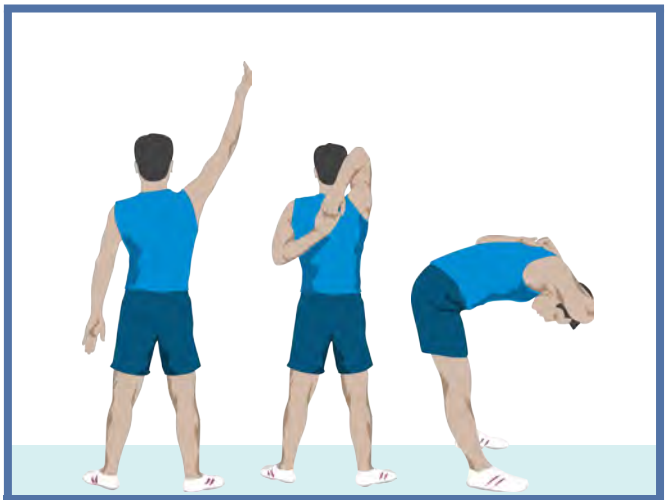
Aşağıda bireysel alıştırmalara ait çalışmalar verilmiştir. Bunlara uygun olarak öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.



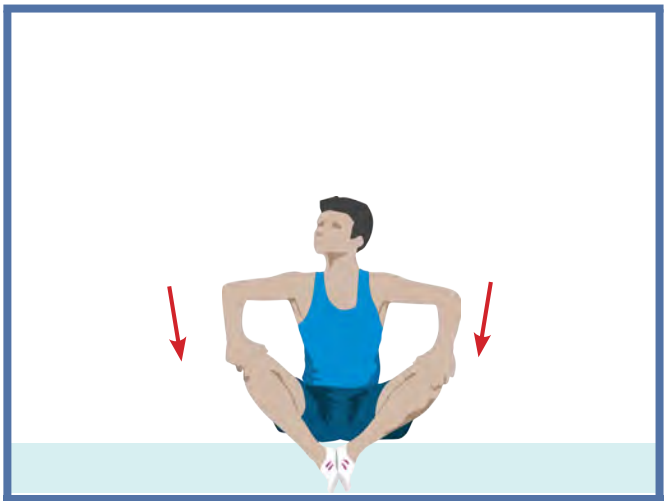
1. Esas duruşta kollar yukarıda ve gergin olarak avuç içleri karşıya bakacak şekildedir. Değişmeli olarak gövdenin üst kısmı sağ ve sol yana hareket ettirilir.



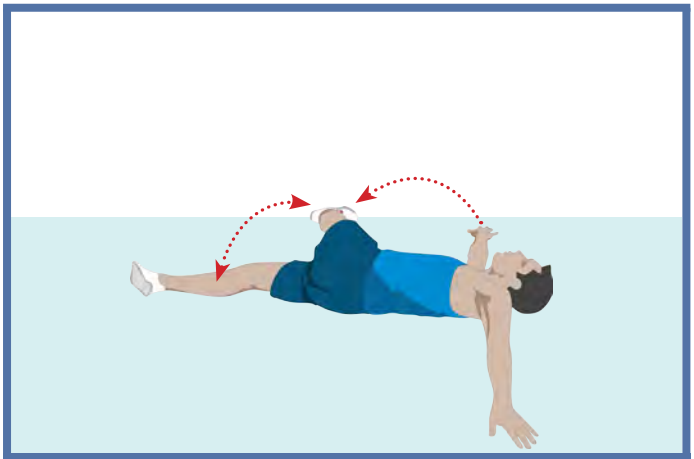
2. Açık bacak duruşta kollar vücudun sağ tarafındadır. Kollar aşağıdan başlayarak saat yönünde 360 derece çevrilir. Aynı hareket sol taraftan başlayarak saat yönünün tersine doğru çevrilerek yapılır.



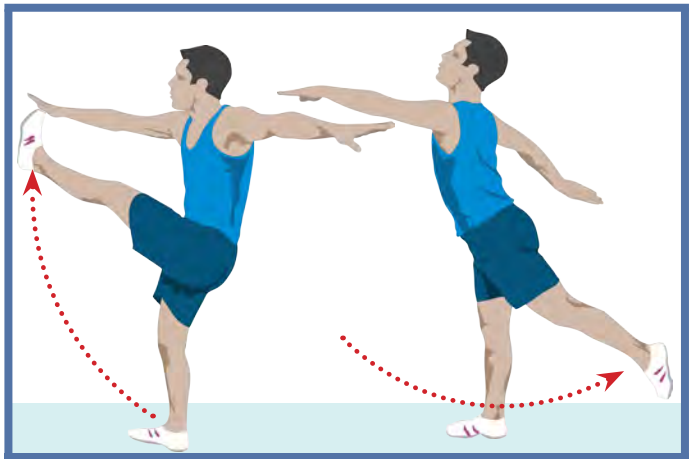
3. Açık bacak duruşta sağ kol yukarı, sol kol aşağı uzatılır. Sağ el ve sol el sırtta birleştirildikten sonra öne doğru eğilme hareketi yapılır.



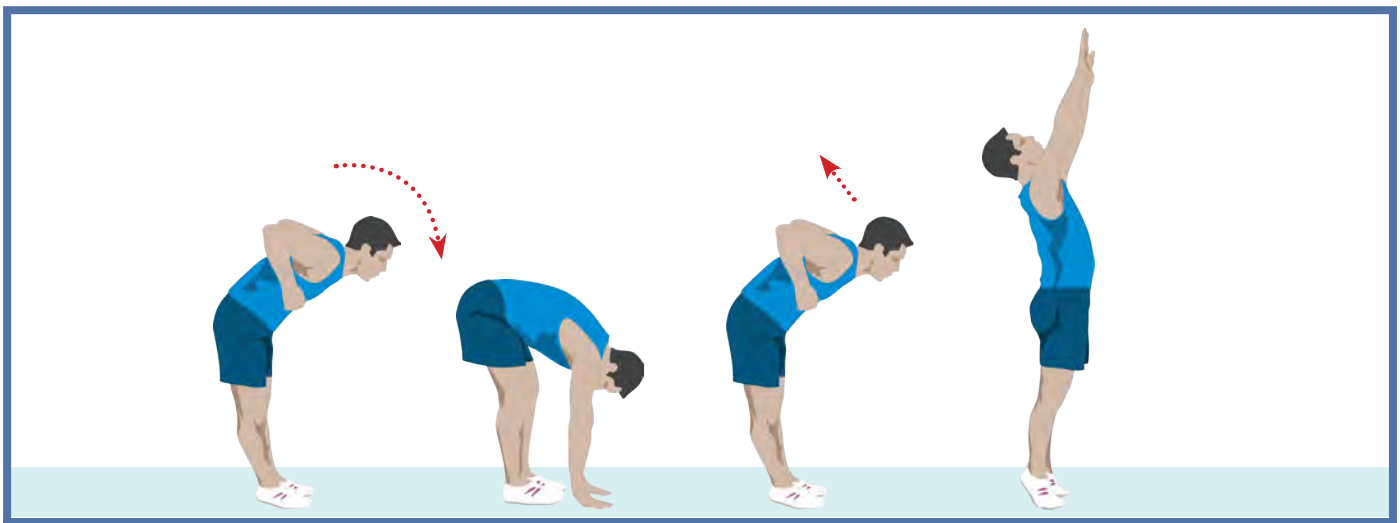
4. Çömelik oturuşta ayak tabanları birleştirilir ve ellerle dizlere aşağı doğru baskı yapılır.



5. Sırtüstü yatış pozisyonunda kollar yanda açık vaziyettedir. Sol bacak gergin şekilde yerden kaldırılır ve sol ayakla sağ ele dokunulmaya çalışılır. Daha sonra sağ bacak ve sol elle aynı hareket yapılır.



6. Esas duruşta ve kollar yanda açıktır. Sol bacak gergin şekilde öne ve yukarı doğru savrulur. Sağ kol savrulan bacağa doğru uzatılır. Aynı hareket sağ bacak ve sol kol ile yapılır.



7. Esas duruşta ve kollar yukarıda; gövdenin üst kısmı yavaşça aşağı bükülerek ellerin ayaları, ayak parmak uçlarının önünde yere temas ettirilmeye çalışılır. Eller yere temas ettikten sonra vücut yavaşça tekrar eski pozisyona getirilir. Aşağı eğilme hareketinde bacaklar gergindir.

ETKİNLİK | FARKLI HAREKETLER YAPIYORUM

Daire düzeninde sıralanılır. Bir öğrenci serbest alıştırmalardan oluşan bir seriyi daire içerisinde durarak arkadaşlarına yaptırır. Ardından daire içerisindeki öğrenci bir başka arkadaşını belirler ve o öğrenci de kendi belirlediği serbest alıştırmaları arkadaşlarına yaptırır. Çalışma bu şekilde istenilen süre boyunca devam ettirilir.

ETKİNLİK | KÖŞENİ DEĞİŞTİR

Dört grup oluşturulur. Serbest bireysel hareketlerin uygulanacağı dört alan belirlenir. Her alanda farklı serbest alıştırmaları yaptıracak ve her turda değişecek bir öğrenci seçilir. Seçilen öğrenciler belirledikleri serbest alıştırmaları arkadaşlarına uygulatır. Hareketleri belli bir süre yaptıktan sonra öğrenciler saat yönünde hareket ederek alanlarını değiştirir. Yeni alandaki serbest alıştırmalar yapılır. Tüm alanlardaki hareketler uygulandıktan sonra etkinlik bitirilir.

ETKİNLİK | ÖĞRETİRKEN ÖĞRENİYORUM

Öğrencilere numara verilir. Sahada serbest koşu yapılır. Verilen komutla birlikte bulunulan yerde durulur. Numarası söylenen öğrencinin yaptığı serbest hareket uygulanır. Hareketler yapıldıktan sonra koşuya devam edilir. Her seferinde farklı numaralı öğrencilere görev verilerek etkinliğe devam edilir.

3.2 EŞLİ SERBEST ALIŞTIRMALAR

3.5. Görsel: Eşli alıştırma

3.6. Görsel: Eşli alıştırma

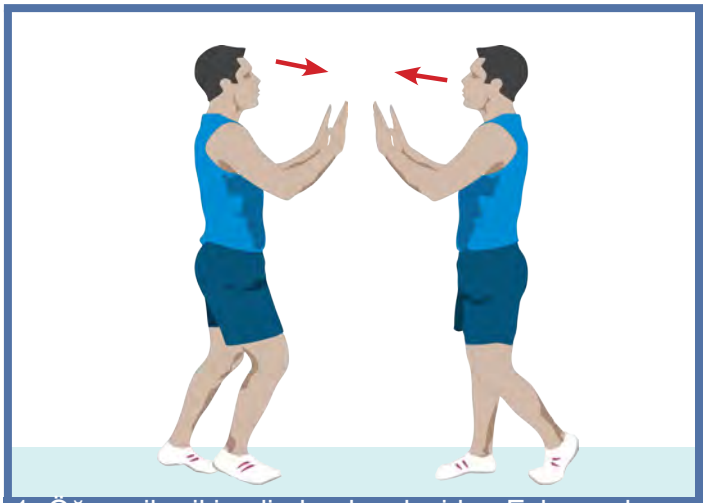
Tek olarak yapılan birçok alıştırma yan yana ve arka arkaya olmak üzere yarışma formunda eşli de yapılabilir. Alıştırmaların süresi kısa tutulmalı, hareketler 4-5 tekrarla bitirilmelidir. Bu alıştırmalar ısınma devresinde kullanılacağı gibi alıştırmaların esas devresinde yapılan kompozisyonlarda da kullanılır (3.5. Görsel).

Eşli serbest alıştırmalar yoluyla öğrencilerin hareketlilik, esneklik ve kuvvet gibi fiziki yetenekleri geliştirilir. Eşlerin yeteneği, hareket ritmi ve üzerlerine düşen görevleri tam olarak yerine getirmeleri ve yardım dozunu iyi ayarlamaları istenilen faydayı sağlayacaktır. Alıştırmalara başlamadan önce eş seçimi doğru yapılmalı, aynı boy ve kiloda, eşit kuvvete sahip öğrenciler olabildiğince yan yana getirilmelidir. Eşli hareketler amacına göre yavaş, hızlı ve kuvvet kullanılarak yapılır (3.6. Görsel).

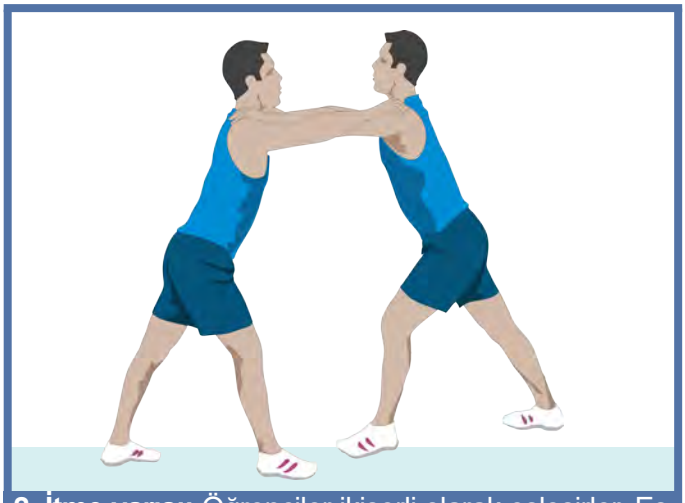
Eşli hareketleri uygularken kullanılan alanın özelliklerine göre güvenlik önlemleri alınmalıdır. Zorluk derecesi yüksek hareketlerden kaçınılmalıdır.

Eşli alıştırmalar öğrencilerin iletişim yeteneği ve iş birliği yapma, uyumlu hareket etme gibi sosyal yönlerinin geliştirilmesinde yardımcı olur.

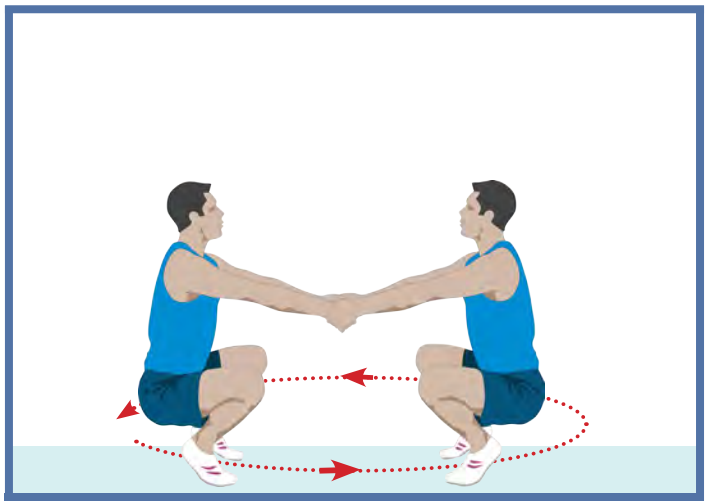
Aşağıda eşli alıştırmalara ait çalışmalar verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.



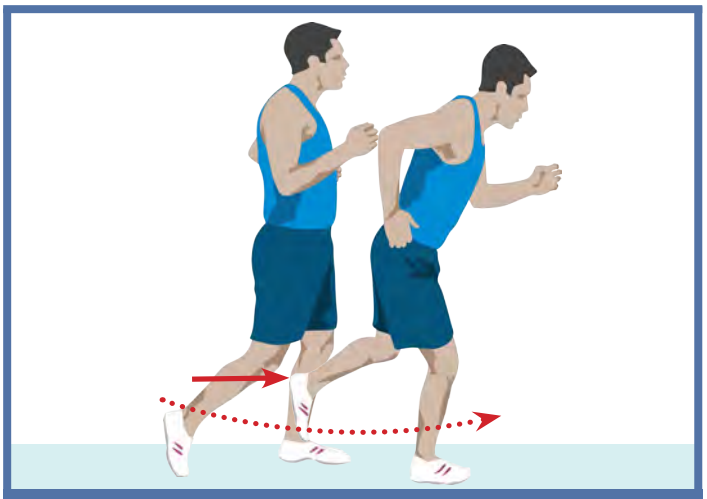
1. Öğrenciler ikişerli olarak eşleşirler. Eşler aralarında 50-60 cm mesafe bırakarak açık bacak pozisyonunda karşılıklı dururlar. Kollar bükülü olarak öndedir. Avuç içlerini birbirilerine vurarak eşinin dengesini bozmaya çalışırlar.



2. İtme yarışı: Öğrenciler ikişerli olarak eşleşirler. Eşler karşılıklı, bir ayakları önde diğer ayakları geride olacak şekilde dururlar. Kollarını birbirlerinin omuzlarına koyarlar ve birbirlerini iterler. Aynı çalışmayı eşler avuç içleri yapışık şekilde birbirlerini iterek yaparlar.

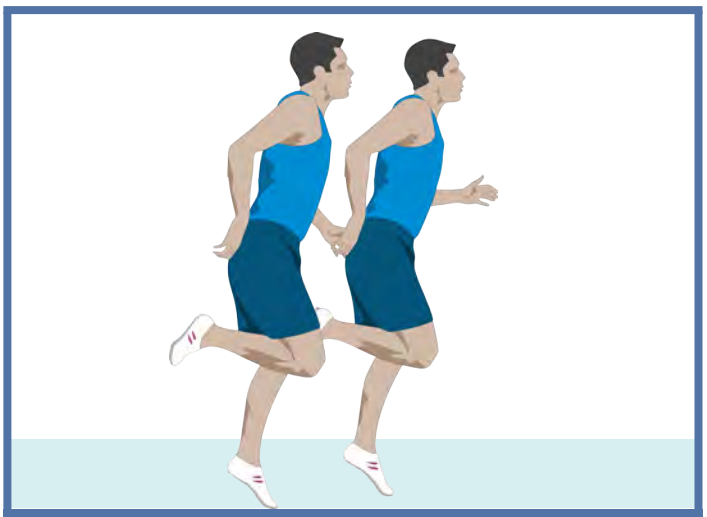


3. Öğrenciler ikişerli olarak eşleşirler. Eşler çömelik duruşta el ele tutarlar ve dairesel olarak sıçrama yaparlar.

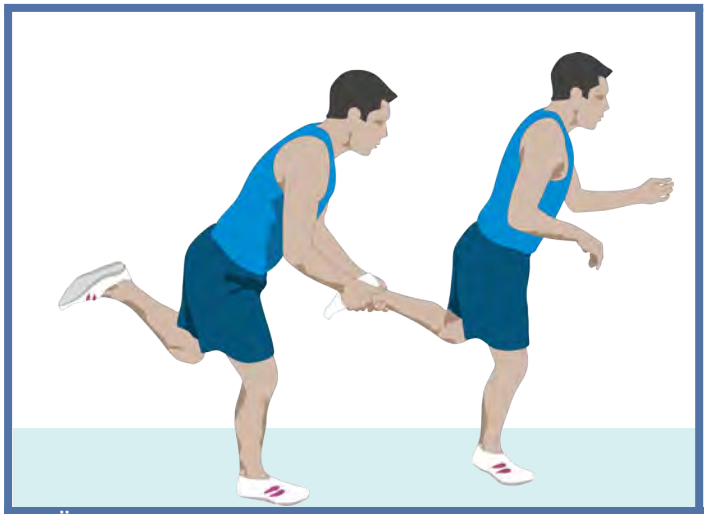


4. İkişerli olarak yan yana koşan öğrencilerden sağdaki öğrenci verilen komutla koşarak diğer öğrencinin önüne geçer ve koşmaya devam ederler. Verilen ikinci komutla diğer öğrenci aynı şekilde öne koşar.

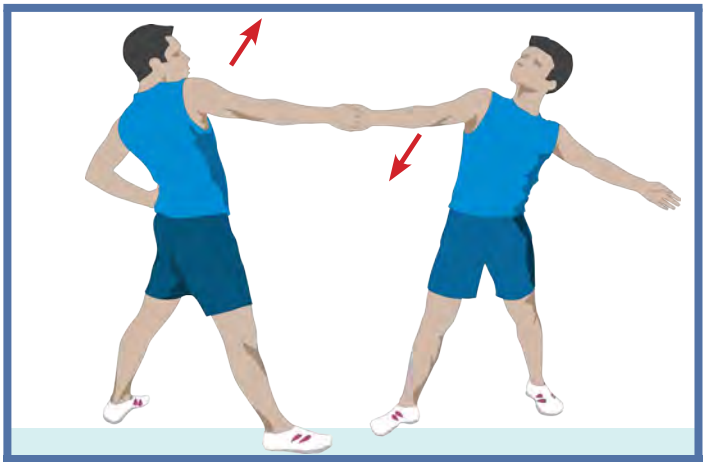
5. Öğrenciler ikişerli olarak arka arkaya yürürler. Verilen komutla öndeki öğrenci durur, bacaklarını açar, arkadaki öğrenci öndeki öğrencinin bacaklarının arasından sürünerek geçer. Beraber yürüyüşlerine devam eder. Daha sonra verilen komutla çalışma aynı şekilde tekrarlanır.



6. Öğrenciler ikişerli olarak eşleşirler ve yan yana geçerek el ele tutarlar. Aynı anda çift veya tek ayakla öne doğru sıçrayarak yol alırlar.



7. Öğrenciler ikişerli olarak eşleşirler ve biri önde diğeri arkada olacak şekilde sıralanırlar. Arkadaki öğrenci iki eliyle, önündeki eşinin arkaya doğru bükülü bacağını bilekten tutar. Öndeki öğrenci ve arkadaki öğrenci tek ayakla öne doğru sıçrayarak çalışmaya devam ederler.



8. Öğrenciler ikişerli olarak eşleşirler. Eşler sağ ayak parmak uçlarını birbirine bakacak şekilde bir merkezde buluştururlar. Sol bacaklar dengeyi sağlayacak ve kuvvet alabilecek şekilde geride pozisyon alır. Elleri merkezde tutarak birbirine çekme hareketi yaparlar. Sol bacakları yerden kalkana kadar birbirini çekerler.

ETKİNLİK | BİRLİKTE HAREKET EDELİM

Dörderli gruplar oluşturulur. Her grubun karşısına bir koni yerleştirilir. Verilen komutla grupların ilk sırasındaki öğrenciler konilere kadar gider. Geri dönülerek grubun ikinci sırasındaki öğrencinin elinden tutulur. İki kişi koşarak koniye kadar ilerlenir. Geri dönülerek grubun üçüncü sırasındaki öğrencinin elinden tutulur. Üç kişi koşarak koniye kadar ilerlenir. Geri dönülerek grubun dördüncü ve son öğrencisinin elinden tutulur. Dört kişi koşarak koniye kadar ilerlenir. Koniden geri dönülerek başlangıç yerinde etkinlik bitirilir.

ETKİNLİK | HEDEFE DOĞRU

Dört kişilik gruplar oluşturulur. Her grubun 15 m ilerisinde bir bitiş noktası belirlenir. Açık bacak vaziyette arka arkaya dizilinir. Grubun en arkasındaki öğrenci önündeki arkadaşlarının bacaklarının arasından sürünerek geçer ve önde açık bacak duruş vaziyeti alır. Bütün öğrenciler sıra ile bu geçişi yaparak grup hedefe ulaşıncaya kadar etkinliğe devam eder.

ETKİNLİK | YARIŞALIM

Sekizer kişilik gruplara ayrılınız ve derin kolda sıralanınız. Sağ bacağınızı dizden bükerek ayak tabanı arkadan görünecek şekilde arkaya doğru uzatınız. Önünüzdeki arkadaşınızın arkaya doğru uzattığı sağ ayağını bileğinden tutarak sol ayağınızın üzerinde bekleyiniz. Verilen komutla birlikte grup halinde belirtilen hedefe sol ayakla sekerek yol alınız.

3 | 3 GRUP ALIŞTIRMALARI

Grup alıştırmaları, severek yapılan eğlenceli alıştırmalardır. Etkinliklerden önce öğrenciler, eşit kuvvete sahip ve vücut yapıları denk gruplara ayrılmalıdır. Öğrencilerin grup etkinlikleri esnasında herhangi bir şekilde birbirine çarpması engellenmelidir. Bu nedenle her grup için etkinliğin yapılacağı belli bir bölge belirlenmelidir. Yanlış öğrenilen hareketlerin sonradan düzeltilmesi zor olduğundan hareketlerin istenilen şekilde yapılması, ulaşılmak istenen hedefler açısından önemlidir (3.7. Görsel).

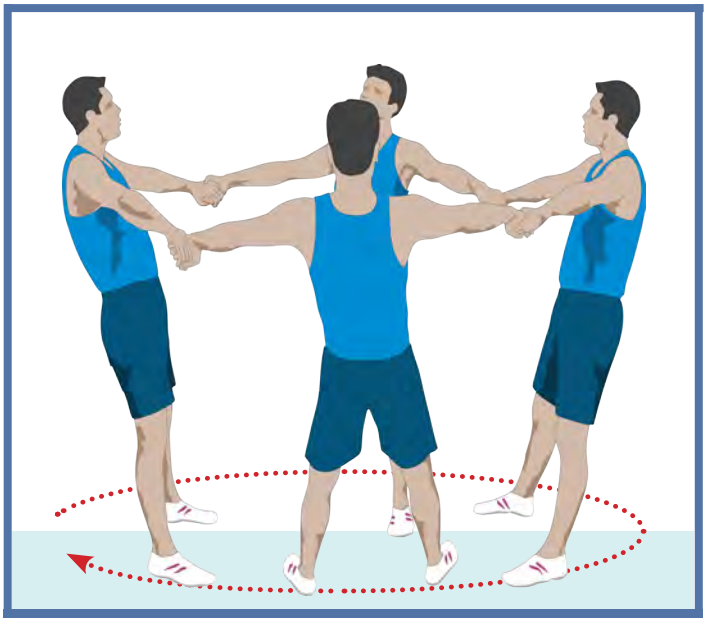
3.7. Görsel: Grup alıştırmaları

3.8. Görsel: Grup alıştırmaları

Grup alıştırmaları hem sosyal anlamda etkileşimin ve iletişimin gelişmesine yardımcı olur hem de karşılıklı dayanışma ve işbirliği yapmayı da artırır. Etkinlikler, öğrencilere grup arkadaşlarına karşı hoşgörülü olma, birbirlerine tahammül etme gibi davranışları kazandırarak onların kişisel gelişimine de katkı sağlanmış olur. Aynı zamanda da öz güven duygusunu kazandırmada etkili yollardan biridir.

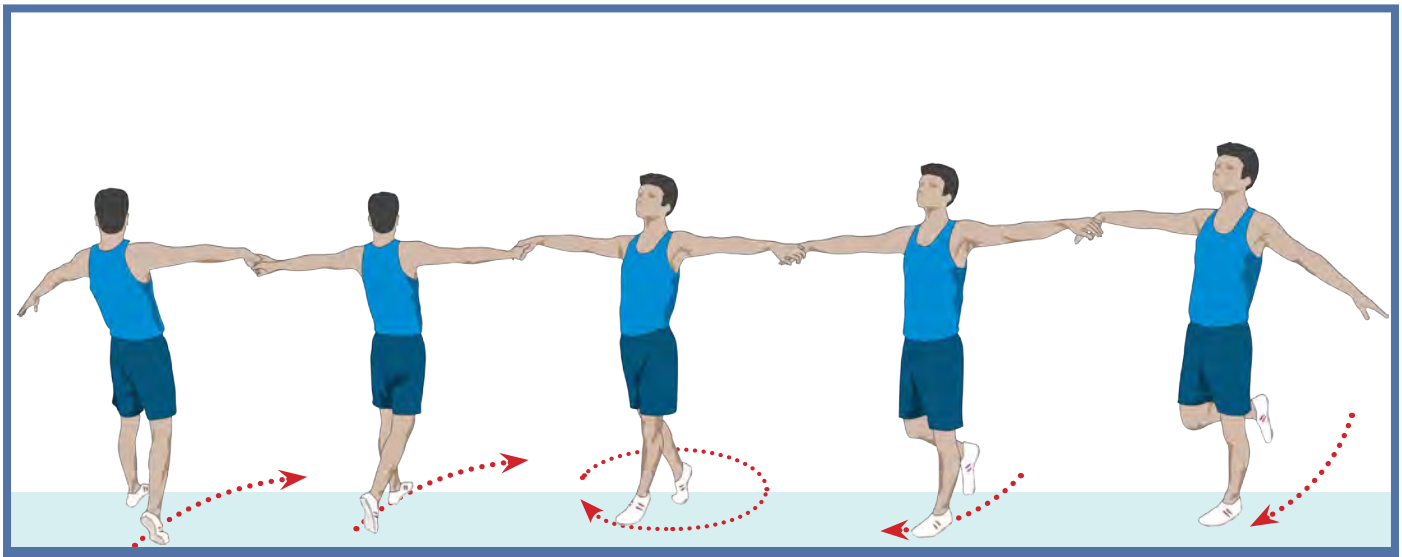
Grup alıştırmaları; etkinliğin süresi, yoğunluğu ve geliştirdiği temel motorik özelliklere göre ısınma amaçlı olarak da yapılabilir. Yarışma karakterli alıştırmalarda, kazanma esası yerine yapılan hareketleri öğrenme ön planda olmalıdır.

Aşağıda grup alıştırmalarına ait çalışmalar verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenciler tarafından farklı uygulamalar geliştirilebilir.

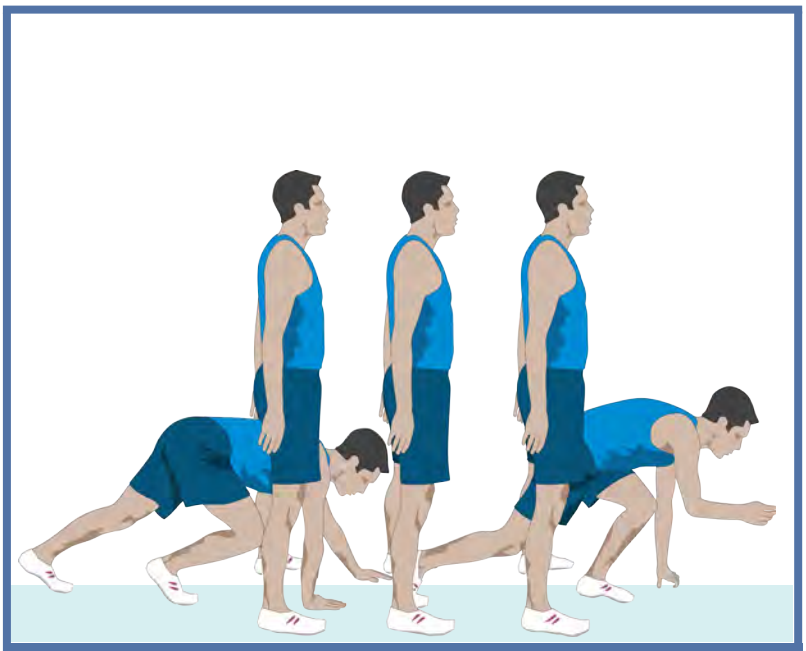


1. Öğrenciler orantılı şekilde gruplara ayrılırlar. Gruplar salonda serbest olarak hareket eder. Verilen komutla birlikte gruplar bir araya gelip el ele tutuşarak daire şeklini alırlar ve yana galop sıçraması yaparlar. İkinci komutla koşuya devam ederler. Tekrar verilen komutla daire şeklini alır ve yana galop sıçraması yaparlar.

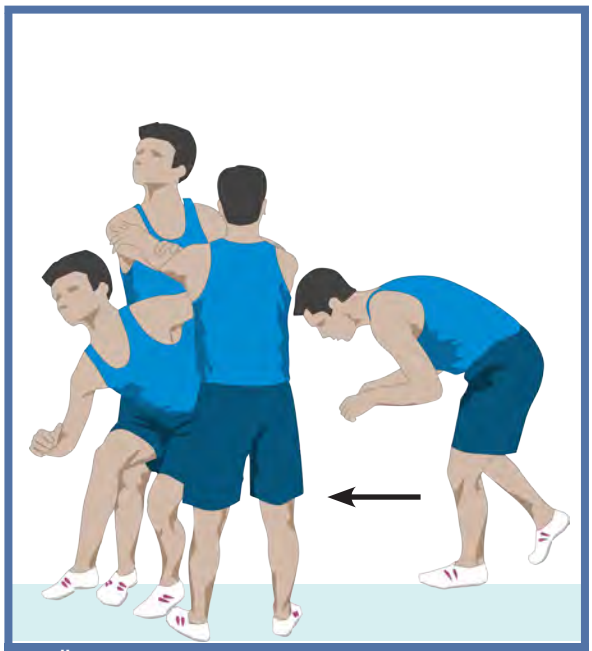
2. Öğrenciler dörderli gruplar oluştururlar. Ele ele tutarak ikişerli olarak arka arkaya koşarlar. Arkadaki çift, verilen komutla öndeki çiftin kollarının altından mümkün olduğunca hızlı bir şekilde geçer ve koşmaya devam eder. Alttan geçen grup geçiş esnasında ellerini bırakır ve daha sonra tutar.



3. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılırlar. Düz bir çizgide iki kişi bir yöne, üç kişi diğer yöne bakacak şekilde el ele tutuşurlar. Ortadaki öğrenci olduğu yerde diğerleri ise onun etrafında dairesel dönerler.



4. Öğrenciler altışarlı gruplara ayrılırlar ve birerli derin kolda açık bacak vaziyette art arda dizilirler. Grubun sonundaki öğrenci, arkadaşlarının bacakların arasındaki tünelden sürünerek geçer ve en önde yerini alır. Öne geçen öğrenci "tamam" dedikten sonra arkadaki öğrenci aynı hareketi yapar. Bu şekilde belirlenen hedefe grup olarak giderler.



5. Öğrenciler altışarlı gruba ayrılır ve ikişerli derin kolda yüzleri birbirine dönük olarak dizilirler. Öğrenciler ellerini karşısındaki eşinin omuzlarına koyar. Son sıradaki çift ellerini bırakır ve tünelden diğer tarafa geçip eller omuzlarda olacak şekilde sıraya girer. Gruplardaki tüm öğrenciler 4 veya 5 kez tünel geçişi yaptıktan sonra çalışma bitirilir.

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D) yanlış olanlar için (Y) yazınız. Yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeleri düzelterek altlarındaki boşluğa doğrusunu yazınız.

1. Eşli alıştırmalar amaçlarına göre yavaş, hızlı ve kuvvet kullanılarak yapılır. ( )

……

2. Grup alıştırmalarına katılacak öğrenciler seçilirken öğrencilerin uyumuna, boy ve kilo oranlarına dikkat edilmez. ( )

……

3. Serbest alıştırmalarda sakatlanma riski az da olsa bulunmaktadır. Bu sakatlanmaların bir sebebi de hareketlerdeki ritimlerin ve tekrar sayılarının iyi ayarlanmamış olmasıdır. ( )

……

4. Öğrenciler bireysel hareketleri uygularken el, ayak ve göz koordinasyonlarında gelişme olmaktadır. ( )

……

Aşağıdaki sorularda doğru seçeneği işaretleyiniz.

5. Açık bacak duruşta; sağ kol yukarıda, sol kol aşağıda olmak üzere elleri sırtta birleştirin. Gövdeyi öne eğin ve kolları değiştirerek hareketi tekrarlayın.

Yukarıda verilen alıştırma örneği vücudun hangi bölgesine yönelik yapılan alıştırmalardır?

A) Omuz B) Bacak C) Ayak D) Diz E) Bel

6. Aşağıdakilerden hangisi bireysel alıştırmalarda bacaklara yönelik çalışmalara örnek verilebilir?

A) Omuzları öne ve geriye hareket ettirmek
B) Kollar yana doğru açıkken sağ kolu çevirmek
C) Başı sağa sola çevirmek
D) Ayak tabanı tutularak sol dizi karna çekmek
E) Kollarla, vücudun önünde çapraz geçiş yapacak şekilde daire yapmak

7. Grupla serbest alıştırmalarla ilgili aşağıda verilen açıklamalardan hangisi **yanlıştır?**

A) Öz güven duygusunu geliştirir.
B) Bireysel hareketlerin grupla birlikte yapılmasıdır.
C) Sosyalleşmeye yardımcı olur.
D) Hareketlerin başlama ve bitiş komutları önemlidir.
E) Öğrencileri denk kuvvette gruplamaya gerek yoktur.

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluğa yazınız.

8. Serbest alıştırmalar egzersizlere başlamadan önce yüklenmelere hazırlık amacıyla yapılmaktadır. Hangi branşta bacaklara ağırlık verilerek hazırlık çalışmaları yapılır? Yazınız.

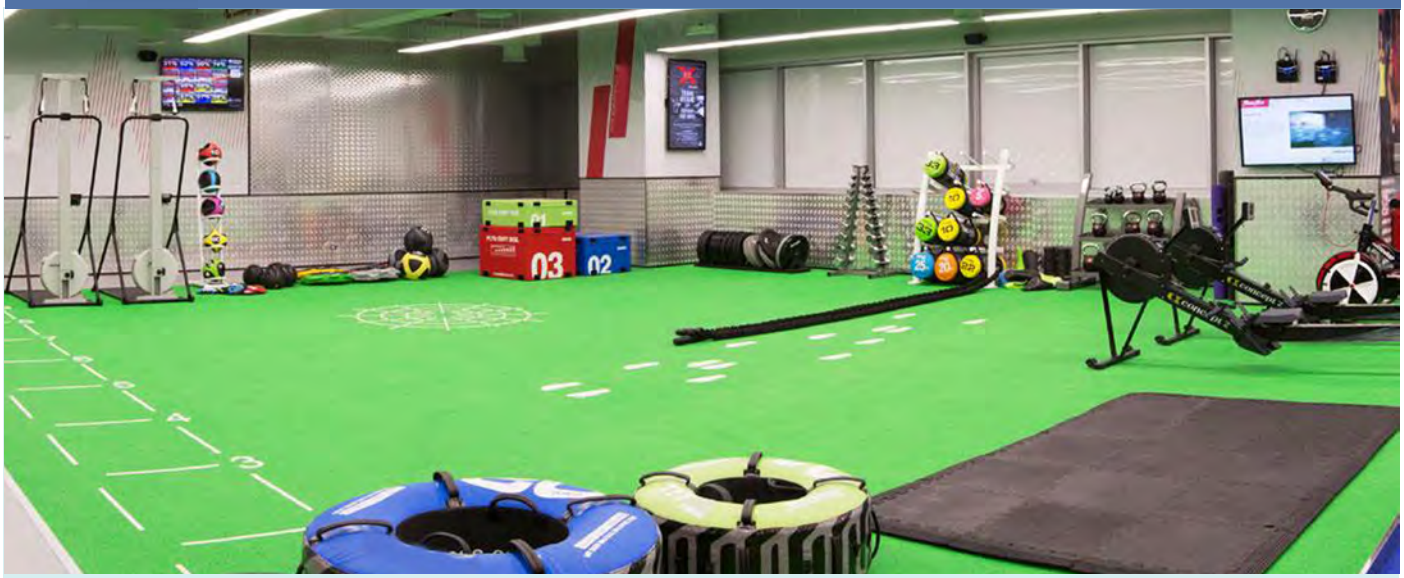
……
……
……
……

9. Grup alıştırmaları sosyalleşme yönünden faydalı çalışmalardır. Bu çalışmaların öğrencilerin sosyalleşmesine faydaları nelerdir? Yazınız?

……
……
……
……

4. ÜNİTE

ALETLİ ALIŞTIRMALAR



4.1. Görsel: Alıştırmalarda kullanılan aletler

1. Aletli alıştırmalarda hangi spor aletlerini kullanabiliriz? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Aletli alıştırmalar neler olabilir? Arkadaşlarınızla tartışınız.
3. Aletli alıştırmaların uygulanmasını katılan kişi sayısı nasıl etkiler? Tartışınız.

Genel jimnastik beden eğitimi amaçlı faaliyetlerin ve bütün sportif branşların temelini oluşturur. Genel jimnastikte amaç temel motorik özelliklerin geliştirilmesidir. Eğitim veya gösteri amaçlı hareketlerden oluşur.

Genel jimnastikte çalışmalar bireysel, eşli, grup, aletli, alette alıştırmalar olmak üzere farklı kategorilere ayrılır.

Aletsiz alıştırmalarda genellikle doğal çevre olanakları, kişinin kendi ağırlığı, eşin ağırlığı ya da eşin karşı direnci vb. etmenlerle antrene olunmaya çalışılır. Dirençler farklılık gösterse de alıştırmalarda amaç sportif çalışma gerçekleştirmek ve hedefe yönelik hazırlık yapmaktır.

Aletli alıştırmalarda farklı dirençlerin yanında bir aletin yardımı ya da karşı direnci de etkilidir. Aletli çalışmalar bireysel, eşli ve grup şeklinde yapılabilir. Alıştırmalar sağlık amaçlı olabileceği gibi kondisyona yönelik çalışmalar da olabilir. Bütün alıştırmalarda güvenlik önlemleri alınmış olmalıdır.

4 1 BİREYSEL ALIŞTIRMALAR

Aletli bireysel alıştırmalarda kişinin bireysel farklılıkları ve kullanılan aletin niteliği önemlidir. Çalışma süresi ve tekrar sayısı kullanılan aletin özelliğine göre değişiklik gösterir. Yüklenme ve tekrarlar bütün aletli çalışmalarda aletin özelliğine göre belirli bir ritimde yapılmalıdır. Yüklenmeler arası uygun dinlenme süresi verilmelidir. Geliştirmeyi hedeflediğimiz motorik özelliği en üst düzeye çıkarmak için çalışmalarda buna dikkat edilmelidir.

Bireysel aletli çalışmalarda kolay ulaşılabilir aletlerden olan, ip, sağlık topu, parmaklık ve halter gibi aletler kullanılabilir (4.2, 4.3, 4.4. Görsel).

4.2. Görsel: İp

4.3. Görsel: Sağlık topları

4.4. Görsel: Dambıl

4.5. Görsel: İp atlama

4.6. Görsel: İp atlama

İple Alıştırmalar

İp ile yapılan temel hareketler sıçrama hareketleridir. İp hafif ve ritmik hareketlerle ayağın altından geçirilmelidir. İple alıştırmalar atletizmde, boksta, sportif oyunlarda ve özel antrenmanlarda bedeni hazırlamak için bireysel, eşli ve grup halinde yapılabilir.

İple yapılan sıçramalarda ipin biraz uzun olmasında fayda vardır. İp atlamada kollar vücudun yanındadır ve dirsekler biraz bükülüdür. Çevirme hareketi bilekten gerçekleştirilmelidir. Çevirme esnasında ip yerden geçerken gergin olmalı, yere çok az değmelidir.

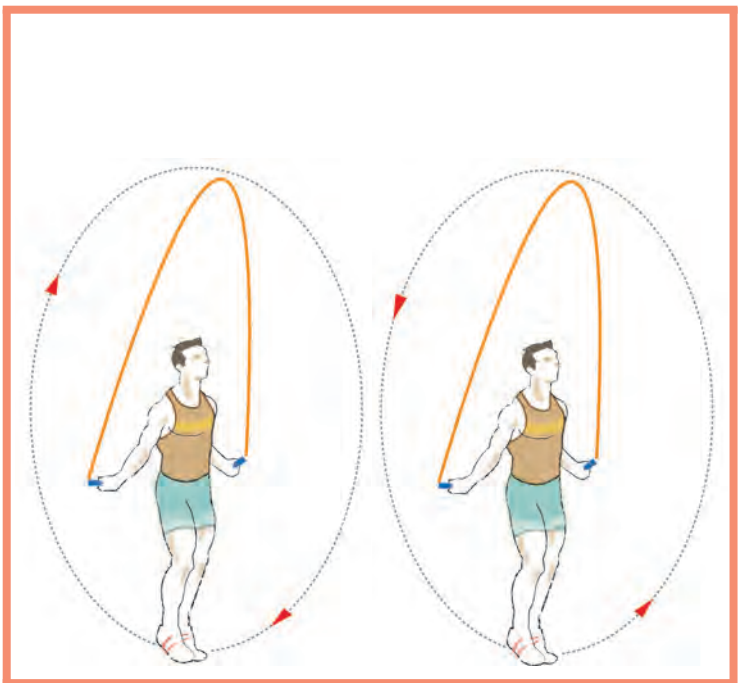
Sıçramalar yaylanarak ve ayak uçlarında yapılmalı, bacaklar dizden bükülmelidir. Ayağın yeri itmesi bilekten olmalıdır. Dayanıklılığı geliştirmek için yerden 2-3 cm yükseğe sıçramalar şeklinde çalışmalar yapılmalıdır. Bacakların dinamik olarak kuvvetlendirilmesi için ise sıçramalar daha yükseğe yapılmalıdır. Koordinasyonu geliştirmek için sıçramalar çeşitlendirilmeli ve farklı hareketlerle tamamlanmalıdır. Zor alıştırmalar öncelikle ipsiz yapılmalıdır. İp atlama yoğun bir çalışma olduğundan sıçrama serilerinde dinlenme aralıkları verilmelidir (4.5. Görsel).

Çalışmalarda her öğrencide bir ip olmalıdır. Öğrencilerin karşılaşabilecekleri her türlü tehlikeye karşı önlemlerin alınması, dikkatli olunması gerekmektedir.

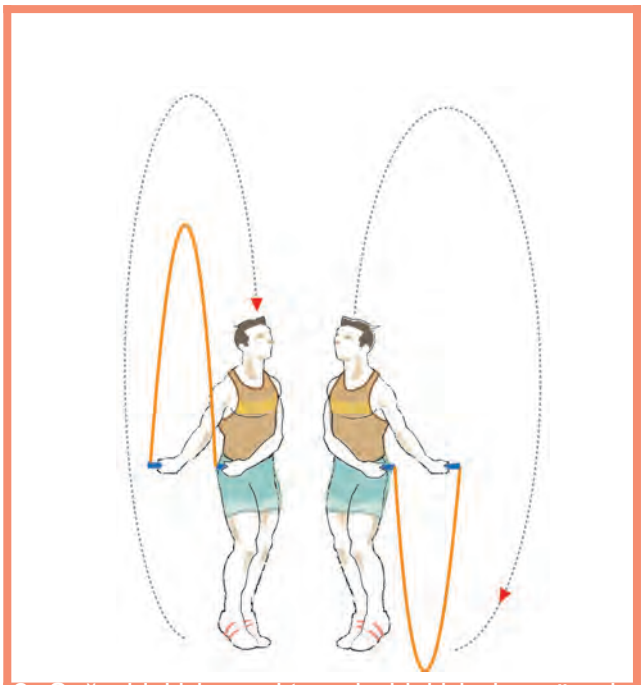
İp çalışmaları kapalı, açık, çapraz, tek bacak gibi farklı sıçramalarla ve öne, geriye, yana gibi değişik çevirme yönleriyle yapılabilir (4.6. Görsel).

Bu çalışmalar atlayış anında yapılabilecek farklılıklarla çift çevirmelerle veya dans adımlarıyla zorlaştırılabilir.

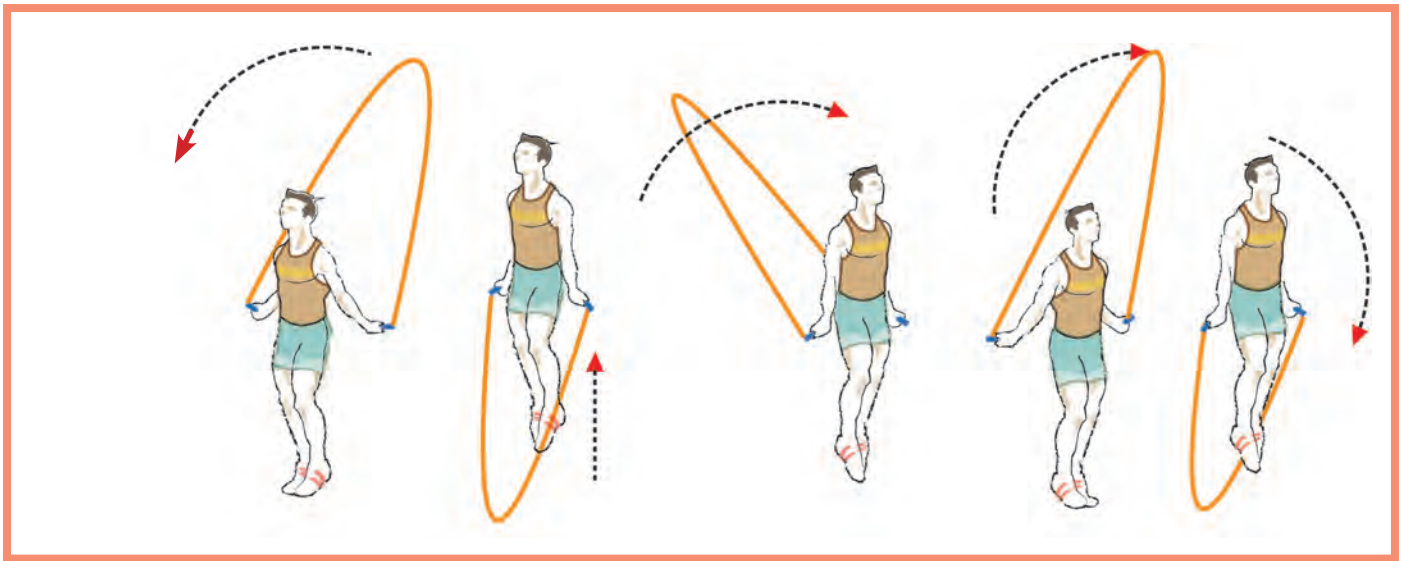
Aşağıda aletli bireysel alıştırmalara ait iple çalışmalar verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlemeler ve farklı uygulamalar geliştirilebilir.



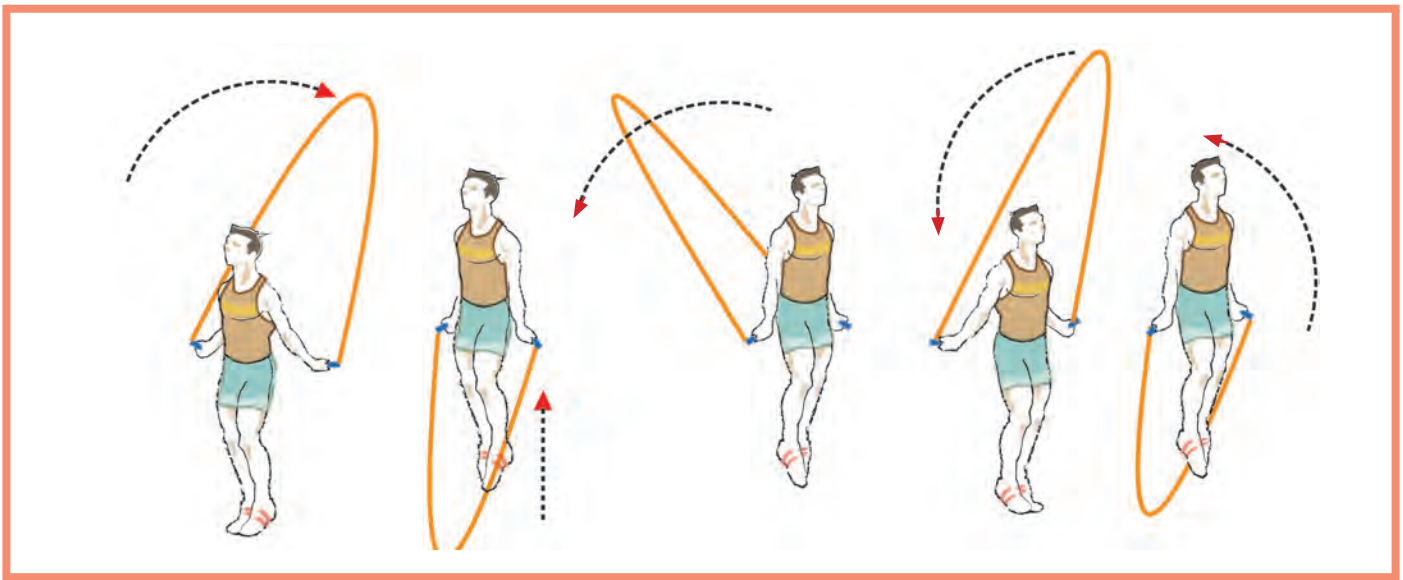
1. Öne ve geriye doğru belirlenen sayı ya da zaman aralığında ip atlanır.



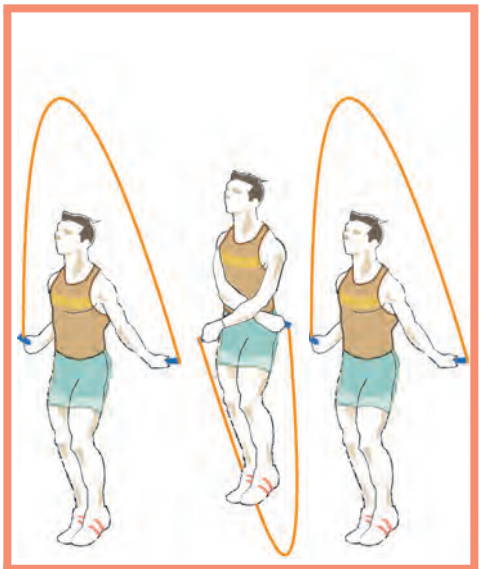
2. Sağ eldeki ip uzakta sol eldeki ip ise vücuda bitişik tutulur. İp belirlenen sayıda ya da zaman aralığında dairesel hareketle çevrilir. Aynı çalışma vücudun diğer tarafından da tekrarlanır ve önden ip atlanarak çalışma sonlandırılır. Geçişlerde hareketin durdurulmamasına dikkat edilmelidir.



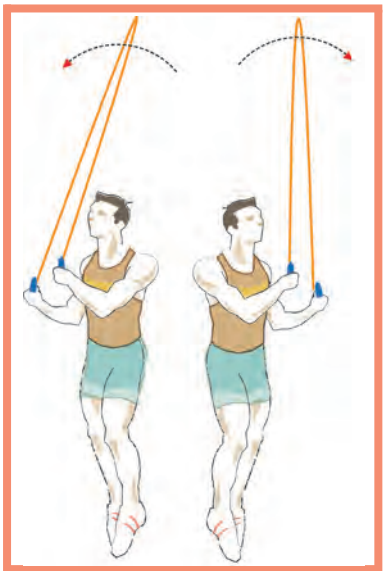
3. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında öne doğru ip atlanır. Hareket durdurulmadan geriye dönülürek öne doğru ip atlamaya devam edilir ve çalışma sonlandırılır.



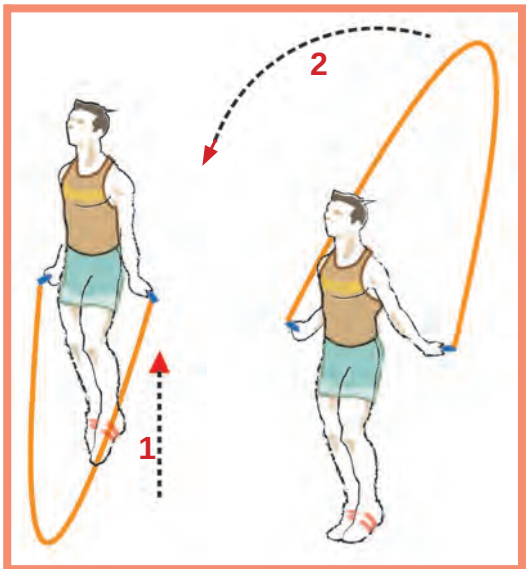
4. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında geriye doğru ip atlanır. Hareket durdurulmadan geriye dönülerek geriye doğru ip atlamaya devam edilir ve çalışma sonlandırılır.



5. Öne doğru ip atlanır, hareket kesilmeden kollar önde çapraz pozisyona getirilerek ip atlamaya devam edilir.



6. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında ayaklar bitişik pozisyonda ip atlarken sağa-sola sıçrama yapılır.



7. Bir kere havaya sıçranır, ip iki kere çevirilir.

ETKİNLİK | BENİM SERİM

İple bireysel olarak yapılan çalışmaların içinden seçtiğiniz ya da kendi belirlediğiniz çalışmalardan birer seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

4.7. Görsel: Sağlık topu alıştırması

4.8. Görsel: Sağlık topu alıştırması

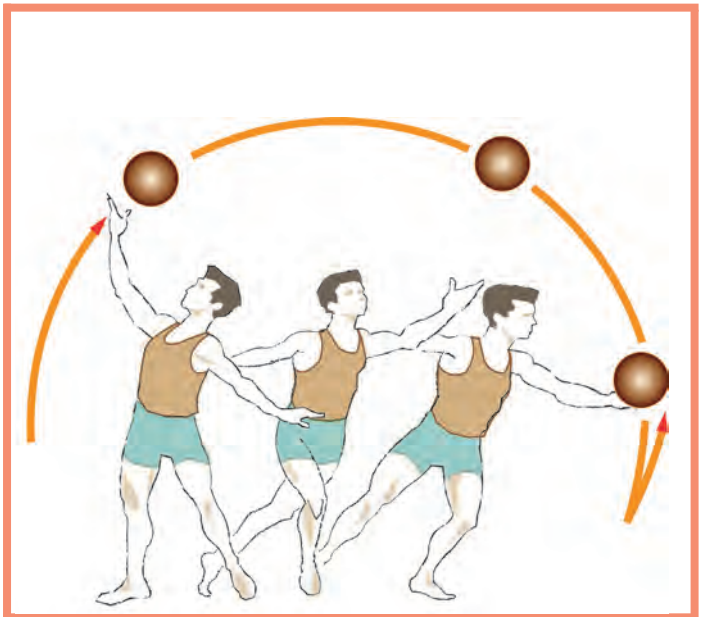
Sağlık Topuyla Alıştırmalar

Sağlık topuyla yapılan alıştırmalar genellikle kuvvete yöneliktir. Bu nedenle yüklenmenin yoğunluğuna dikkat edilmeli, kısa süreli ve etkili alıştırmalar yapılarak çalışma zevkli hâle getirilmelidir. Bu alıştırmalar kuvvet kazandırdığı gibi reaksiyon çabukluğu, hareketlilik ve koordinasyonun da gelişmesini sağlar.

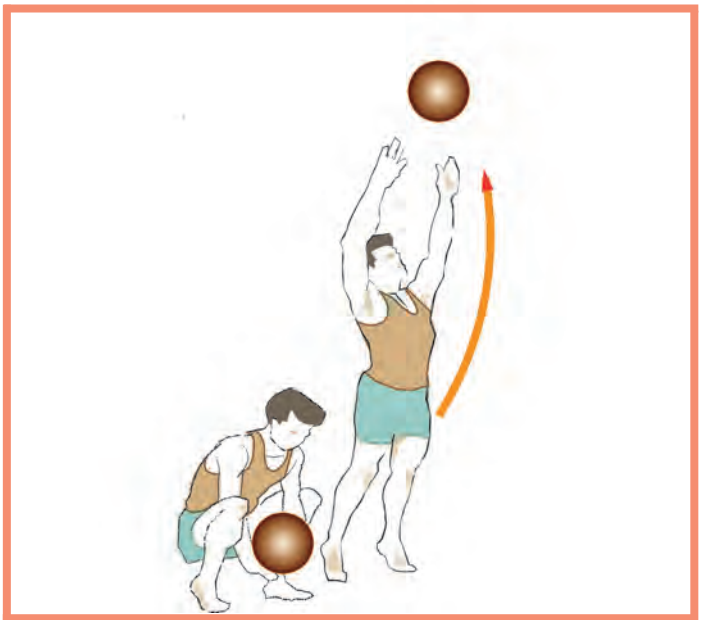
Sağlık topunun ağırlığı çalışanın yaşına, fiziksel özelliğine ve teknik performansına da uygun olmalıdır. Yeni başlayanlarda yanlış yüklenmelere neden olabileceğinden ağır toplar kullanılmamalıdır. Okul sporlarında 15-17 yaşındaki erkeklerde 3-4 kg, aynı yaştaki kızlarda 2-3 kg ağırlığındaki topların kullanılması daha faydalı olur. 14 yaşından küçük çocuklarda ve orta yaş bayanlarda ise 1-2 kg ağırlığındaki sağlık topları önerilmektedir. Ancak özel sportif antrenmanlarda 5 kg ve daha ağır sağlık topları da kullanılabilir (4.7. Görsel).

Sağlık toplarını ağırlık, üzerinden geçilecek bir engel veya birbiriyle çarpıştırılan araçlar olarak da kullanabiliriz. Öğrenciler sağlık topuna öncelikle oyun formatında alıştırılmalıdır. Sağlık topu yuvarlama, elden ele uzatma ve taşıma şeklinde kullanılmalıdır. Atmalar ve yakalamalar daha sonra yapılmalıdır. Kullanılan topun ağırlığı ve alıştırmaların temposu yavaş yavaş artırılmalıdır (4.8. Görsel).

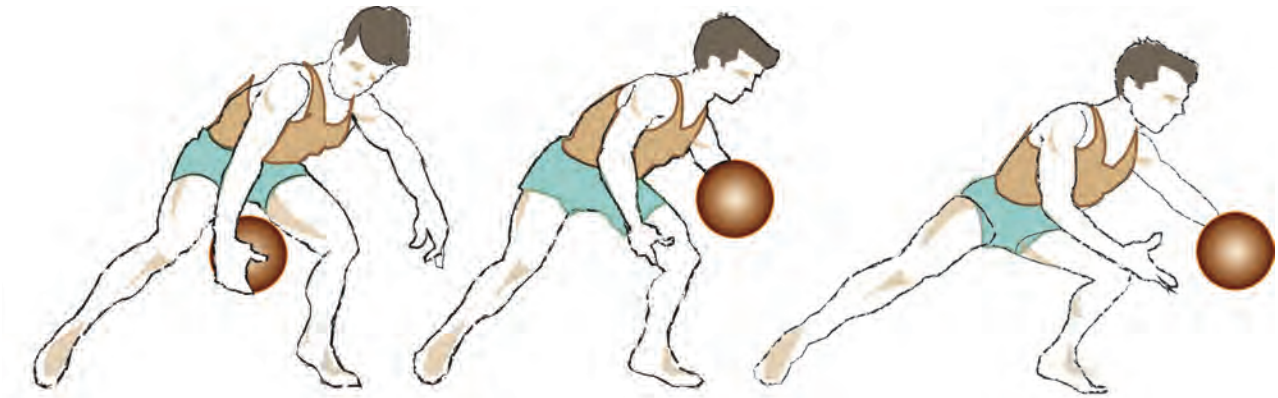
Aşağıda sağlık topuyla yapılan çalışmalar verilmiştir. Bu çalışmalar öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlendirilebilir.



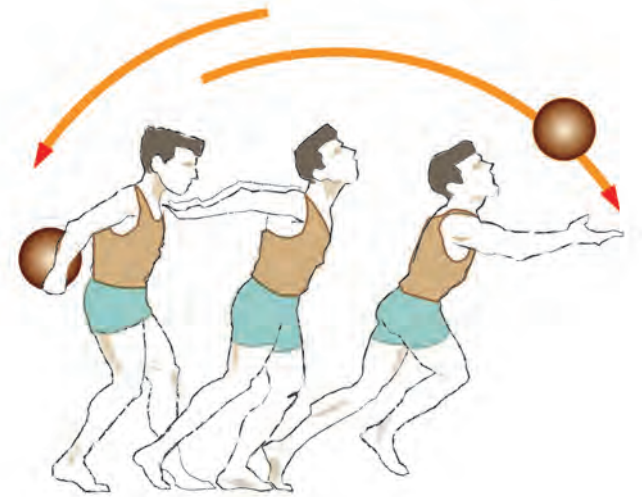
1. Sağ elle yan tarafta tutulan sağlık topu baş üzerinden sol tarafa atılır. Top sol elle tutulur ve aynı şekilde sağ tarafa atılarak sağ elle tutulur. Çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında devam edilir.



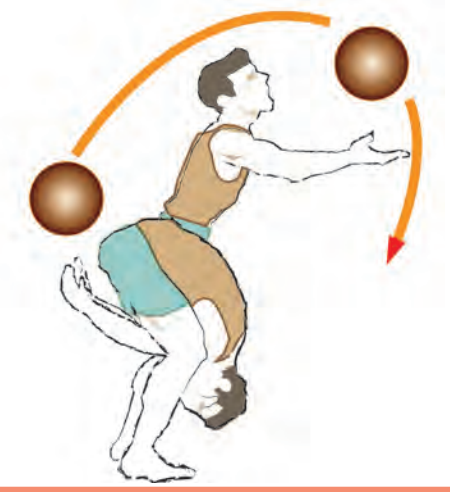
2. Çömelik duruşta tutulan sağlık topu, yukarı doğru atılır. Aşağı doğru düşen top en üst noktada tutulmaya çalışılır ve başlama pozisyonuna gelinir. Çalışma bu şekilde belirlenen sayı ya da zaman aralığında tekrarlanır.



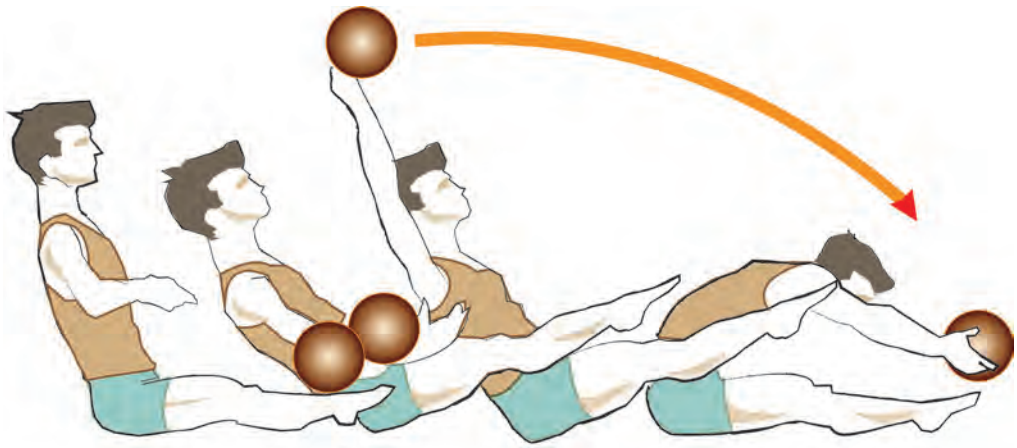
3. Açık bacak ayakta duruş pozisyonundayken sol bacak üzerine yana hamle alınır. Top sağ elle bacaklar arasından sol ele taşınır daha sonra sol eldeki top aksi yönde hamle alınarak sağ ele taşınır. Çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında “8” çizme şeklinde devam edilir.



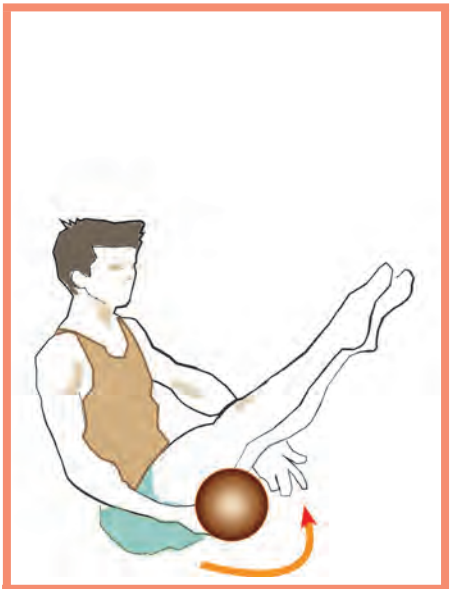
4. Ayakta duruş pozisyonunda çift elle bel üstünde tutulan sağlık topu, öne bir adım alınarak baş üstünden öne doğru atılır. Atılan top önde tutulur. Önde tutulan top arkaya bel üstüne alınır ve çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında devam edilir.



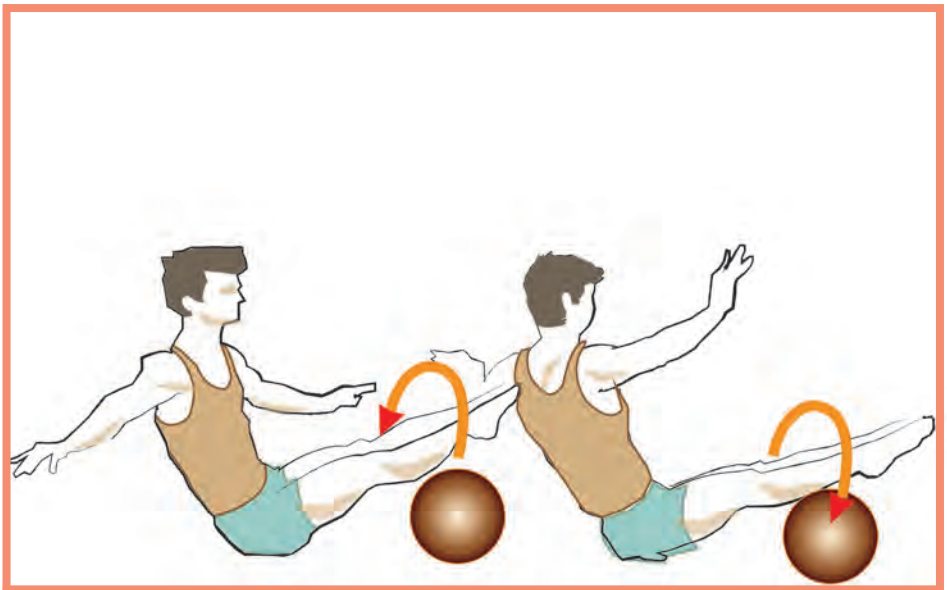
5. Açık bacak ayakta duruş pozisyonundan bacaklar arasına doğru öne iyice eğilinir. İki elle tutulan sağlık topu başın üstünden öne gelecek şekilde atılır. Önde çift elle tutulur. Çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında devam edilir.



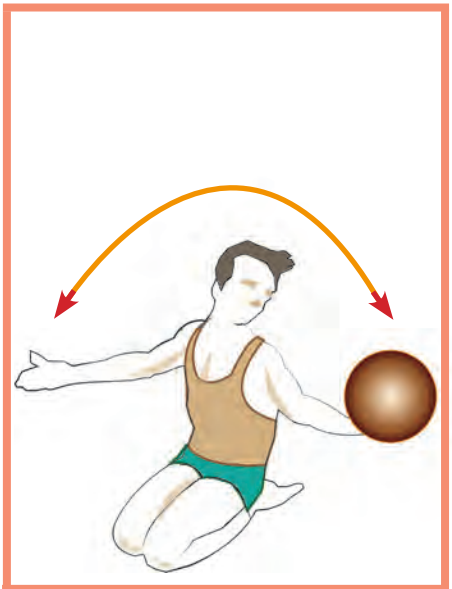
6. Bacaklar gergin uzun oturuştayken sağlık topu ayak uçlarına doğru bırakılır. Kontrollü bir şekilde karna doğru yuvarlanan top karın bölgesinde çift elle tutularak baş üzerinden yukarı doğru taşınır. Bacaklar yere temas etmemelidir. Çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında devam edilir.



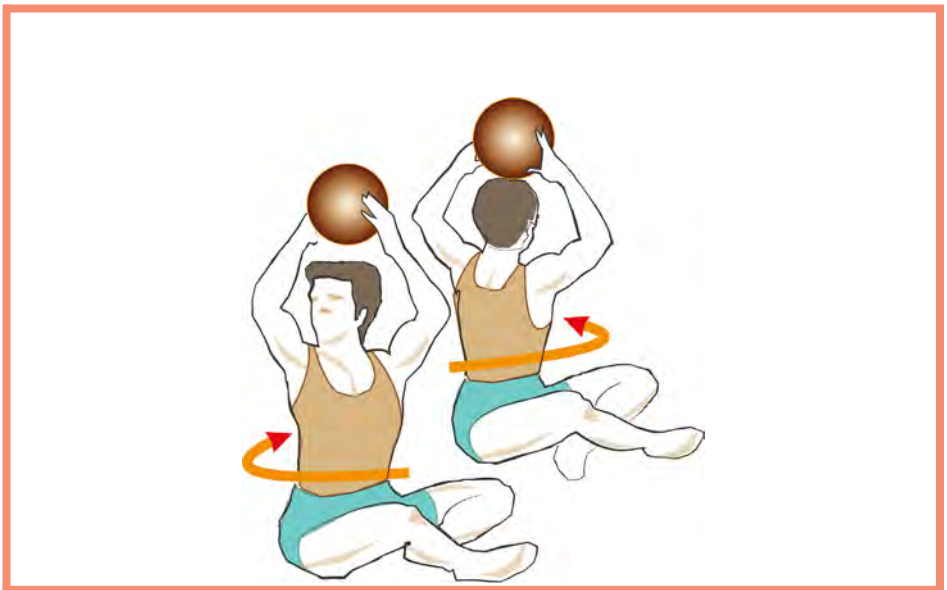
7. Bacaklar gergin çakı duruşundadır. Top bacaklar altından sağ elden sol ele, sol elden sağ ele çevrilir. Çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında devam edilir.



8. Yere konmuş sağlık topu üstüne çakı pozisyonunda oturulur. Kollar yanlarda açık, bacaklar ise gergin ve bitişik vaziyette topun sağına ve soluna yere dokunma çalışması yapılır. Çalışma anında kollar ve bacaklar ters yönde hareket etmelidir. Çalışmaya belirlenen sayı ya da zaman aralığında devam edilir.



9. Sağlık topu diz üstü oturuş pozisyonunda sol elden sağ ele, sağ elden sol ele belirlenen sayı ya da zaman aralığında baş üstünden atılır.



10. Sağlık topu baş üstünde bağdaş oturuşta tutulur. Gövde topla birlikte sağdan sola, soldan sağa doğru belirlenen sayı ya da zaman aralığında çevirme çalışması yapılır. Çalışma yapılırken bacakların sabit kalmasına dikkat edilmelidir.

ETKİNLİK | BENİM SEÇTİKLERİM

Sağlık topuyla bireysel olarak yapılan çalışmaların içinden seçtiğiniz ya da kendi belirlediğiniz çalışmalardan birer seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

Halterle Alıştırmalar

4.9. Görsel: Küçük halterler (Dambıl)

4.10. Görsel: Halter çalışması

Küçük halterlerle (dambıl) yapılan bu alıştırmalar için özel bir alan gerekmez. Sağlık koşullarına uygun her türlü mekânda yapılabilir (4.9. ve 4.10. Görsel). Halter alıştırmaları kuvveti geliştirme için yapılabileceği gibi aynı zamanda hareketlilik, esneklik, beceri ve reaksiyon geliştirme amaçlı da yapılabilir. Halterin ağırlığı çalışanın performansına göre değişir. Ağırlık limiti 15 yaşına kadar olan çocuklar ve bayanlar için 1-2 kg olarak kullanılmalıdır. Uzun alıştırmalardan sonra halterlerin ağırlığı 3-5 kg'a kadar yükseltilebilir ancak halter alıştırmalarında temel etkenin çalışmanın temposu olduğu unutulmamalıdır.

Halterle yapılan kuvvet alıştırmalarında ara ara gevşeme ve esnetme alıştırmaları değişmeli olarak yapılmalıdır. Yapılan alıştırmalarda halterlerin elden çıkması gibi tehlikeli durumlara dikkat edilmelidir. Ağırlıklar çalışma sonunda devrilmeyecek ve yuvarlanmayacak şekilde yere koyulmalıdır (4.11. Görsel).

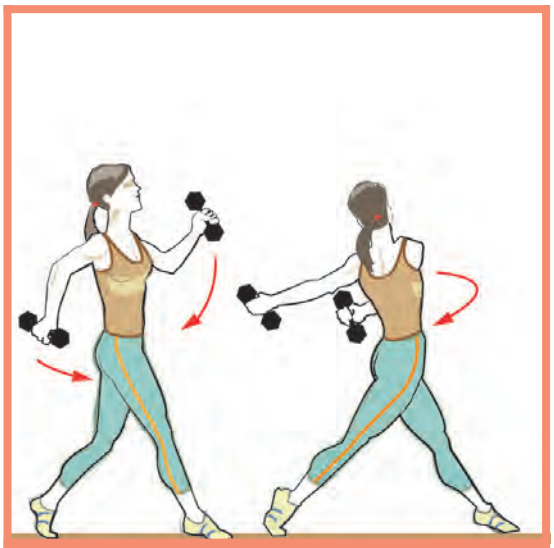
Aşağı yönlü yapılan çalışmalarda yer çekiminin etkisi kullanılarak halterlerle dinlenilmelidir. Nefes doğru biçimde alınıp verilmelidir. Yüklenme derecesi halterin ağırlığına, çalışmanın hedefine ve çalışanın performansına göre yapılmalıdır.

Hafif halterler çalışmanın başlangıcında ısınma amaçlı kullanılmalıdır. Halter alıştırmaları diz üstü duruşta, diz üstü oturuşta veya sırtüstü yatış pozisyonunda; daire, yaylanma, burgu, sekiz çizme, bükme ve germe hareketleri gibi farklı vücut pozisyonlarıyla ve kol hareketleriyle yapılabilir (4.12. Görsel).

Bir sonraki sayfada aletli bireysel alıştırmalara ait halterle yapılan çalışmalara örnekler verilmiştir. Bu çalışmalar öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlendirilebilir.

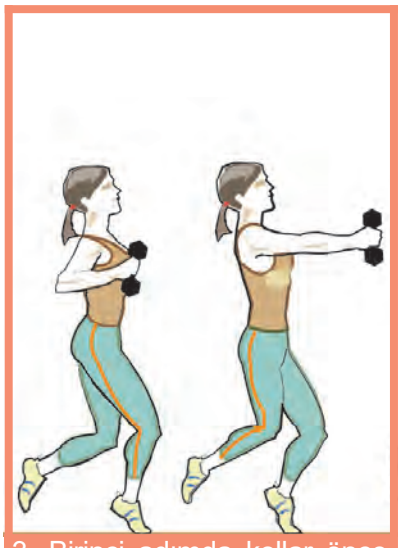
4.11. Görsel: Dambıl

4.12. Görsel: Halterle çalışma

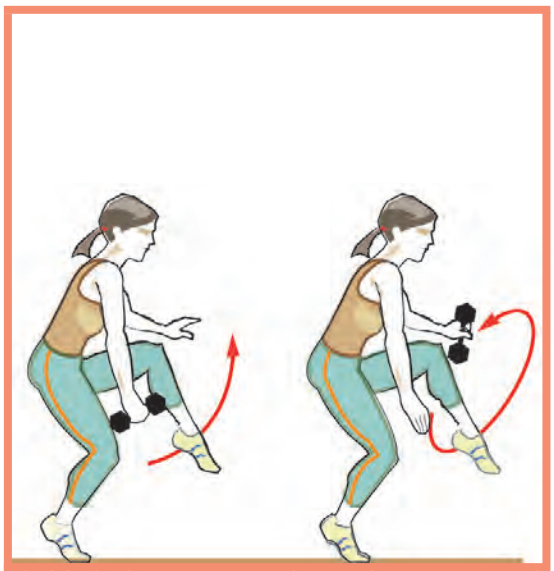


1. İki elde de halterlerle uzun adımlar alınarak, gövde sağa sola çevrilerek belirlenen sayı ya da zaman aralığında yürünür.

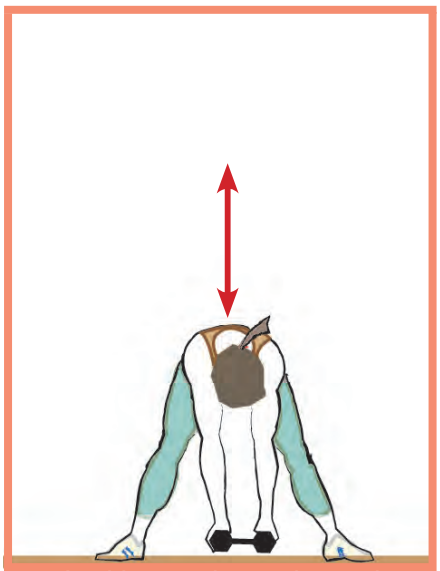
2. İki elde de halterlerle belirlenen sayı ya da zaman aralığında yürüyüş yapılır. Kollar yürüme ritminde sallanır.



3. Birinci adımda kollar önce göğüs hizasında dirseklerden bükülü bir şekilde toplanır. İkinci adımda kollar öne gergin şekilde uzatılır.

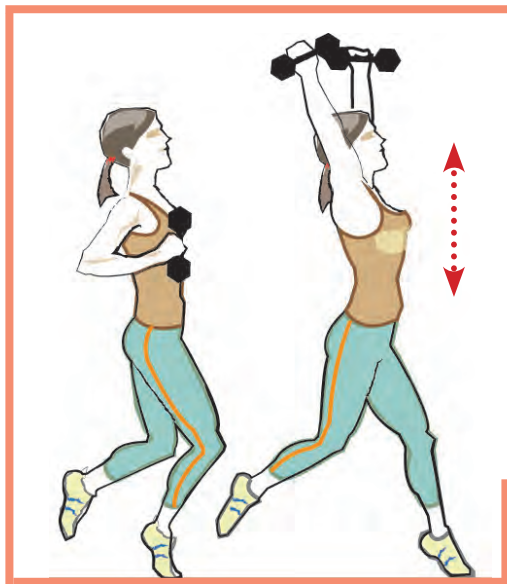


4. Yerinde sayar pozisyonda sağ ve sol bacak sırasıyla yukarı kaldırılarak halter dizlerin altından belirlenen sayı ya da zaman aralığında geçirilir.



5. Ayaklar açık vaziyetteyken halter yerden kaldırılır ve tekrar yere koyulur. Belirlenen sayı ya da zaman aralığında çalışma sürdürülür.

6. İki elde de halterlerle kollar sağa ve sola açılarak belirlenen sayı ya da zaman aralığında yürüyüş yapılır.



7. Her iki elde de halterlerle kollar yukarı kaldırılıp aşağı indirilerek, belirlenen sayı ya da zaman aralığında yürüyüş yapılır.

ETKİNLİK | BENİM ÇALIŞMAM

Halterle bireysel olarak yapılan çalışmaların içinden seçtiğiniz ya da kendi belirlediğiniz çalışmalardan birer seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

Parmaklıkta Alıştırmalar

Parmaklıkta yapılan alıştırmalar genel hareketliliği, esnekliği ve kasların kuvvetlendirilmesini sağlar. Bu nedenle her türlü sportif antrenmanlar ve genel jimnastik antrenmanları için çok uygun çalışmalardır. Bu alıştırmaların vücudumuzun bazı bölgelerine yönelik etkileri diğer çalışmalardan daha fazladır. Parmaklıkta yapılan çalışmalar vücudumuzun çeşitli kaslarına yönelik izometrik alıştırmalar için daha uygundur. Çalışmalarda istenilen verimi alabilmek için kendi ağırlığımızla yaptığımız asılma alıştırmalarının doğru yapıldığına dikkat edilmelidir (4.13. Görsel).

Parmaklık alıştırmaları belirli bir düzende ve belirli bir sıralamayla yapılmalıdır. Asılmalarda parmaklık tutuşuna dikkat edilmelidir. Eller omuz genişliğinden fazla açık olmamalı, başparmak diğer parmaklarla aşağıdan birleşmelidir.

Parmaklık (4.14.Görsel) alıştırmalarında asılmalardan sonra atlamalara çok dikkat edilmelidir. Sırtüstü asılışlarda bacaklar ve kalça öne doğru savrularak aynı anda sırtımızın da yardımıyla parmaklıklar itilerek atlanmalıdır. Yüzüstü asılışlarda ise bacaklar geriye savrularak aynı anda göğsümüzün yardımıyla parmaklıklar itilerek atlanmalıdır.

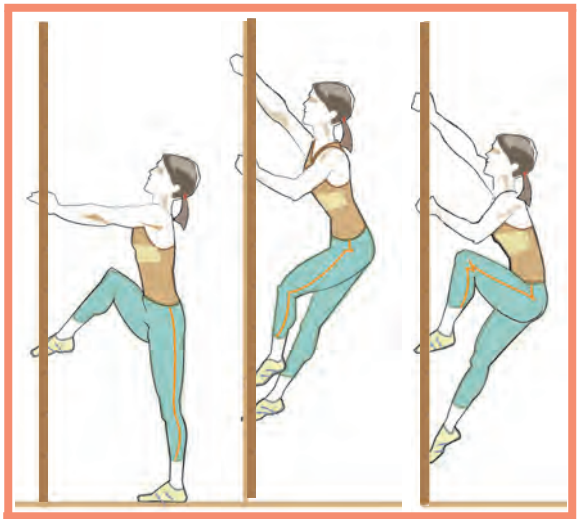
Parmaklık çalışmalarının ilk bölümlerinde kol ve bacak kaslarının ısınması (4.15. Görsel) amacıyla yukarı tırmanma ve aşağı inme oyunları veya yarışmaları yapılabilir.

Aşağıda parmaklıkta bireysel çalışmalara örnekler verilmiştir. Bu çalışmalar öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlendirilebilir.

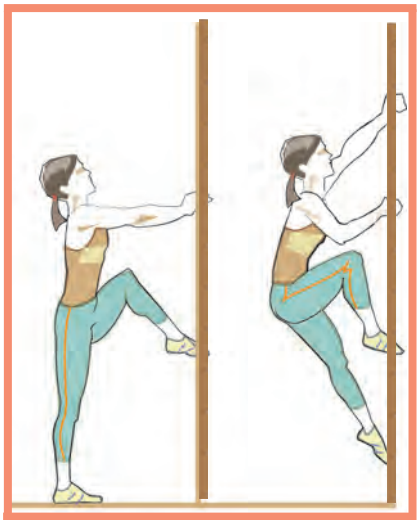
4.13. Görsel: Parmaklık çalışması

4.14. Görsel: Parmaklık çalışması

4.15. Görsel: Parmaklık

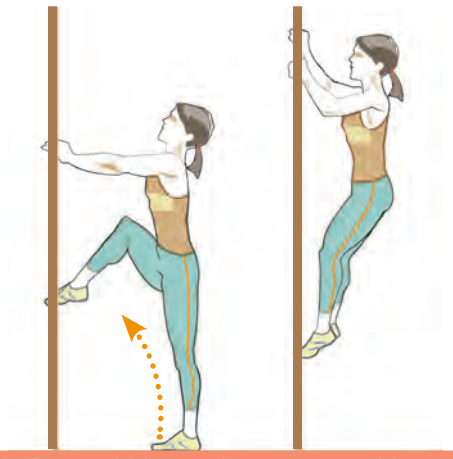


1. Parmaklığa tırmanılır ve en üst parmaklığa dokunulup inilir.

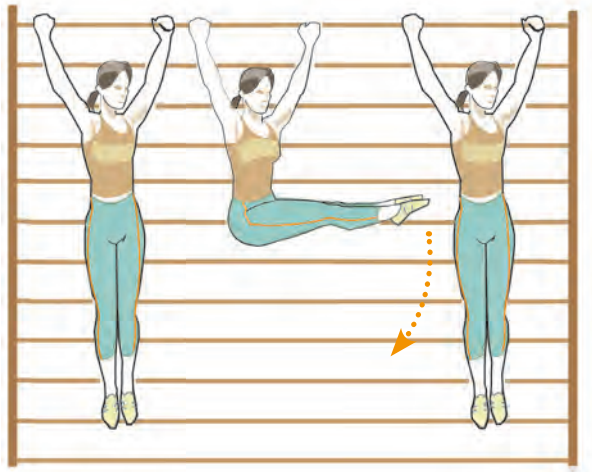


2. Az adımla mümkün olduğu kadar hızlı tırmanılır ve inilir.

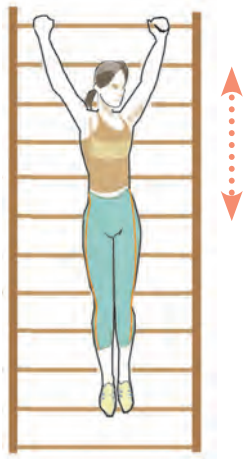
3. Çift ayak sıçrayarak tırmanılıp tekrar inilir.



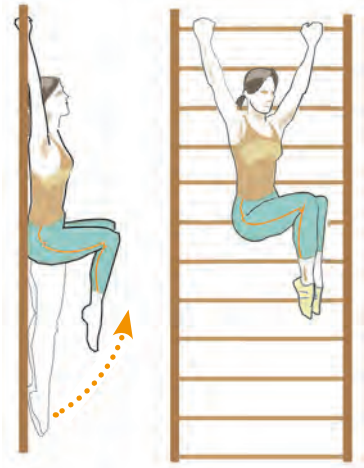
4. Parmaklıkta sol ve sağ ayakla yeri iterek parmaklığın en üst barına sıçrama yapılır.



5. Parmaklıkta ters asılma pozisyonu alınır. Aşağıya doğru serbest şekilde sarkan bacaklar gergin bir şekilde yere paralel duruma getirilir. Bacaklar bu pozisyonda bir müddet bekletildikten sonra tekrar aşağıya doğru serbest şekilde sarkıtılır. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışma devam ettirilir.



6. Sırt veya göğüs parmaklığa dönük vaziyette asılış pozisyonunda vücut yukarı çekilir ve aşağı bırakılır. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışmaya devam edilir.



7. Ayaklar yere değmeyecek şekilde en yüksekteki parmaklığa sırt temas edecek pozisyonda, bacaklar bitişik olarak dizden bükülür ve karna çekilip tekrar eski pozisyonuna getirilir. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışmaya devam edilir.

ETKİNLİK | BENİM ESERİM

Parmaklıkta bireysel olarak yapılan çalışmaların içinden seçtiğiniz ya da kendi belirlediğiniz birer seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

4.16. Görsel: Aletli eşli alıştırmalar

4.17. Görsel: Aletli eşli alıştırmalar

Bir eşin yardımıyla ya da eşin göstereceği karşı dirençle yapılan çalışmalardır. Eşli aletli alıştırmalarda kullandığımız alet kadar eşimiz de etkin rol oynar (4.16. Görsel). Bu nedenle alıştırmalara başlamadan önce eş seçimi doğru yapılmalı mümkün olduğu kadar eşit kuvvete sahip olan aynı boy ve kiloda öğrenciler eşleştirilmeye çalışılmalıdır. Çalışmaya ayıracağımız süre ve tekrar sayısı çalışmanın özelliğine göre ayarlanmalıdır.

Eşli alıştırmalar takım oyunlarına geçişte prova niteliğinde olup kendine güven, alçak gönüllülük ve birlikte hareket etme gibi değerlerin de gelişimine katkı sağlar.

Eşli aletli alıştırmalarda aynı aletten bir ya da birden fazla kullanılabilir.

Sağlık Topuyla Eşli Alıştırmalar

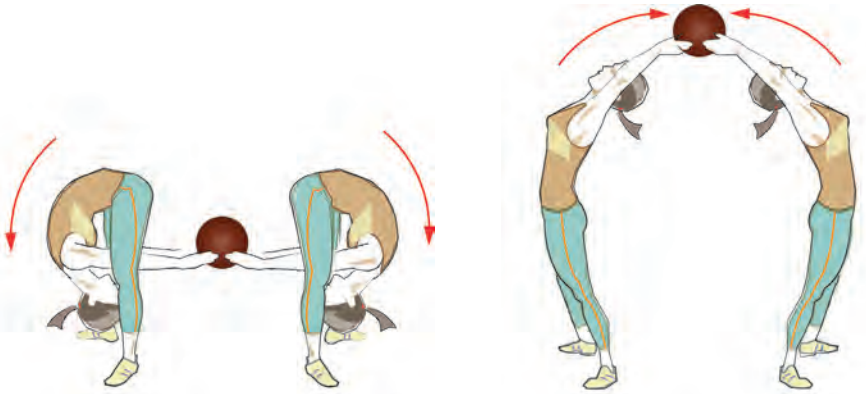
Dinamik esnekliği artırmak için en uygun spor aletlerinden biri olan sağlık topuyla eşli çalışmalar da yapılır.

Sağlık topuyla yapılan eşli çalışmalar, rehabilitasyon açısından oldukça önemlidir. Eşli aletli çalışmalarda eşlerin ritmik uyumunu gerektiren alıştırmalara yer verilmelidir. Çalışmalar eşlerin performanslarına, yeteneklerine ve hareket becerilerine göre seçilmelidir (4.17. Görsel).

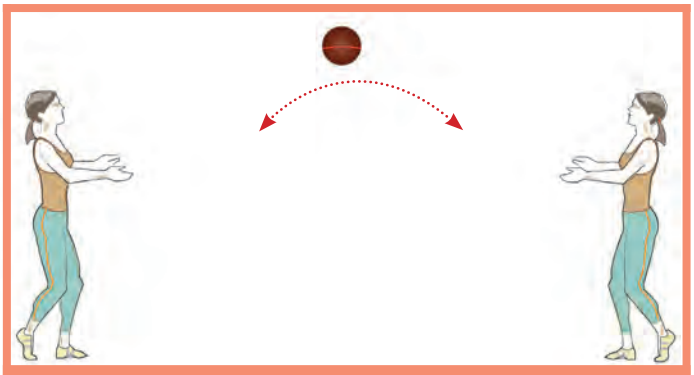
Sağlık topuyla yapılan eşli alıştırmalarda oluşacak tehlikelerin ve kazaların önlenebilmesi için çalışmaların uygulanabilirliği önceden test edilmelidir.

Özellikle sağlık topuyla yapılan eşli alıştırmalarda atma ve tutmalarda yeterli bir alanın olması gereklidir. Yanlış tutmalar parmakların incinmesine neden olabileceğinden önceden açıklama yapılarak konuya dikkat çekilmelidir.

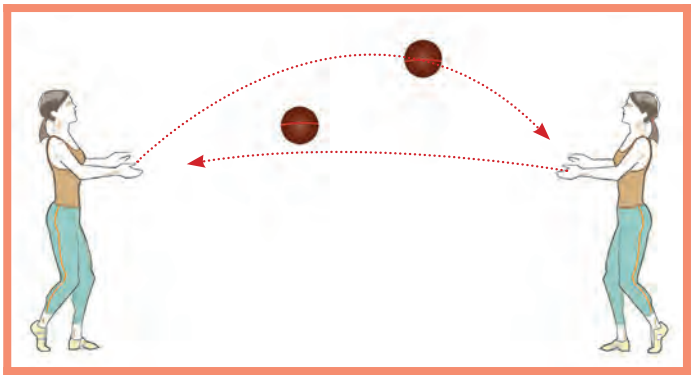
Aşağıda aletli eşli alıştırmalara ait sağlık topuyla yapılan çalışmalara örnekler verilmiştir. Bu çalışmalar öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlendirilebilir.



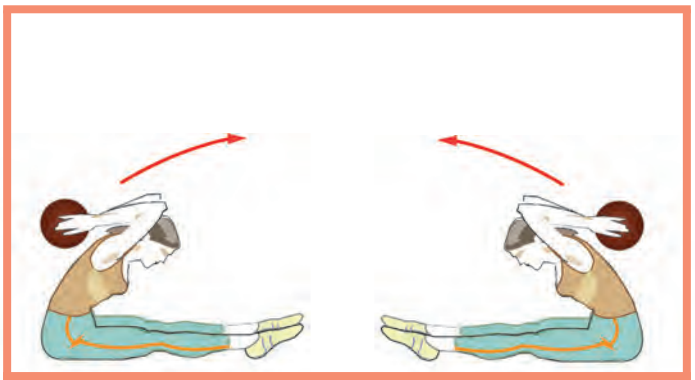
1. Eşler, ayaklar omuz genişliğinde açık vaziyette sırt sırta dururlar. Sağlık topu bacak arasından diğer eşe aktarılır. Diğer eş aldığı topu baş üzerinden tekrar eşine verir ve dairesel olarak hareket tamamlanır. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışmaya devam edilir.



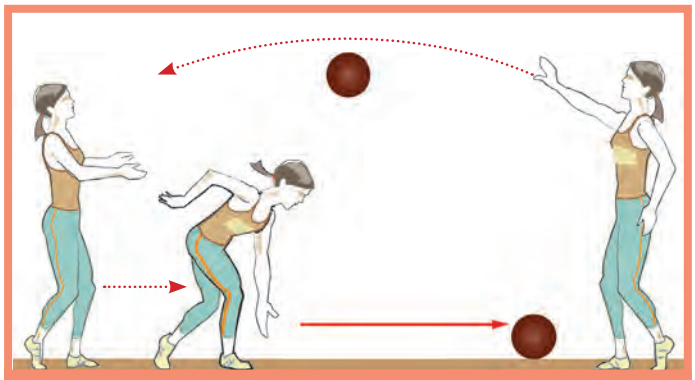
2. Belirli bir mesafede eşler karşılıklı durur. Sağlık topu çift elle göğüs seviyesinden öne hamle adımı alınarak diğer eşe atılır. Diğer eş bir ayağı önde topu tutar, atış pozisyonuna gelir ve sağlık topunu arkadaşına atar. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışmaya devam edilir.



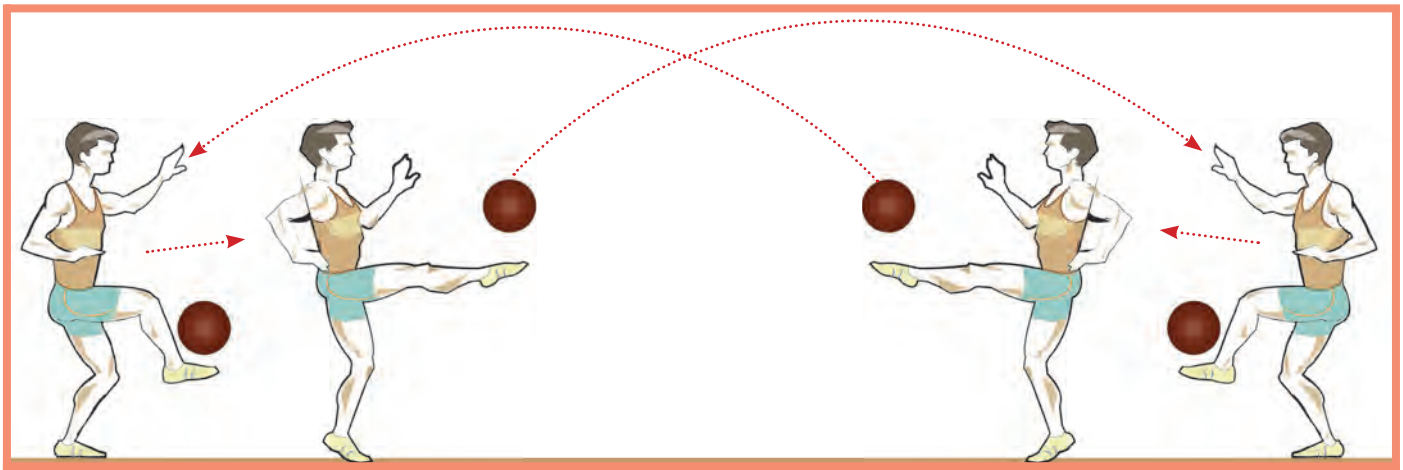
3. Eşler ellerinde sağlık topu ile birlikte karşılıklı olarak dururlar. Eşler birbirlerine topu aynı anda alttan ve üstten atarlar. Tutulan toplar tekrar alttan ve üstten atılmaya devam edilir. Çalışmaya belirlenen sayıda ya da zaman aralığında devam edilir.



4. Eşler belirli bir mesafede karşılıklı uzun oturuş pozisyonunu alırlar. Eşlerden biri topun atış şiddetini ayarlayarak başının üzerinden eşine atar. Topu yakalayan eş aynı şekilde başının üstünden tekrar eşine atar. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışmaya devam edilir.



5. Eşler karşılıklı olarak dururlar. Eşlerden biri topu karşıya diğer eşe yerden yuvarlar. Topu alan eş tek eliyle topu havadan tekrar eşine atar. Belirlenen sayıda ya da zaman aralığında çalışmaya devam edilir.



6. Eşler karşılıklı olarak durur. Sağlık topu ayağının ön kısmı ile göğüs hizasında eşe atılır. Sağlık topunu tutan eş aynı şekilde eşine atar. Çalışmaya belirlenen sayıda ya da zaman aralığında devam edilir.

ETKİNLİK | BİZİM SERİMİZ

İkişerli olarak eşleşiniz. Sağlık topuyla eşli olarak yapılan çalışmaların içinden belirlediğiniz hareketlerden bir seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D), yanlış olanlar için (Y) yazınız. Yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeleri düzelterek altlarındaki boşluğa doğrusunu yazınız.

1. Bütün aletli alıştırmalarda tekrarlar, yüklenme ve aletin özelliğine göre belirli bir ritimde olmalıdır. ( )

……..…

2. İple yapılan sıçramalarda dirsekler hafif bükülü olmalıdır. ( )

……

3. Sağlık topuyla yapılan alıştırmalarda dayanma sınırımızı geliştirebilmek için dinlenme aralığı verilmemelidir. ( )

……..……...

4. Parmaklık alıştırmaları çabukluğu, sürati ve dayanıklılığı geliştirir. ( )

……....

5. Halter çalışmalarında yüklenme derecesi halterin ağırlığına, çalışmanın hedefine ve çalışanın performansına göre ayarlanmalıdır. ( )

……....

Aşağıdaki sorularda doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. İp atlama çalışmalarında yaylanmayı sağlamak için vücudun hangi bölgesi kullanılmalıdır?

A) Ayak bileği
B) Diz
C) Bel
D) Sırt
E) Bacak

7. Sağlık topu alıştırmaları, aşağıdakilerden hangisinin gelişimine katkıda bulunmaz?

A) Kuvvet
B) Reaksiyon çabukluğu
C) Genel hareketlilik
D) Koordinasyon
E) Beslenme

8. Halter alıştırmalarında göz önünde bulundurulması gereken temel etken aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kilo
B) Fiziksel farklılıklar
C) Çalışmanın temposu
D) Adımlama
E) Kas kuvveti

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluklara yazınız.

9. Aletli alıştırmalarda güvenlik açısından alınması gereken önlemler nelerdir?

……
……
……
……
……

10. Eşli alıştırmaları bireysel alıştırmalardan ayıran etmenler nelerdir?

……
……
……
……
……

11. Aletli alıştırmaların genel sağlık üzerine etkileri nelerdir?

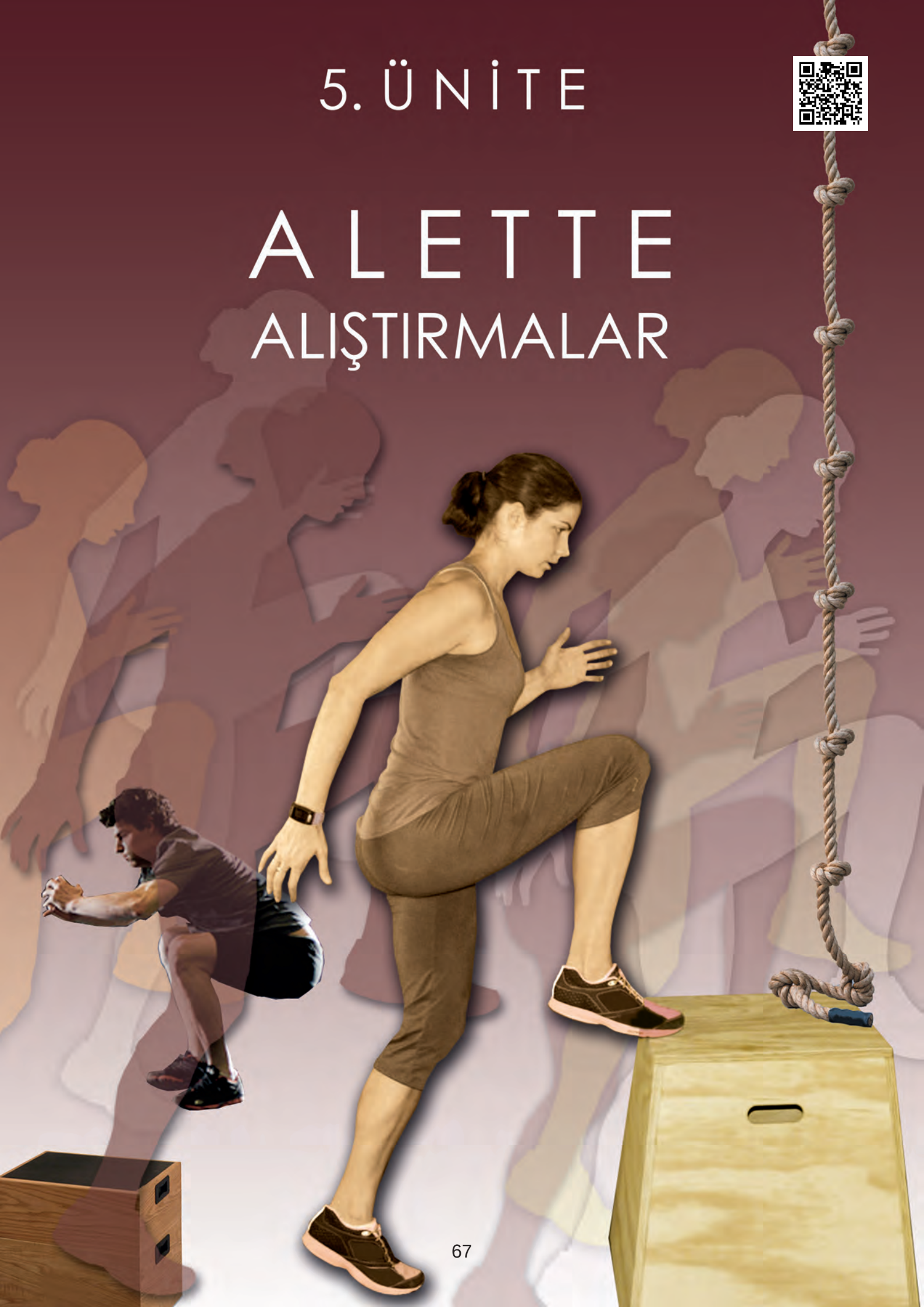
……
……
……
……
……

12. Eşli alıştırmalarda eşit kuvvete sahip aynı boy ve kilodaki öğrencilerin eşleştirilmesinin nedenleri nelerdir?

……
……
……
……
……

5. ÜNİTE

ALETTE ALIŞTIRMALAR



5.1. Görsel: Jimnastik aletleri

1. Alette yapılan alıştırmalarda kullanılan aletler hangileri olabilir? Arkadaşlarınızla tartışınız.
2. Alette yapılan alıştırmaların genel sağlık üzerine etkileri neler olabilir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Alette yapılan alıştırmalar ile aletli alıştırmalar arasındaki farklar neler olabilir? Tartışınız.

Hareket, kendini ifade etmenin en doğal yoludur. İnsanlar küçük yaşlarda gözlem yaparak, iletişim kurarak, çeşitli objelerle, aletlerle ya da aletlerde oynayarak çevrelerini öğrenirler. İnsanlar çevrelerindeki dünyayı tanımak ve keşfetmek için enerjilerini kullanarak sıçrama, koşma, yuvarlanma, sekme, dönme vb. çeşitli hareketler yaparlar. Hareketlilik içeren aktiviteler insanların fiziksel ve motorik gelişimlerine katkı sağlar. Jimnastik alıştırmaları; fiziksel ve motorik gelişimin yanında benlik gelişimi, hareket yeteneği, bilişsel, sosyal beceri kazanılmasına ve rahatlamaya yardımcı olur.

5.2. Görsel: Jimnastik salonu

Teknolojik gelişmelerle ortaya çıkan bilgisayar oyunları ve televizyon gibi araçların engellemesi sonucu günümüzde çocukların ve gençlerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimleri, hareket etme alışkanlıkları kısıtlanmaktadır. Hareket gelişiminin gerçekleşebilmesi için alıştırma yapma imkânları oluşturulmalıdır. Bu da ancak spor ve fiziksel aktivitelerle mümkün olur.

Jimnastik vücudun esnekliğini ve çevikliğini sağlayıcı çeşitli ritmik-artistik hareketlerin aletli ya da aletsiz gerçekleştirildiği becerileri içerir. Aletlerde sergilenen bu beceriler için hazırlık çalışmaları yapmak gerekir. Bu çalışmalara örnek olarak kasa, halat, trambolin ve istasyon alıştırmaları sayılabilir (5.2. Görsel).

5 1 KASA ALIŞTIRMALARI

5.3. Görsel: Jimnastik kasa çeşitleri

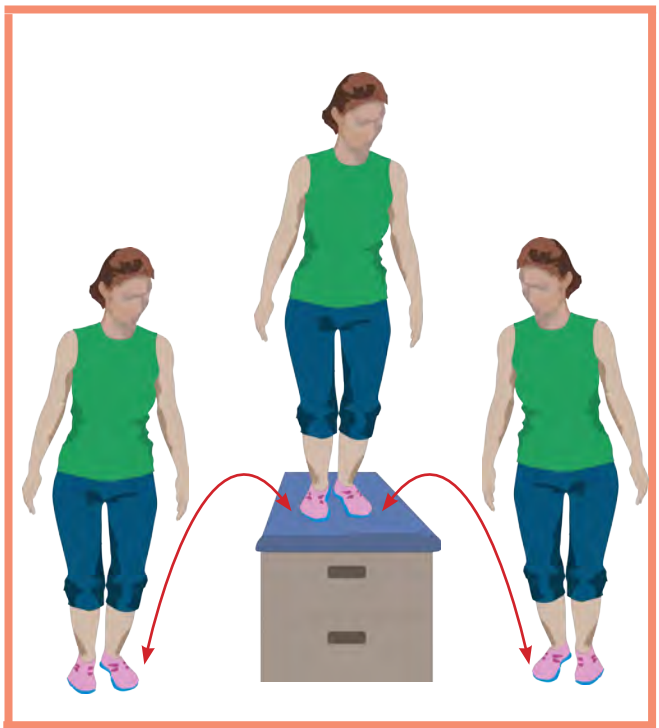
Kasa alıştırmaları her ne kadar atlama masası için antrenman aleti gibi gözükse de genel hareketlilik ve temel motorik yeteneklerin geliştirilmesi için de kullanılır. Ayrıca jimnastiğin diğer dalları ile atletizmde yüksek ve uzun atlama, basketbol, voleybol vb. gibi sıçrama gerektiren diğer spor dallarının hazırlık çalışmalarında da kasa kullanılabilir.

Kasa, kare veya dikdörtgen prizma şeklinde farklı yüksekliklere sahip ayarlanabilir parçalardan oluşur. En üst parçası yumuşak ve deri malzemeyle kaplıdır (5.3. Görsel). Kasa; açık bacak veya kapalı bacak geçişler, tek ve çift bacak üstüne sıçramalar ya da üstünden atlamalar, ters, düz ya da yan sıçramalar gibi hareketlerin uygulama aparatlarındandır. Kasa; stafet oyunlarında, eğitici oyunlarda ve istasyon antrenmanlarında malzeme olarak kullanılabilir (5.4. Görsel). Alıştırmalarda öğrencilerin sakatlanmamaları için çalışmalar öncesindeki ısınma devresine dikkat edilmeli, hareketlerin uygulanmasında rehberlik yapılmalıdır.

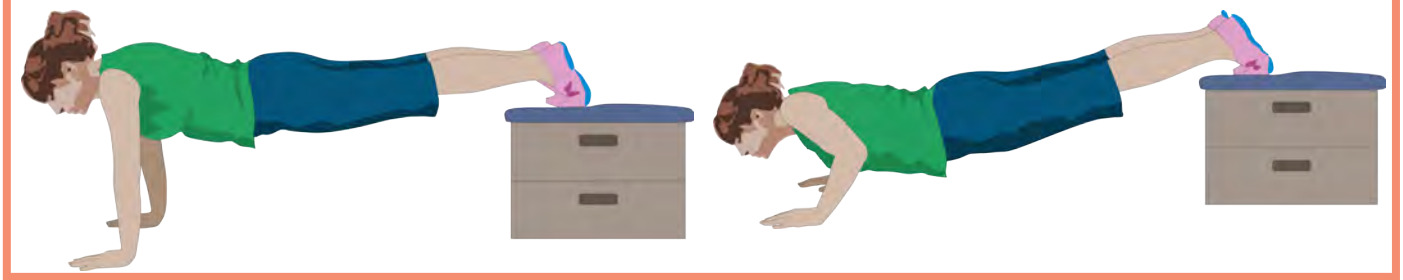
Aşağıda kasa aletine ait çalışmalar verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlemeler ve farklı uygulamalar geliştirilebilir.

5.4. Görsel: Jimnastik kasasında çalışma

1. Sağ veya sol ayakla iki sıralı kasaya basarak yukarı ve ileri doğru belli bir süre ya da tekrarla sıçrama yapılır.



2. İki parçalı kasaya yandan tek sıçrayışta çıkılır ve kasadan diğer yönden inilir. Belli bir süre ya da tekrar yapıldıktan sonra çalışma sonlandırılır.



3. İki parçalı kasa üzerine ayaklar yerleştirilerek belli bir süre ya da tekrarla şınav çekme hareketi yapılır.

4. Art arda dizilmiş üç ya da dört adet kasanın üzerine eller ensede birleştirilerek tek sıçrayışta çıkılır ve aşağı inilir. Her kasada aynı hareket tekrarlanır. Hareket belli bir süre ya da tekrar yapıldıktan sonra çalışma sonlandırılır.

5. İki parçalı iki kasa üzerinde, bir kasanın üstüne ayaklar, diğerine eller gelecek şekilde sırtüstü pozisyon alınır. Kalça iyice yere doğru yaklaştırılır ve oradan tekrar düz pozisyona getirilir.

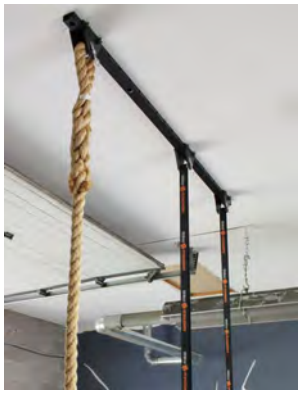
ETKİNLİK | YENİ BULUŞ

Daha önce uygulanmamış kasa alıştırmaları çalışma örnekleri oluşturunuz. Oluşturduğunuz yeni çalışma örneklerini bir sunum hâline getirerek sınıftaki arkadaşlarınıza sununuz.

5.2 HALATTA ALIŞTIRMALAR

5.5. Görsel: Halat çalışması

5.6. Görsel: Halat



5.7. Görsel: Halatı sabitleme

Jimnastik yarışmalarında ya da gösterilerinde sporcuların üst düzey bir koordinasyon, esneklik ve kas gücüne sahip olmaları gerekir. Bir jimnastikçinin vücut gücünü geliştirebilmesi için çeşitli alıştırmalar yapması gerekir. Karın, sırt, göğüs kasları, tendonlar gibi vücudun bazı bölümleri çeşitli aparatlarla ya da aparatlar üzerinde egzersizler yapılarak geliştirilebilir (5.5. Görsel).

Halat çalışmaları; kasların ve tendonların güçlendirilmesi, esnek hale getirilmesi için her zaman uygulanabilir çalışmalardır.

Halat çalışmaları, bütün kas gruplarını kapsadığı için yapılan antrenmanlar arasındaki dinlenme sürelerinin fazla verilmesine dikkat edilmelidir.

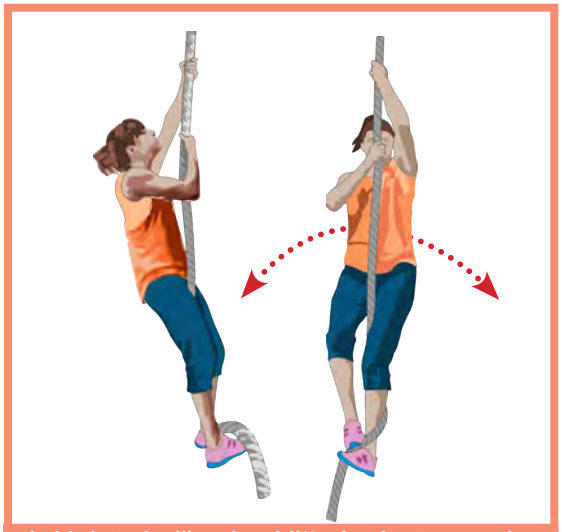
Halatların (5.6. Görsel) uzunluğu salonun yüksekliğine göre değişir ve halat salonun tavanında sağlam bir yere monte edilir (5.7. Görsel). Halat çalışmaları, vücudun tüm dayanıklılığını ve gücünü en iyi değerlendirebilmenin yollarından biridir. Tırmanma, asılma, sallanma, sıçrama, germe vb. alıştırmalarla kol, omuz, karın, sırt ve bacak kasları çalıştırılır. Halatta yapılan alıştırmalarda bütün bu kaslar birlikte çalışmak zorundadır.

Aşağıda halat aletine ait çalışmalar verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlemeler ve farklı uygulamalar geliştirilebilir.

1. Halat gergin bir şeklide tutulduktan sonra bacaklar ayak parmak uçlarına doğru gerilir ve gövde kolların yardımıyla belirli bir süre ya da tekrarda yukarı çekilir, aşağı bırakılır.

2. Halat iki elle ulaşılabilinen en üst noktadan tutulur. Ayakların yer ile teması kesilir. Vücut gergin pozisyonda kolların dayanma gücüne göre kısa süreli asılma çalışması yapılır. Çalışma belirli bir süre ya da tekrarda yapılarak sonlandırılır.

3. Halat iki elle ulaşılabilinen en üst noktadan sıkıca tutulur. Ayakların yerle teması kesilir. Gövde bacaklardan gergin şekilde bükülür ve kollarla vücut yukarı çekilir. Çalışma belirli bir süre ya da tekrarda yapılarak sonlandırılır.



4. Halata belli yüksekliğe kadar tırmanılır, ayaklarla da halat kavranır ve asılı pozisyona gelinir. Vücudu sağa sola sallama veya çevirme hareketi belirli bir süre ya da tekrarda yapılır.

5. Halat belirli uzaklıktan sıçrayarak ulaşılabilinen en üst noktadan iki elle tutulur. Öne ve geriye doğru belirli bir süre ya da tekrarda salınımlar yapılır.

6. Halata kolların yardımıyla ayakların da sarılmasıyla tırmanılır ve tekrar aşağı inilir. Çalışma belirli bir süre ya da tekrarda yapılarak sonlandırılır.

5.8. Görsel: Mücadele halatı

Günümüzde tavandan asılan halatlarda yapılan egzersizlerin yanı sıra “mücadele (savaş) halatı” adı verilen halatlarda da çeşitli egzersizler yapılmaktadır. İki halatın iki elle de tutularak dalga, kamçı, çember, titretme, sallama vb. hareketler yapıldığı bu alıştırmalarda tüm vücut çalışırtırılırken aynı zamanda güç, dayanıklılık ve kondisyon elde edilir (5.8. Görsel).

Vücut gerginliğini ve istikrarını koruyarak halatların titreşimini içeren yüksek güçlü egzersizler yapmak mümkündür.

Bu halatlarla yapılan çalışmalar son derece zorlayıcıdır, güç ve kararlılık gerektirir. Hareketler uygulanırken yere sağlam basılmalı, vücut dengede tutulmalıdır. Çalışma boyunca bilinçli bir solunum ritmine odaklanılmalıdır.

Halatlar genellikle bir duvara, sağlam kirişe veya direğe sabitlenir. Uzunluğu 30 m’ye kadar olabilen halatların ağırlığı ve kalınlığı değişkendir.

Halat, çeşitli şekillerde kullanılabilen çok yönlü bir alettir. Ayrıca bir işaretleyici veya engel olarak da kullanılabilir.

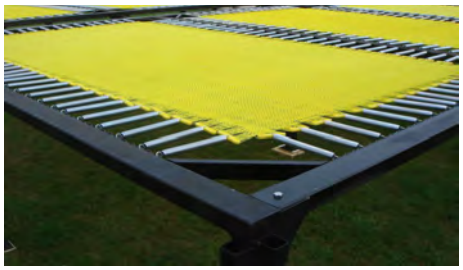
ETKİNLİK | HALAT ALIŞTIRMALARIM

Halatla yapılan çalışmaların içinden seçerek ya da kendinizin belirlediği çalışmalardan birer seri oluşturunuz. Oluşturduğunuz bu çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

5 3 TRAMBOLİNDE ALIŞTIRMALAR

5.9. Görsel: Trambolin yarışması

5.10. Görsel: Trambolin



5.11. Görsel: Trambolin

Tramplen sanatçıları tarafından etrafı ağlarla çevrili bir platformda trambolin benzeri özellikleri olan aletler üzerinde sirklerde gösteriler düzenlenirdi. Bu gösteriler kalabalık insan toplulukları tarafından beğeniyle ve heyecanla izlenirdi. Önceleri gösteri ve eğlence aleti olan tramplen ile ilgili farklı gelişmeler yaşanmış ve tramplen zamanla "trambolin" adıyla jimnastiğin bir alt branşı haline gelmiştir. Bireysel, çiftler ve senkronize gibi farklı disiplinlerde güç, hız ve ritim gösterme gibi çeşitli şekillerde sıçramaların gerçekleştirildiği trambolin yarışmalarının günümüzde dünya şampiyonaları düzenlenmektedir (5.9. Görsel).

Trambolin; yüksek, ritmik ve kontrollü sıçrama ile doğru stil gösterme gibi hareketleri içerir. Sporcu, trambolin üzerinde katlı takla atışlarını çok hızlı yapmaya çalışır.

Trambolin, sağlam metalden yapılmış olan bir çerçeve üzerine çok sağlam elastik bez ya da benzeri özellikteki maddelerin yaylarla bağlanmasıyla zıplama alanının oluşturulduğu bir spor ve eğlence aletidir (5.10. Görsel).

Trambolin; jimnastik yarışmalarına hazırlık yapmak, diğer spor dallarına özel sıçrama yeteneğini geliştirmek, genel koordinasyonu artırmak, eğlenmek ve sağlıklı olmak için de kullanılabilir.

Trambolinde yapılan bu alıştırmalar dengeyi geliştirir ve tüm kas gruplarını çalıştırır. Yumuşak zeminde yapıldığı için eklemlere zarar vermez, kan dolaşımını hızlandırarak vücut işleyişine fayda sağlar. Kendine güven duygusu, disiplin ve detaylara dikkat edebilme gibi önemli zihinsel yetenekleri geliştirir.

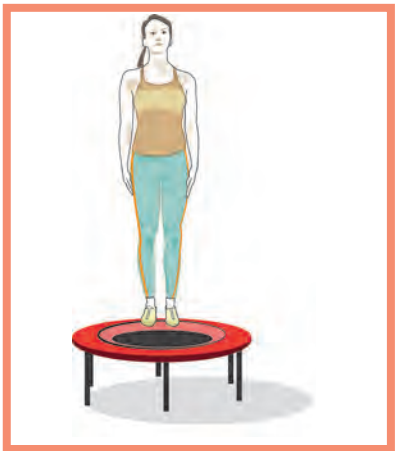
Trambolin önceleri demir borular, bez panjur kayışları ve bisiklet iç lastikleri gibi basit araçlarla yapılmaktaydı. Günümüzde ise bu alet geliştirilerek metal aksam üzerine sağlam elastik malzemelerin yerleştirilmesi ve zeminin yaylarla metal aksama bağlanmasıyla modern bir spor aleti haline getirilmiştir (5.11. Görsel).

Metal çerçeveler atlama için gerekli geniş alanı sağlamak amacıyla genellikle atlama yüzeyinin altında bulunur.

Yarışmalarda kullanılan büyük trambolinler dışında sağlıklı ve formda olmak, kilo vermek ve eğlenmek amaçlı kullanılan trambolinler de vardır. Sadece sıçrama için kullanılan bu aletlerde akrobatik egzersizler yapmak ve taklalar atmak neredeyse imkânsızdır (5.12. Görsel).

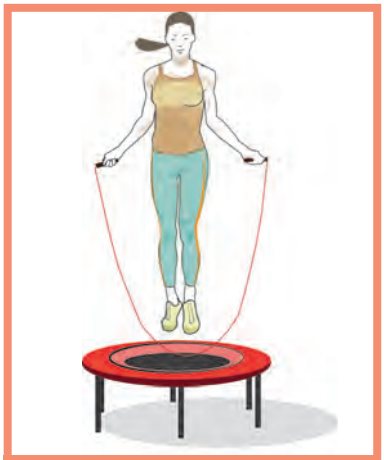
5.12. Görsel: Trambolin

Aşağıda trambolin aletine ait çalışmalar verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlemeler ve farklı uygulamalar geliştirilebilir.

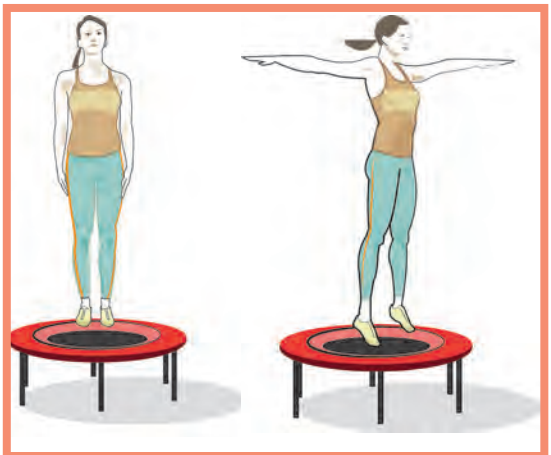


1. Vücut gergin pozisyonda dizleri bükmeden belirli bir süre ya da tekrarda küçük ve dik sıçramalar yapılır.

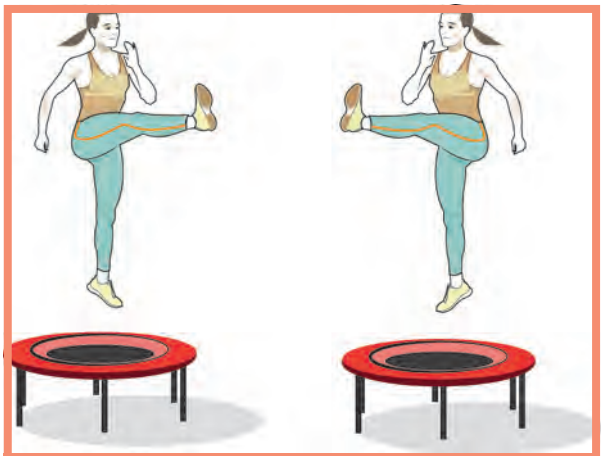
2. Belirli bir süre ya da tekrarda sıçrama yapılır. Her sıçramada sırasıyla sağ veya sol diz karna doğru çekilir.



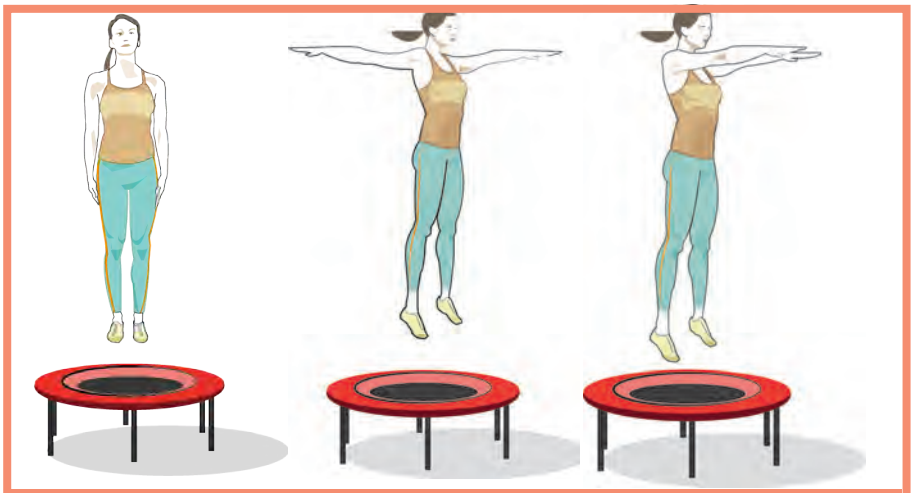
3. Trambolin üzerinde belirli bir süre ya da tekrarla öne ve geriye ip atlama egzersizleri yapılır.



4. Kollar ve ayaklar vücuda birleşik sıçrayarak yukarıda kollar ve bacaklar açılır. İnerken kollar yanda ve bacaklar açık pozisyondadır. Çalışma belirli bir süre ya da tekrarda yapılarak sonlandırılır.



5. Her sıçramada sırasıyla sağ ve sol bacak öne doğru gergin pozisyonda uzatılır. Çalışma belirli bir süre ya da tekrarda yapılarak sonlandırılır.



6. Kollar ve ayaklar vücuda birleşik pozisyonda sıçrama yapılır. Her sıçramada kollar yana açılır. Daha sonra aynı çalışma, kollar öne uzatılarak belirli bir süre ya da tekrarla yapılır.

ETKİNLİK | BENİM SEÇİMİM

Trambolinde yapılan çalışmaların içinden seçtiğiniz ya da kendi belirlediğiniz çalışmalardan birer seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

5.4 İSTASYON ALIŞTIRMALARI

5.13. Görsel: İstasyon çalışması

5.14. Görsel: İstasyon malzemeleri

İstasyon alıştırmaları, kısa zaman aralığında hem kardiovasküler sistemi güçlendirir hem de temel motorik özelliklerin geliştirilmesini sağlar.

İstasyon sayıları, alıştırmalarda geliştirilmek istenen özellik, yaş ve güç düzeyi göz önünde bulundurularak belirlenir. İstasyonlar, kişinin ihtiyacına göre çok çeşitli hareketleri içerebilir. İstasyondaki hareket sayıları azaltılıp çoğaltılabilir, süreli ve tekrarlı olarak çeşitlendirilebilir. İstasyon; öğrenilen hareketleri pekiştirir, bireysel ve grupla hareket etme kabiliyetini kazandırır, takım çalışmasının başlamasını sağlar. Sportif etkinliklerde konsantrasyonu, dikkati ve çalışma disiplinini istasyon çalışmaları ile sağlayabiliriz (5.13. Görsel).

Sınıfın tamamı öğretmen rehberliğinde bir istasyonda ya da birden fazla istasyonda çalışabilir. İstasyonlara gidecek öğrenciler önceden belirlenir. Gruplar gittiği istasyonda çalışır. Çalışması biten gruplar yer değiştirir. Böylece tüm gruplar istasyonlarda çalışmış olur. İstasyon çalışmasının sonuçlarını konuşmak için yeterli zaman ayrılmalıdır.

Öğrenciler, yaptıkları bu istasyon çalışmasının etkilerini ve önemini branşa yönelik yarışmalarda ya da gösterilerde hissederek anlarlar.

Bir diğer istasyon çalışması da spor salonlarında genel ısınma egzersizleri yapıldıktan sonra bir alette ya da aletle yapılan alıştırmalardır. Herhangi bir alette ya da aletle ilk hareketteki set tamamlanır, ikinci ve üçüncü harekete geçilir. Böylece istasyon çalışmasındaki tüm hareketler bir set olmuş olur. Bu çalışma bir tur sayılır. Daha sonra hedefe göre aynı tur tekrar edilebilir. Her harekette farklı bir kas grubu çalıştırılır. Kısa bir sürede tüm vücuttaki kaslar uyarılmış olur.

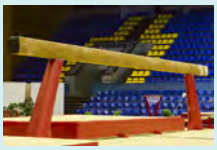
Jimnastikçilerin maksimum kuvvet için ilave ağırlıklarla çalışma yapmaları pek önerilmez. Bunun yerine çalışanın kendi vücut ağırlığı ya da sağlık topu, ip, halat, dambıl vb. aletlerle istasyon çalışmaları uygulanmalıdır. İstasyon alıştırmalarında hem bacaklar hem de üst gövde iyi dengelenmelidir. Üst beden egzersizleri daha büyük kas gruplarına yönelik olmalıdır. Bacak egzersizleri kısa sprintler şeklinde olmalıdır.

İstasyonlar, kas gruplarına değişmeli yüklenme uygulanacak şekilde kurulmalı ve bir süre koyularak "süre metodu" ya da tekrar sayısı belirtilerek "tekrar metodu" ile uygulanmalıdır. Eğer süre metodu uygulanacaksa süre ve dinlenme aralıkları önceden belirlenmelidir. Tekrar metodunda tekrar sayıları her istasyon için belirlenmelidir (5.14. Görsel).

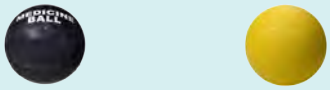
Aşağıda süre metodu ve tekrar metodu ile hazırlanmış istasyon çalışmalarına örnekler verilmiştir. Bu uygulamalar eşliğinde öğretmen ya da öğrenci tarafından çeşitlemeler ve farklı uygulamalar geliştirilebilir.

Süreli İstasyon Çalışması: Ardışık dizilen istasyonlarda hareketlerin hızlıca yapılıp çalışmanın mümkün olan en kısa sürede bitirilmesi istenir. Dinlenme aralığı belirtilmelidir. Süreli istasyon çalışması, yarışma veya kondisyona yönelik birkaç tekrar şeklinde olabilir ya da çalışmanın belirlenen bir sürede bitirilmesi istenebilir.

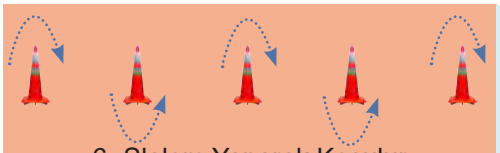
1. Aşama: Denge aletinin üzerinden geçilir
2. Aşama: İp atlayarak ilerlenir.
3. Aşama: Karşılıklı olarak yerleştirilmiş sağlık toplarının yerleri değiştirilir.
4. Aşama: Kasa üzerinden kapalı veya açık bacak geçiş yapılır.
5. Aşama: Belirli aralıklarla dizilmiş 50 cm yüksekliğindeki engellerin önce üstünden sonrada altından sırasıyla geçilir.
6. Aşama: Çapraz olarak yerleştirilmiş kulelerden slalom yapılarak bitirilir.


1- Denge Aleti Üzerinden Geçilir

2- İp Atlayarak İlerlenir


3- Sağlık Toplarının Yerleri Değiştirilir

4- Kasanın Üzerinden Geçilir


6- Slalom Yaparak Koşulur

5- Engellerin Altından/Üzerinden İlerlenir

Tekrarlı İstasyon Çalışması: İstasyonlarda hareketler tekrar sayıları kadar yapılmalıdır. Hareketlerin tekrar sayıları zorluk derecesine göre ayarlanmalıdır.

1. Alıştırma: Antrenman merdiveninden 3-6 kere tek veya çift ayak sıçrayarak geçilir ve 5 m sprint koşu yapılır.
2. Alıştırma: Sağlık topu kucaktayken sırtüstü yatış pozisyonunda 15/20 tekrarla mekik hareketi yapılır.
3. Alıştırma: Dambıllar iki eldeyken dizüstü oturuş pozisyonunda 6/8 tekrarla kolları açıp kapama yapılır.
4. Alıştırma: Ayaklar halata sarılır ve kolların yardımıyla 1/2 tekrarla tırmanılır.
5. Alıştırma: İki parçalı kasayı kullanarak önce ayaklar kasa üstünde eller yerde olacak şekilde ardından da tersi olacak şekilde 10-15 tekrarla şınav çekilir.

1- Merdivenden Tek/Çift Ayak Sıçrayarak Sprint Koşulur

2- Sağlık Toplu İle Mekik Çalışılır

3- Dambılla Çalışılır

4- Halatta Çalışılır

5- Kasada Şınav Çalışılır

ETKİNLİK | İSTASYONDA ÇALIŞIYORUM

İstasyon çalışmalarından, süre ya da tekrar metoduyla hazırlanmış çalışmaların içinden seçerek ya da kendinizin belirlediği birer seri oluşturunuz. Çalışmalarınızı sınıftaki diğer arkadaşlarınıza sununuz.

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D), yanlış olanlar için (Y) yazınız. Yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeleri düzelterek altlarındaki boşluğa doğrusunu yazınız.

1. Kasa aleti; stafet oyunları, bazı eğitici oyunlar ve istasyon antrenmanları için de malzeme olarak kullanılabilir. ( )

……

2. Kasların ve tendonların güçlendirilmesi ve esnek hale getirilmesi için halat çalışmaları yapılabilir. ( )

……

3. Kan dolaşımını hızlandırarak vücut işleyişine ve eklemlere zarar verebildiği için trambolinde yapılan alıştırmalara dikkat edilmelidir. ( )

……

4. Süreli ve tekrarlı yapılan istasyon çalışmaları, kuvvet ve güç geliştirmek amaçlı olarak ağır aletlerle ve bol tekrarlı tasarlanmalıdır. ( )

……

5. İstasyon sayıları, istasyon çalışmaları, geliştirilmek istenen özellik güç düzeyi ve yaş göz önünde bulundurulmalıdır. ( )

……

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluğa yazınız.

6. Halat alıştırmaları gücü değerlendirebilmenin en iyi yollarından biridir. Başka hangi aletlerle ve nasıl çalışarak gücümüzü sınayabiliriz?

……
……
……

7. Kasa, trambolin ve halat çalışmaları temel motorik özelliklerin geliştirilmesine nasıl katkı sağlar?

……
……
……

8. “İstasyon çalışmaları sayesinde, sportif etkinliklere konsantre oluruz ve çalışma disiplini kazanırız.” sözünden ne anlıyoruz?

……
……
……

ÖZ ELEŞTİRİ FORMU	
Konuyla ilgili daha önce bildiklerim	
Konuyla ilgili öğrendiklerim	
Konuyla ilgili tam öğrenemediklerim	
Konuyla ilgili öğrenmek istediklerim	
Konuyla ilgili araştırdığım kaynaklar	
Konuyla ilgili okumayı düşündüğüm kitaplar	
Konuyla ilişkilendirdiğim diğer konular	
Bo konuyu arkadaşlarıma anlatsaydım arkadaşlarıma nasıl özetlerdim?	
Konuyla ilgili kullandığım araç gereçler	

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneğe “X” işareti koyunuz. Daha sonraki üç soruda ise (9, 10, 11) cevaplarınızı boş bırakılan yerlere yazınız. Bu form sonuçları hiçbir şekilde not vermek için kullanılmayacaktır. Bu nedenle soruları içtenlikle cevaplayınız.

Öğrencinin adı ve soyadı :

Sınıfı ve numarası :

Davranış ve Tutumlar	Dereceler			
	Çok İyi	İyi	Orta	Yetersiz
1. Ödevlerimi planlı bir şekilde yaptım.				
2. Çalışmamı zamanında tamamladım.				
3. Başkalarının anlattıklarını ve önerilerini dinledim.				
4. Anlamadığım yerlerde sorular sordum.				
5. Grup arkadaşlarıma çalışmalarında destek oldum.				
6. Grup çalışmalarında üzerime düşen görevleri yerine getirdim.				
7. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.				
8. Çalışmalarımı sunarken görsel materyalleri kullanmaya özen gösterdim.				

9. Bu çalışmayı yaparken karşılaştığım en büyük problem:

.....
.....
.....
.....
.....

10. Bu çalışmadan öğrendiklerim:

.....
.....
.....
.....
.....

11. Bu çalışmayı tekrar yapacak olsaydım şu şekilde yapardım:

.....
.....
.....
.....
.....

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU

Grubun adı:

Gruptaki öğrencilerin adları:

……
……
……
……
……

Açıklama: Bu form, grubunuzun etkinliklerdeki genel durumunu grup üyelerinizle birlikte değerlendirmeniz için hazırlanmıştır. Aşağıda belirtilen ifadelerden grubunuzu en iyi anlatan seçeneğe (X) işareti koyunuz. Daha sonraki üç soruda ise (9,10,11) cevaplarınızı boş bırakılan yerlere yazınız. Bu form sonuçları hiçbir şekilde not vermek için kullanılmayacaktır. Bu nedenle soruları içtenlikle cevaplayınız.

Değerlendirilecek Tutum ve Davranışlar	Dereceler		
	Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
1. Grup başkanı, yazıcı ve sözcü seçtik.			
2. Araştırma planı yaptık.			
3. Araştırmada çeşitli kaynaklardan yararlandık.			
4. Birbirimizin görüş ve önerilerini dinledik.			
5. Çalışmalarımız hakkında geri bildirimde bulunduk.			
6. Grup içerisinde görüşlerimizi rahatlıkla ifade ettik.			
7. Sorumluluklarımızı tam anlamıyla yerine getirdik.			
8. Çalışmalarımızı etkin bir şekilde sunduk.			

9. Grubumuzun zayıf yönleri:

.....
.....
.....
.....

10. Grubumuzun kuvvetli yönleri:

.....
.....
.....
.....

11. Bu çalışmayı tekrar yapacak olsaydık:

.....
.....
.....
.....

ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU

Açıklama : Bu form, etkinlik süresince öğrencilerin, yapılan çalışmalara katılma düzeylerini gözlememiz amacıyla hazırlanmıştır.

Ünite Adı : **Adı Soyadı :**

Sınıfı : **Öğrenci no :**

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ	DERECELER				
	Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
	5	4	3	2	1
A. DERSE HAZIRLIK					
1. Bilgi kaynaklarına nasıl ulaşacağını bilir.					
2. Ulaştığı kaynaklardan etkin bir biçimde yararlanır.					
3. Derse değişik yardımcı kaynaklarla gelir.					
4. Derse hazırlıklı gelir.					
TOPLAM					
B. ETKİNLİKLERE KATILMA					
1. Konu ile ilgili görüşlerini çekinmeksizin ifade eder.					
2. Görüşü sorulduğunda söyler.					
3. Yeni ve özgün sorular sorar.					
4. Belirttiği görüşler ve verdiği örnekler özgündür.					
5. Dersi iyi dinlediğini gösteren sorular sorar.					
TOPLAM					
C. İNCELEME-ARAŞTIRMA-GÖZLEM					
1. Bilgi toplamak için kaynaklara başvurur.					
2. Kendisine verilen kaynaklarla yetinmeyip başka kaynaklar araştırır.					
3. İnceleme ve araştırma ödevlerini özenerek yapar.					
4. Gözlemlerini dikkatli bir şekilde yapar.					
5. Gözlemleri sonucunda mantıksal çıkarımlarda bulunur.					
6. Araştırma ve inceleme sonucunda genellemeler yapar.					
TOPLAM					
D. BİLİMSEL YÖNTEM					
1. Bilinenlerden bilinmeyeni kestirir.					
2. Verileri listeler.					
3. Verileri sentez ve analiz yapar.					
4. Ulaşılan sonuçları doğru yorumlar.					
5. Sonuçlara uygun rapor yazar.					
6. Araştırma sonuçlarını sunar.					
7. Araştırma ve inceleme sonuçlarından genellemelere ulaşır.					
TOPLAM					
GENEL TOPLAM					

Öğrencinin :
Adı Soyadı :
Tarih :

ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI İÇİNDEKİLER

Çalışmalarım	Bu Çalışmayı Neden Saklıyorum?
1.....	.....
.....	.....
2.....	.....
.....	.....
3.....	.....
.....	.....
4.....	.....
.....	.....
5.....	.....
.....	.....
6.....	.....
.....	.....
7.....	.....
.....	.....
8.....	.....
.....	.....
9.....	.....
.....	.....

Öğrencinin : **Tarih .....**
Adı ve Soyadı :

GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI

Başlık .....

Neden bu çalışmayı sakladım?
.....
.....
.....
.....

Bu çalışmayı neden arkadaşlarımla paylaştım?
.....
.....
.....
.....

Öğrendiklerim hakkında gösterebileceklerim nelerdir?
.....
.....
.....
.....

Eğer bu çalışmayı tekrar yapsaydım, şu şekilde yapardım:
.....
.....
.....
.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?
.....
.....
.....
.....

Benim için bu çalışmanın anlamı
.....
.....
.....
.....

ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI (PORTFOLYO) DEĞERLENDİRME FORMU

Adı : .....
Soyadı : .....
Sınıf : .....

Yönerge : Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak dosyayı değerlendiriniz.

ÖLÇÜTLER	**Dereceler**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Çalışmaların içeriğinin tam olması					
2. Çalışmalarda çeşitlilik					
3. Çalışmaların amaçları karşılaması					
4. Çalışmaların doğruluğu					
5. Dosyanın düzenliliği					
6. Harcanan çabaları gösterme					
7. Yaratıcılığı gösterme					
8. Çalışmaların seçiminde doğru karar verme					
9. Öğrencinin gelişimini gösterme					
10. Kendini değerlendirme					
TOPLAM					

YORUMLAR/ÖNERİLER

CEVAP ANAHTARI

1. ÜNİTE

1. D 2. Y 3. D 4. D 5. Y 6. B 7. E 8. B

2. ÜNİTE

1. D 2. D 3. Y 4. C 5. D 6. C

3. ÜNİTE

1. D 2. Y 3. D 4. D 5. A 6. D 7. E

4. ÜNİTE

1. D 2. D 3. Y 4. Y 5. D 6. A 7. E 8. C

5. ÜNİTE

1. D 2. D 3. Y 4. Y 5. D

SÖZLÜK

A

akrobatik : Cambazlık ile ilgili terim.
aparat : 1. Herhangi bir aracın çeşitli amaçlarla kullanılmasını sağlayan parçaları. 2. Araç gereç.

B

bağdaş : Sağ ayağı sol uyluğun, sol ayağı sağ uyluğun altına alarak oturma biçimi.
bandaj : 1. Sargı ile sarma. 2. Bağ, sargı. 3. Yara sarmaya veya yaraları kapatan ilaçları ve tespit edici tahtaları yerinde tutmaya yarayan kumaş parçası, sargı bezi. Bu malzemelerle yapılan kapatma ve tespit işlemi, sargı.
beceri : 1. Elinden iş gelme durumu, ustalık, maharet. 2. Kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, maharet. 3. Vücudun yapılması güç alıştırmalara yatkın olması durumu.
branş : Kol.

C

cephe : 1. Bir şeyin veya yapının ön tarafta bulunan bölümü. 2. Yan, yön, taraf.

Ç

çömelmek : Dizlerini bükerek topukları üzerine oturmak.

D

depar : Koşucunun hızını aniden artırması, çıkış.
disiplin : Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı veya yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu, sıkı düzen, düzence, düzen bağı, zapturapt.
dinamizm : Davranışları canlı ve hareketli olan canlının özelliği, canlılık.
dizayn : Tasarım.
duyarlılık : Duyarlı olma durumu; duygunluk, duyarlık, hassaslık.

E

efor : Çaba, güç.
engel : Bir şeyin gerçekleşmesini önleyen sebep, mâni, mahzur, müşkül, pürüz, mânia, handikap.
eş güdüm : Belli bir amaca ulaşmak için türlü işler arasında bağlantı, ilişki, düzen ve uyum sağlama; koordinasyon.
evre : Bir olayda birbiri ardınca görülen, bir işte birbiri ardınca beliren, gelişen değişik durumların her biri; aşama, safha, merhale.

F

faaliyet : 1. Canlılık, hareket. 2. Çalışma. 3. İşler durumda olma, etkinlik.
fırsat : Herhangi bir şey için en uygun zaman, uygun durum veya şart, vesile, okazyon.
flama : 1. İşaret olarak veya çeşitli amaçlarla kullanılan küçük bayrak. 2. Mühendislerin, haritacıların kullandığı renkli belirtme sırığı.
fonksiyonel : İşlevsel.
form : 1. Biçim, şekil. 2. Bir şeyin istenilen ve olması gereken durumu.
format : Biçim.
fule : Adım aralığı.

G

galop : Uzun ve rahat adımlarla koşma.
geometri : Düzlemsel şekillerin özelliklerini ve aralarındaki bağıntıları inceleyen matematik dalı, hendese.

H

halter : Birbirine metal sapla bağlanmış iki gülle veya disklerden yapılmış araç.
hamle : İleri atılma, atılım, saldırış, savlet.
hiza : Doğru bir çizgi üzerinde bulunma durumu.

İ

israf : Gereksiz yere para, zaman, emek vb. harcama, savurganlık.
işlevsel : İşlevle ilgili, fonksiyonel.
iştirak : 1. Ortaklık, ortak olma, paydaşlık. 2. Bir işte yer alma, paydaşlık etme. Bir işe, bir düşünceye katılma.
izometrik : Aynı ölçü, uzunluk veya boyda olma, eşhacim.

J

jogging : Yavaş tempoda koşma.

K

kalite : Nitelik.
kategori : Aralarında herhangi bir bakımdan ilgi veya benzerlik bulunan şeylerin tamamı; grup, ulam.
kombine : Bir spor dalında değişik türdeki yarışmaların sonuçlarına göre birleştirilmiş derecelendirme, toplam puana göre değerlendirme.
komut : Askerlere, izcilere, öğrencilere beden eğitimi çalışmalarında veya bir tören sırasında bir durumdan başka bir duruma geçmeleri için verilen buyruk, emir.
kondisyon : Fiziksel ve ruhsal bakımdan bir sporcunun durumu.
kontrol : 1. Denetleme. 2. Bir şeyin gerçeğe ve aslına uygunluğuna bakma.
koordinasyon : Eş güdüm.

M

monoton : Tekdüze.

O

organizma : Canlı bir varlığı oluşturan organların bütünü, uzviyet

Ö

ökçe : Ayakkabı altının topuğa rastlayan yüksek bölümü, topuk.

P

potansiyel : 1. Gizli kalmış, henüz varlığı ortaya çıkmamış olan, gizil. 2. Gelecekte oluşması, gelişmesi mümkün olan. 3. Kullanılmaya hazır güç, yetenek. 4. Gizil güç.
pozisyon : 1. Konum. 2. Durum.
protokol : 1. Bir toplantı, oturum, soruşturma sonunda imzalanan belge. 2. Diplomatlıkta, devletler arasındaki ilişkilerde geçen yazışmalarda, resmî törenlerde, devlet başkanları ile onların temsilcileri ya da arasındaki görüşmelerde uygulanan kurallar.

R

rasyonel : Akla uygun, aklın kurallarına dayanan, ölçülü, ussal, hesaplı.
reaksiyon : **1.** Tepki. 2. Tepkime.
ritim : Ritim, hareketlerin akımı, hareketin sayılarla anlatımı, bir sayı dilidir.
ritmik : Düzenli aralıklarla tekrarlanan.

S

saf : Dizi, sıra.
satıh : 1. Yüzey. 2. Görünen bölüm.
sevk : 1. Gönderme, götürme. 2. Sürükleme, itme.
standart : 1. Belli bir tipe göre yapılmış veya ayrılmış, ölçün, ölçünlü, tek biçim. 2. Belirli ölçülere, yasaya, kullanıma uygun olan, ölçün, ölçünlü. 3. Örnek veya temel olarak alınabilen, ölçün, ölçünlü. 4. Bir işletmede, bir ürünü, bir çalışma yöntemini, üretilecek miktarı, bütçenin para miktarını belirlemek için konulmuş kural.
senkronize : Birlikte hareket etme, uyum.

T

tavır : Durum, davranış, vaziyet, hâl.
terim : Bir bilim, sanat, meslek dalıyla veya bir konu ile ilgili özel ve belirli bir kavramı karşılayan kelime, ıstılah.
tendon : Kasları kemiklere bağlayan yoğun, düzenli bağ dokusu.
trambolin : Kurulu bir çerçeve içerisine yaylarla bağlanarak zıplama alanının oluşturulduğu bir spor ve eğlence aleti.
tramplen : Sporcuların sıçramak ve atlamak için kullandıkları yaylı tahta.
tutum : 1. Tutulan yol, davranış. 2. Bireyin insanlar, olaylar ve cansız varlıklar karşısında takındığı davranış biçimi.

U

ulusal : Millî.
uluslararası : Çeşitli milletlerin arasında yapılan, milletlerin arasında çok yönlü ilişkilerle ilgili olan, milletlerarası, beynelmilel, enternasyonal.
unsur : Öge.

V

varyasyon : Değişik biçim, varyete.

Y

yetenek : 1. Bir kimsenin bir şeyi anlama veya yapabilme niteliği, kabiliyet, istidat. 2. Bir duruma uyma konusunda organizmada bulunan ve doğuştan gelen güç, kapasite. 3. Kişinin kalıtıma dayanan ve öğrenmesini çerçeveleyen sınır. 4. Dışarıdan gelen etkiyi alabilme gücü.
yönetim : Yönetme işi, çekip çevirme, idare.

Z

zemin : Taban, döşeme, yer.

KAYNAKÇA

ÇOKNAZ, Hakkı, Sporda Temel Alıştırmalar, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, 2011.
SEZEN, Mehmet ve Muhsin Hazar, Genel Cimnastik, Ankara, 2008, 1.Baskı.
ŞENGÜL, Ergün, Serbest Cimnastik, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1999, 3. Baskı.
T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Spor Lisesi Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı, Ankara, 2016.
http://www.tdk.gov.tr/(ET: 07.02.2017, 14.05)

Görsel Kaynakça

1. Ünite
1.1. Görsel: http://www.nantanreikan.ca/Programs/Programs.html (ET: 07.02.2017, 14.05)
1.2. Görsel: http://ug-krasnodar.blogspot.com.tr/2015/03/blog-post_49.html (ET: 07.02.2017, 14.15)
1.9. Görsel: http://www.technokrata.hu/uploads/2012/03/Men-and-Women-walking_cropped.jpg (ET: 07.02.2017, 14.10)
1.10. Görsel: http://www.sabah.com.tr/galeri/turkiye/vatan-caddesinde-29-ekim-coskusu/40 (ET: 07.02.2017, 14.05)
1.12. Görsel: http://www.malatyaguncel.com/d/other/2016/05/19/bafrada-genclik-ve-spor-bayrami-kutlandi-002.jpg (ET: 07.02.2017, 14.10)
1.3. Görsel, 1.4. Görsel, 1.5. Görsel, 1.6. Görsel, 1.7. Görsel, 1.8. Görsel, 1.11. Görsel, 1.13. Görsel, 1.14. Görsel, 1.15. Görsel, 1.16. Görsel, 1.17. Görsel komisyon tarafından hazırlanmıştır.

2. Ünite
2.1. Görsel: http://www.slendher.com/wp-content/uploads/2013/08/17345722_l.jpg (ET: 08.02.2017, 10.00)
2.2. Görsel: http://auroramediagrp.wpengine.netdna-cdn.com/asuplads/AS.Robards0273.toned_-545x360.jpg(ET: 08.02.2017, 10.00)
2.3. Görsel: http://meghanwalker.com/wp-content/uploads/2012/10/shutterstock_219757786.jpg (ET: 08.02.2017, 11.00)
2.4. Görsel: http://www.akosatorobi.com/wp-content/uploads/2015/11/sportove-oblecenie-foxracing.sk_-e1447863909318.jpg (ET: 08.02.2017, 10.05)
2.5. Görsel: http://www.thetaispa.mx/blog/wp-content/uploads/2016/03/Jumping-Jacks.jpg (ET: 08.02.2017, 10.00)
2.6. Görsel: https://www.johnharris.at/wp-content/uploads/crawling.jpg (ET: 08.02.2017, 10.05)
2.7. Görsel: https://cdn1.lockerdome.com/uploads/cccaee23d4afe48ab1e3c6b447c465b4a3662754371f-4118f54aa64070325cfd_:original (ET: 08.02.2017, 10.05)
2.8. Görsel: http://www.ptonline.it/media/k2/items/cache/618f5d42634d992357423deee07f4ffb_XL.jpg (ET: 08.02.2017, 10.10)

3. Ünite
3.1. Görsel: https://pacificmenstennis.files.wordpress.com/2013/03/img_1463.jpg (ET: 08.02.2017, 11.00)
3.2. Görsel: http://img.aws.livestrongcdn.com/ls-article-image-640/ds-photo/getty/article/181/152/610789896_XS.jpg (ET: 08.02.2017, 11.05)
3.3. Görsel: http://image.shutterstock.com/display_pic_with_logo/990998/118633660/stock-photo-sportswoman-exercising-and-stretching-leg-outdoor-fitness-girl-warming-up-before-running-autumn-118633660.jpg
3.4. Görsel: https://fthmb.tqn.com/SAVhJy31UIgBsEcoofOAXOOLF8Q=/2122x1415/filters:no_upscale():fill(87E3EF,1)/about/160014500-56a2b6755f9b58b7d0cdad5b.jpg (ET: 08.02.2017, 12.00)
3.5. Görsel: https://img-estaticos.atleticodemadrid.com/system/file6s/28678/large/ZL1q4dRUL8_entrenamiento_21_10_2016_13.jpg.jpg?1477043765 (ET: 08.02.2017, 10.20)
3.6. Görsel: https://i.ytimg.com/vi/GN3VFV-Mi6w/hqdefault.jpg (ET: 08.02.2017, 10.45)
3.7. Görsel: http://www.bluemountainactivities.co.uk/corporate-team-building (ET: 08.07.2017, 20.09)
3.8. Görsel: https://www.mobilesport.ch/actualita/acrobatica-di-gruppo-iii-per-iniziare-acchiappino-nellangolo/ (ET: 08.07.2017, 20.04)

4. Ünite
4.1. Görsel: http://uae.fitnessfirstme.com/sites/default/files/image_gallery/ff-abd-cf-gp01-1200x500.jpg (ET: 10.02.2017, 16.00)

4.2. Görsel: http://lh6.ggpht.com/_lGclyZUO298/TBj8ojJz0mI/AAAAAAAAA4Y/buvE1k6zU2w/s800/skipping%20rope.jpg (ET: 09.02.2017, 15.30)
4.3. Görsel: http://www.trackandfieldsports.com/ekmps/shops/trackfield/images/powermax-medicine-balls-35-p.jpg (ET: 09.02.2017, 15.20)
4.4. Görsel: https://lh3.googleusercontent.com/-n6Rprh3cDoU/AAAAAAAAAAI/AAAAAAAAAB0/ZKes-42DcD30/photo.jpg (ET: 08.02.2017, 14.00)
4.5. Görsel: https://sparpedia.no/wp-content/uploads/2016/10/57f775d3b3237male-jump-roping.jpg (ET: 09.02.2017, 14.10)
4.6. Görsel: https://tr.pinterest.com/peace15256/volleyball/ (ET: 09.02.2017, 14.05)
4.7. Görsel: http://pumpsandiron.com/wp-content/uploads/2015/01/med-ball-sit-up-advanced.jpg (ET: 09.02.2017, 15.00)
4.8. Görsel: http://1.bp.blogspot.com/-Y9Bkak5aJB8/TeVzWPlzUrI/AAAAAAAAAQI/CJuzZzVzZPQ/s1600/Rotational+Medicine+Ball+Squat.jpg (ET: 08.02.2017, 10.50)
4.9. Görsel: https://www.stokepark.com/gym-tennis-health-club-buckinghamshire/gym-fitness.html (ET: 09.02.2017)
4.10. Görsel: http://img.keeprun.cn/upload/20161111/636144716309770000766070 2.jpg (ET: 08.02.2017, 09.45)
4.11. Görsel: https://www.elektromarkt.lt/media/catalog/product/cache/1/image/1600x/9df78eab33525d-08d6e5fb8d27136e95/E/L/ELEK_PWS_178_25116.jpg (ET: 08.02.2017, 09.45)
4.12. Görsel: http://cdn-mf1.heartyhosting.com/sites/mensfitness.com/files/styles/gallery_slideshow_image/public/one-arm-snatch.jpg?itok=w1H6_zBu (ET: 09.02.2017, 15.15)
4.13. Görsel: https://i1.wp.com/www.vahvafitness.com/wp-content/uploads/2015/10/Screen-Shot-2015-10-16-at-9.41.55-PM.png-e1445025332559.jpg?resize=679%2C517 (ET: 09.02.2017, 15.20)
4.14. Görsel: http://www.malinovo.sk/img/telocvicna-005.jpg (ET: 09.02.2017, 16.00)
4.15. Görsel: https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/26/aa/90/26aa908526e7cc0b2bc71fb287002f05.jpg(ET: 09.02.2017, 15.00)
4.16. Görsel: https://myhipsteria.files.wordpress.com/2015/10/personal-training-di-gruppo.jpg (ET: 09.02.2017, 16.00)
4.17. Görsel: https://gbkits.co.uk/WebRoot/Store30/Shops/c6b3f04d-fb44-42b9-813d-53f004f138a0/566A/B1A4/66C9/7BA4/F796/0A48/357C/CA52/TR573_resistor_new_m.jpg (ET: 09.02.2017, 15.00)

5. Ünite
5.1. Görsel: http://www.epicgymnastics.com/gym-information.php (ET: 09.02.2017, 10.30)
5.2. Görsel: http://abcabq.x10host.com/sergym.jpg (ET: 09.02.2017, 13.00)
5.3. Görsel http://www.coregym.co.za/uploads/1/1/3/4/11343967/3964339_orig.jpg (ET: 09.02.2017, 11.00)
5.3. Görsel: http://www.continentalsports.co.uk/441-1841-thickbox/timber-vaulting-box.jpg (ET: 09.02.2017, 10.45)
5.4. Görsel: https://www.tetongravity.com/images/wysiwyg/mtn_athletics_nick_martini_tgr-2.jpg (ET: 09.02.2017, 11.00)
5.5. Görsel: http://www.parscelikhalat.com/uploads/images/products/1432848796_dugumlutirmanmahalati-parscelikhalat.jpeg.png (ET: 09.02.2017, 11.15)
5.6. Görsel: https://i.ytimg.com/vi/zecFm2WICEI/maxresdefault.jpg (ET: 09.02.2017, 14.25)
5.7. Görsel: http://cdn2.bigcommerce.com/server2400/30f1e/products/673/images/2377/Adjustable_Ceiling_Mount_System__80590.1415276294.500.750.png?c=2(ET: 09.02.2017, 10.45)
5.8. Görsel: http://www.blitzmag.net/images/editorial/Ropes-Dual-Waves-2.jpg (ET: 09.02.2017, 10.30)
5.9. Görsel: http://www.acedsports.co.za/sites/default/files/field/image/Offering-Tlaka-opsie-2.jpg (ET: 09.02.2017, 14.25)
5.10. Görsel: https://www.nijha.nl/mediaassetprovider/GetImage.ashx?K=778CA8DF-C-D2F-4D80-8AA9-C05657424AA9&w=466&h=374&st=2&NF=1 (ET: 09.02.2017, 16.15)
5.11. Görsel: http://static.wixstatic.com/media/fd41fb_8d6d5904ca7442afab7a01c3f1bbafe4.jpg_srz_800_532_85_22_0.50_1.20_0.00_jpg_srz (ET: 09.02.2017, 13.15)
5.12. Görsel: http://i01.cdn.preis.de/p/765945/200x200/Body-Coach-Jumbo-Trampolin-mit-Sicherheits-netz-305-cm.jpg (ET: 09.02.2017, 10.45)
5.13. Görsel: https://4.bp.blogspot.com/-q4PW2GYhaGY/V_NjFpGcZmI/AAAAAAAAAPs/wINMtdOsvV-4NxX_gy06iRd6IZwdnYWLGwCLcB/s1600/Loncat%2BTinggi.JPG (ET: 09.02.2017, 16.00)
5.14. Görsel: http://img01.taobaocdn.com/imgextra/i1/2472776854/TB2C_efkFXXXXb-gXXXXXXXXXXXX_!!2472776854.jpg (ET: 09.02.2017, 17.00)