

Bu kitaba sığmayan
daha neler var!



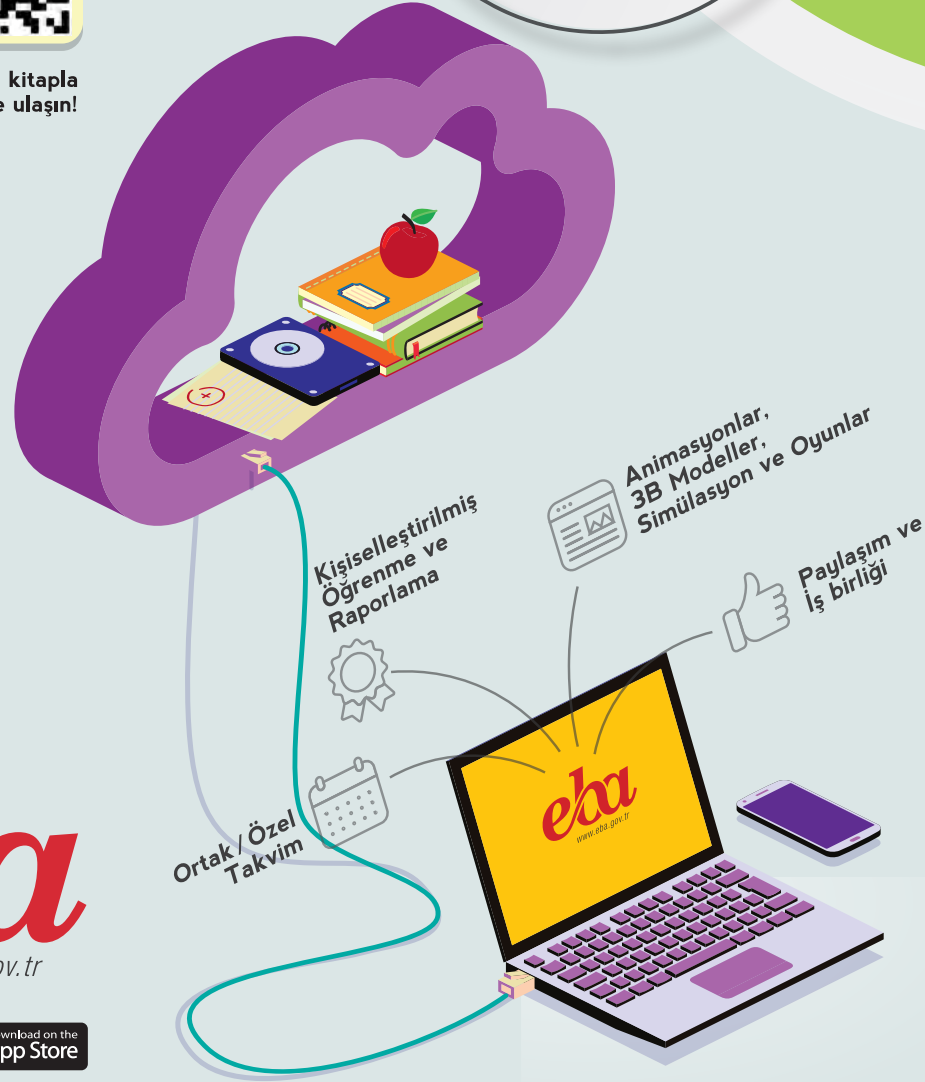
Karekodu okutun, bu kitapla
ilgili EBA içeriklerine ulaşın!

ÖDS

ÖĞRENCİ/ÖĞRETMEN
DESTEK SİSTEMİ

<https://ods.eba.gov.tr>

- Konu Anlatımlı
Ders Videoları
- Soru Çözüm
Videoları
- Ders Anlatım
Videoları
- Çoktan Seçmeli
Sorular



eba
www.eba.gov.tr



BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA
ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILAMAZ.

ISBN: 978-975-11-6981-5

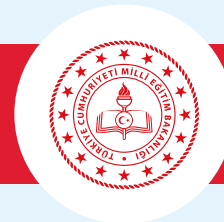
Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik'in 5'inci Maddesinin
İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşınması Zorunlu Değildir.

KONAKLAMA VE SEYAHAT HİZMETLERİ ALANI ANİMASYONDA SPOR AKTİVİTELERİ 10 DERS MATERYALİ

MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

KONAKLAMA VE SEYAHAT
HİZMETLERİ ALANI

ANİMASYONDA
SPOR
AKTİVİTELERİ **10** DERS
MATERYALİ



MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
KONAKLAMA VE SEYAHAT HİZMETLERİ ALANI

ANİMASYONDA SPOR AKTİVİTELERİ

10

DERS MATERYALİ

YAZARLAR

Çağlar Kadir ÖZHAN

Zahide HIZAL



MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI : 8471
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ : 2363

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir.
Ders materyalinin metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.



HAZIRLAYANLAR

Dil Uzmanı	Ferhat AYDIN
Program Geliştirme Uzmanı	Murat DAĞ
Rehberlik Uzmanı	Elif YAZICI
Görsel Tasarım Uzmanı	Murat DAĞ

ISBN: 978-975-11-6981-5

Millî Eğitim Bakanlığınının 24.12.2020 gün ve 18433886 sayılı oluru ile Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünce öğretim materyali olarak hazırlanmıştır.



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,
Medeniyet 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 İlahî, 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 cerâhamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
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

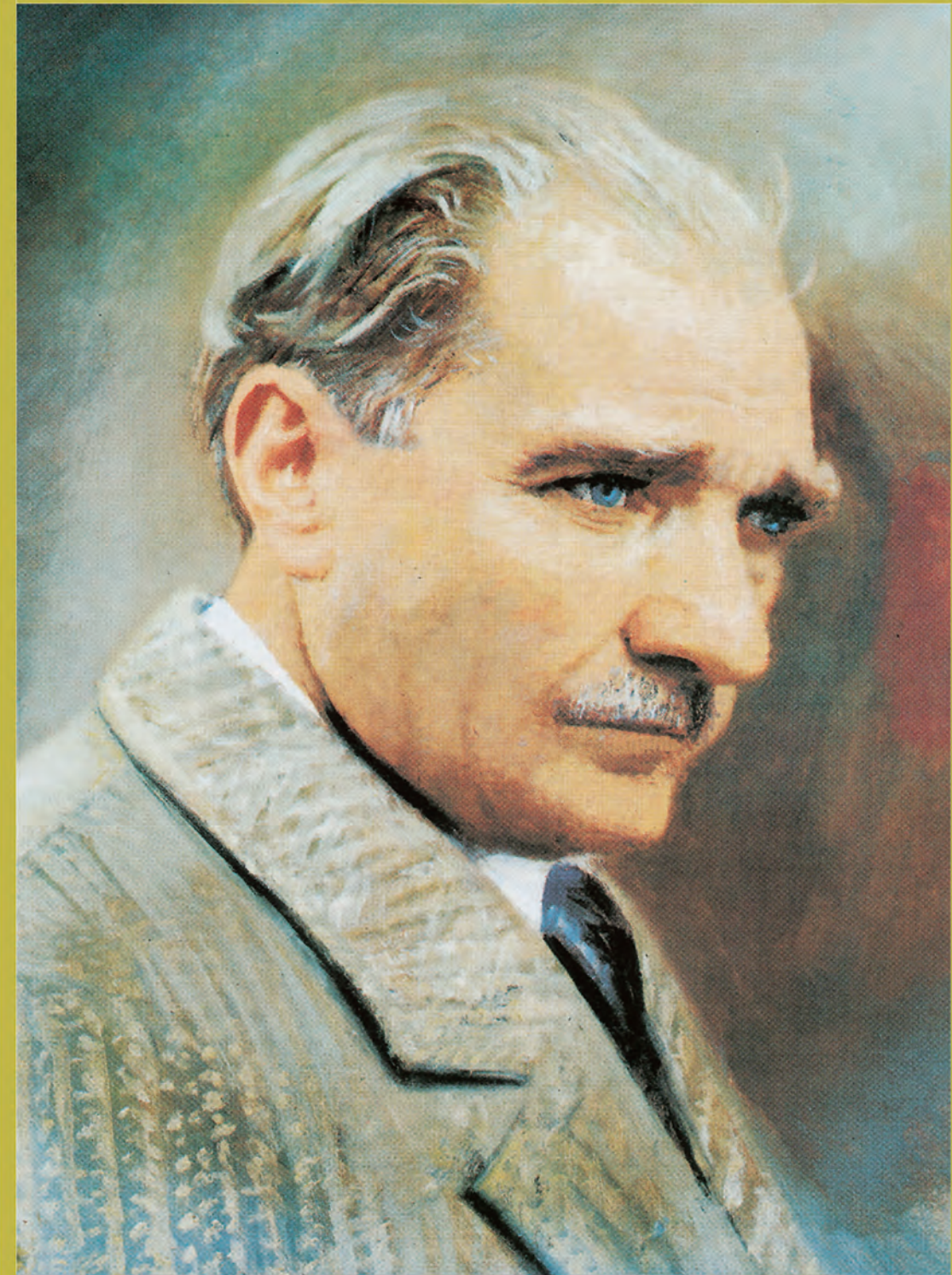
GENÇLİĞE HİTABE

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 namüsaît 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

İÇİNDEKİLER

SAĞLIK VE GÜVENLİK	10
DERS MATERYALİNİN TANITIMI	12

1. BİREYSEL SPOR AKTİVİTELERİ 17



1.1. MASA TENİSİ	22
1.2. OKLAMA	28
1.3. BİLARDO	32
1.4. BOCCE	38
1.5. OKÇULUK	42
1.6. BOVLİNG	48
1.7. KOŞU	52
1.8. TENİS	58
1.9. YÜZME	62
1.10. SATRANÇ	68
BİRİM FİNALİ 1	72
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	74

2. TAKIM SPORU AKTİVİTELERİ 79



2.1. FUTBOL	82
2.2. BEYZBOL	88
2.3. BASKETBOL	92
2.4. HALAT ÇEKME	98
2.5. KRİKET	102
2.6. PAİNTBALL	108
2.7. PLAJ HENTBOLU	112
2.8. SU TOPU	118
2.9. VOLEYBOL	122
2.10. PLAJ FUTBOLU	128
2.11. PLAJ VOLEYBOLU	132
BİRİM FİNALİ 2	136
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	138

3. DİĞER SPOR AKTİVİTELERİ 141



3.1. YOGA	144
3.2. PİLATES	150
3.3. JİMNASTİK	156
3.4. STEP AEROBİK	162
3.5. ZUMBA	168
3.6. SU JİMNASTİĞİ	174
BİRİM FİNALİ 3	178
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	180
SÖZLÜK	183
KAYNAKÇA	185
CEVAP ANAHTARI	191



SAĞLIK

18 yaş altı bireyler, 18 yaş üstüne göre gelişimlerini tamamlamadıkları için meslekte daha fazla risk altında bulunmaktadır.

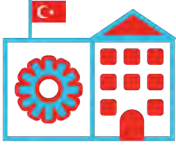
GÜVENLİK

18 yaşına kadar olası kazalar için “önleme kültürü”nü okul ve meslek hayatında edinmek bireyin tehlikelerden uzak kalmasında en önemli unsurdur.

T. C. ÇALIŞMA VE SOSYAL
GÜVENLİK BAKANLIĞI

Çocuk ve Genç İşçilerin Çalıştırılma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik'e göre “14 yaşını bitirmiş, 15 yaşını doldurmamış ve ilköğretimini tamamlamış kişi” **çocuk** işçidir. “15 yaşını tamamlamış, ancak 18 yaşını tamamlamamış kişi” ise **genç** işçidir. Mesleki eğitim veren liseler, İş Yeri Tehlike Sınıfları Tebliği'ne göre **tehlikeli** sınıfta yer almaktadır. Bu sınıfta yer alan mesleki lisede işçi statüsündeki öğrenci için okul yönetimince tehlike avı yapılır, riskler (tehlike olasılığı) ortaya konur ve bunlar düzeltici faaliyetlerle bertaraf edilir. Edilemeyenler için önleme kültürü gereği ramak kala durumlar sürekli rapor edilir, tehlikelerin en az risk oluşturması için önlemler alınır.

Kaza zinciri (domino) teorisine göre iş kazalarının **%98**'si önlenmelidir. Çocuk veya genç işçi olarak tehlikeli ortamda eğitim gören öğrencinin yöneticilerin aldığı önlemlere uyması hâlinde içinde bulunacağı tehlike sadece **%2** olacaktır. Bu da kabul edilebilir bir özür payıdır. Nihayetinde **%0** özür payı için “ramak kala kutusu” da kullanılarak öğrencinin sağlığı, güvenliği ve ahlaki tam olarak güvence altına alınmaya çalışılır.



MESLEKİ LİSEDE SAĞLIK VE GÜVENLİK

Yapılan araştırmalarda kazaların oluşmasının bir nedeni de kazaya neden olan tehlike bildiriminin ilgili kişiye yapılmamasıdır. Kaza Piramidi Teorisi'ne göre yapılmayan bildirimler (kıl payı atlatılan kazalar) sessiz kaza habercisi olarak durmaktadır. Belli iş yerlerinde yapılan araştırmalar aynı zamanda ramak kala olay bildiriminden habersiz personelin çoğunlukta olduğunu göstermektedir.

Kaza Piramidi Teorisi'ne göre araştırılan 641 iş kazası grubunda 330 bildirilmemiş **ramak kala olay**, 300 yaralanmasız, 29 yaralanmalı ve 1 de vefatla sonlanan kaza tespit edilmiştir.

Mesleki liselerde tehlikeli bir durumun, davranışın oluşmaya başladığının fark edilmesi ve bu durum ve/veya davranışın ilgililere bildirilmesi iş sağlığı ve güvenliği açısından çok önemlidir. Lisedeki personel, ğrenci ve ziyaretçilerin ortak erişimlerinin olduğu bir köőeye "ramak kala kutusu" konularak tehlike bildirimini yapılmasıyla ortak bir iletişim aracı oluşturulabilir. Zira mesleki lisede nleme kültürünün en önde tutulduğunun ilk göstergesi "ramak kala kutusu"dur.



SPOR AKTİVİTESİNDE SAĞLIK VE GÜVENLİK

Animasyon hizmetlerinde her bir misafirin bedenî ve ruhi bir bozukluk, kas/iskelet sistemi şekli, geçirilmiş hastalık, yaş, cinsiyet vb. zelliği gözetilerek spor aktivitesine başlanması nleme kültürünün işe koşulduğunu gösterecektir. Bununla birlikte kötü zemin, malzeme ve hava şartlarına karşı önlem almak, misafirin idman bilgisine sahip olmak ve spor kurallarına riayet edilmesini sağlamak spor aktivitesinde sağlık ve güvenlik için oldukça önemlidir.

Spor aktivitesinden önce esneme hareketleri yapmak, misafirlerin sağlığını korumak ve verimli bir aktivite geerleştirmek için gereklidir. Aktivite öncesinde ısınma hareketleri için sırayla boyun kasları, el bilekleri, kollar, omuzlar, dirsekler, bel, bacaklar ve ayak bilekleri çeşitli hareketlerle gerilmelidir. Daha sonra yine bazı hareketlerle kaslar aılmalıdır. Bu sayede kan dolaşımı hızlandırılarak sakatlanma riski azaltılmalıdır.

Spor aktivitelerinin ardından soğuma hareketleri için ısınma hareketlerindeki açma ve germe hareketlerini tekrar etmek, çok hafif koşu yapmak veya normal hayattaki kalp atım hızını yakalayana kadar yürümek, soğumayı sağlayacaktır. Bu da misafirlerin sağlıklarının ciddiye alındığını göstermenin yanında onların memnuniyetini de arttıracaktır.

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

Öğrenme biriminin karekodunu ve karekod numarasını gösterir.

Öğrenme biriminin numarasını gösterir.

Öğrenme biriminde öğrenilecek kavramları gösterir.

Hazırlık çalışmasını gösterir.

Metnin konu başlığını gösterir.

Kitabın sayfa numarasını gösterir.

BİREYSEL SPOR AKTİVİTELERİ

ÖĞRENME BİRİMİ 1

KAVRAMLAR

Spor Aktivite
Bireysel

BÖLÜMLER

Bireysel Spor Yapma
Bireysel Spor Aktivitesi Yapma

Öğrenme biriminin adını gösterir.

Öğrenme biriminin konularını örnekleyen resimleri gösterir.

Öğrenme biriminin bölümlerini gösterir.

Hafta 1

BAŞLAMA VURUŞU

Birer balon alıp balonları şşiriniz. Balonun üstüne en sevdiğiniz bireysel sporu ya bu sporu nerede yaptığınızı tükenmez kalem ile yazınız. Daha sonra sıra ve masaları ortamın bir köşesine çekiniz. Bir dk. sürece müzik açınız. Bir dk. boyunca balonları havaya atınız ve onların yere düşmesini engelleyiniz. Müzik durunca bir balon tutunuz ve sırayla balonun üstünde yazanları okuduktan sonra o spor hakkındaki düşüncelerinizi açıklayınız. Balon sahibinden de u spuru için yapmayı sevdiğinin gerekçesini paylaşmasını isteyiniz.

1. BİREYSEL SPOR

Spor, bedeni ya da zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen ve bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü olarak tanımlanır. Kişilerin bedenleri ile yaptıkları hareketlere ek olarak top vb. nesnelere veya hayvanlarla yapılan hareketleri de kapsamaktadır. Daha çok zihinsel yeteneklere dayalı satranç gibi masa oyunları da spor olarak kabul edilmektedir. Her spor dalının kendine has kurallı ve oynanış biçimi vardır.

Görsel 1.1: Yukarıda görüldüğü gibi insanlar önce yirtici hayvanlarla göğüs göğüse boğuşmuştur. Savınma ya da saldırı amacıyla önce kendi fiziksel gücünü kullanmayı öğrenmiş, ardından da gücünün etkisini artıracak aletler yapmıştır. Önceleri çiplak el ve sıkılı yumruklarını, zamanla da ok, yay, mızrak ve kılıcı kullanmayı öğrenmiştir. Çiğnes, boks, cirit ve okçuluk gibi sporlar bu varoluş mücadelesinin barışçıl benzetimi olarak şekillenmiş ve gelişmiştir. Spor, bu bakış açısına göre ilk insanların hayatta kalmak uğruna sergilediği davranışların benzerini tekrarladığı hareketler bütünüdür.

İlerleyen zamanlarda "ulaşım kökenli" sporlar ortaya çıkmıştır. Bu sporlar temelde insanların bir yerden başka bir yere gitmek, yirtici hayvanlar ya da diğer insanlardan kaçmak için başvurdukları yöntemlerin bir benzetimi olmuştur. İnsanların kendi bedensel güçleriyle ulaşım amaçlı yaptıkları koşma, atlama, yüzme ile çeşitli araç ya da hayvanların gücünden yararlanarak yaptıkları kürek çekme, yelken kullanma, kayma ve binek atı sürme gibi eylemler bugünkü atletizm, yüzme, kayak, kano, kürek, yelken ve binicilik sporlarının ataları olarak ortaya çıkmıştır.

BİRİM 1

Öğrenme birimi konu anlatımını gösterir.

Konuya ait görseli gösterir.

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

- Sporun amacını gösterir.
- Sporun tarihçesini gösterir.
- Sporun adını gösterir.

- Örneklenen sporun alan ölçülerini gösterir.
- Spora ait bir aracı gösterir.

1.1. MASA TENİSİ

Amaç
Topu filetin gerisine atarak rakibin karşılayamayacağı bir pozisyon oluşturmaktır.

Tarihçe
1800'ü yıllarda İngiltere ve Uzak Doğu ülkelerinde, yemek masalarının üzerinde lastik bir topun, raketle benzeyen kasnaklar aracılığıyla fırlatılarak oynanması sonucu tesadüfen ortaya çıkmıştır. İlk uluslararası şampiyona 1926 yılında düzenlenmiştir.

Görsel 1.5: Bu sporu yapan sporcunun el ve göz uyumunun mükemmel olması gerekir. Kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve motivasyon da çok önemlidir. Büyük bir hızla gelebilen topları karşılamak için yukarıda görüldüğü gibi gözlü bacak kaslarına ihtiyaç duyulur. Hızlı refleksler de masa tenisi oyuncusunun olmazsa olmazdır.

Araç Gereç
Masa tenisi masası ve filesi, raket, pinpon topu, şort, tişört, saç bandı ve spor ayakkabı bu sporun araçları arasındadır.

Görsel 1.6: Çoğunluğu ahşap malzemeden üretilen masa tenisi masası; tam, ayarlanabilir, döndürülebilir ve mini olmak üzere dörttür. Pamuk, naylon, plastik vb. malzemelerden yapılabilen masa tenisi filesinin renginin koyu yeşil, lacivert ya da siyah olması gerekir. Filetin üst kenarı boyunca 15 mm kalınlığında beyaz şerit olmalıdır. Bu masalarla yapılacak maçlarda alan genişliği 5 sınıfa ayrılmaktadır. Masa ölçüleri ise standarttır. Yüksekliği 76, genişliği 152,5 ve uzunluğu 274 cm'dir. File ise 15,25 cm yüksekliğinde ve 183 cm uzunluğundadır.

MASA ALANININ ÖLÇÜSÜ 24 m²

22 BİRİM 1

Sporcunun görselini gösterir.

Görselin numarasını, atfını ve açıklamasını gösterir.

Spor araçlarını gösterir.

Spor karşılaşmasının yapılışını gösterir.

Sporla ilgili kısa bilgilerin yer aldığı dört maddeyi gösterir.

Karşılaşmanın Yapılışı
Karşılaşma, rakiplerden birinin topu kullandığı uygun bir şekilde file üzerinden rakibine göndermesiyle başlar. Karşılaşmada bey oyundan üçüncü ya da yedinci oyundan dördüncü kazanan sporcu, galibiyetli ilan eder. Setler, on birinci sayıya biter. Karşılaşma 10-10 ise arka arkaya 2 puan alan sporcu seti kazanmış olur.

İSG
Karşılaşma, sert ve sivri uçları istenmeyen için masa tenisi. İleri derecede beceriye ihtiyaç duyulmadığı her yaşta insanın kolaylıkla yapabileceği bir spor çeşididir. Açık ve kapalı birçok alanda oynanabilmektedir. Okulların uygun kapalı alanlarında sıklıkla yer verilen bir spor türü olması, masa tenisinin birçok toplum tarafından bilinmesini ve yaygınlaşmasını sağlamıştır.

Animasyonda Masa Tenisi
Amatörce spor yaparak hoş vakit geçirmek isteyenler için masa tenisi, İleri derecede beceriye ihtiyaç duyulmadığı her yaşta insanın kolaylıkla yapabileceği bir spor çeşididir. Açık ve kapalı birçok alanda oynanabilmektedir. Okulların uygun kapalı alanlarında sıklıkla yer verilen bir spor türü olması, masa tenisinin birçok toplum tarafından bilinmesini ve yaygınlaşmasını sağlamıştır.

Diger Sportlara nispeten daha az bir bütçe ve alana ihtiyaç duyan masa tenisi, animasyon ekipmanlarının olmadığı konaklama işletmelerinde dahi sıkça görmek mümkündür.

Misafirler; genellikle animasyon ekibince temin edilen masa, file, raket ve top ile kendi aralarında masa tenisi oynar. İlginin çok olduğu işletmelerde masa tenisi turnuvası organize edilebilir. Pinpon toplarını çeşitli ebattardaki bardak ya da kovaların içine atma, top sektirme, en uzun rally'i yapma, ters elle oynama gibi çeşitli yarışmalar da düzenlenebilir. Bu ve benzeri masa tenisi aktivitelerine animasyon hizmetlerinde yer verilebilir.

23

Sporla ilgili kısa bilgilerin yer aldığı dört maddeyi gösterir.

Sporun animasyon hizmetlerinde nasıl yer aldığını ve spora ait simgeyi gösterir.

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

Uygulama hazırlığını gösterir.

Uygulama işlem basamaklarını gösterir.

Uygulamanın araç gerecini ve süresini gösterir.

Uygulamanın numarasını gösterir.

Uygulamanın adını ve amacını gösterir.

Uygulamanın videosunu açan karekodu gösterir. "<http://kitap.eba.gov.tr/Kod.Sor.php?KOD=>" adresinin sonuna karekoddaki sayının girilmesiyle de videoya ulaşılabilir.

Hazırlık

Masa tenisi masası yoksa iki veya üç masayı birleştirerek masa tenisi masası yapınız. Fileyi ip ve kolu bandı ile masaya sağlamca tutunuz. Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (aydınlatma, termal konfor, kurallara uygun masa çevresi vb.) emin olunuz.

Araç Gereç / Süre

Masa tenisi masası ve filesi, iki raket, çok sayıda pinpon topu, ip, kolu bandı. 40 dk.

MASA TENİSİ TURNUVASI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Üç tur sürecek bir turnuva için arkadaşlarınızla rasgele eşleşiniz.
2. Her set 11. sayıda bitecek şekilde maçları üç set üzerinden planlayınız. Puan eşliği hâlinde 2 puan üst üste alana kadar setin devam edeceğini duyurunuz.
3. Yarışmacıların sadece tek rakette ve isterlerse kendi raketleriyle oynayabileceğini yarışmacılara hatırlatınız.
4. Karşılaşmaya başlamadan önce sızma süresini 30 sn. olarak belirleyiniz.
5. Raketin sert kısmı ile sert vuruş yapılabileceği, yumuşak kısmı ile sert topları karşılanabileceği bilgisini veriniz.
6. Topa her defasında sadece bir kez vurulması ve oyun anında topun raketle sektirilmemesi gerektiği kuralını hatırlatınız.
7. Yarışmacıların oyun alanına dokunmasının yasak olduğunu, aksi takdirde karşı tarafı sayı yazılacağını yarışmacılara bildiriniz.
8. Bir tekerleme belirleyiniz. Tekerlemeyi hatırsa ya da daha az hata ile söyleyen kişinin adına ilk olarak başlamasını sağlayınız.
9. Toplam iki sayıda bir servis atan yarışmacının değişeceğini söyleyiniz.
10. Servis başlangıç noktasında topun, servis atacak olan oyuncunun serbest elinin açık olan avuç içinde, masa seviyesinin üzerinde olacak şekilde, sabit olarak durmasına dikkat ediniz.
11. Servis atan yarışmacıyı, topu en az 16 cm yukarıya doğru dik veya dike yakın bir biçimde yükselmesi gerektiği konusunda bilgilendiriniz.
12. Yarışmacıya topa vurduktan sonra, topu önce sahının kendi tarafındaki yarımsa, ardından rakip sahının çapraz konumundaki yarımsa tenis etirmek zorunda olduğunu söyleyiniz.
13. Servis sırasında top fileye takılması sayının karşılayan sporcuyla yazılacağını, topun takılıp karşı tarafa düşmesiyle servisin tekrar edileceğini hatırlatınız.
14. Karşılaşmaların sonucuna göre puanı birbirine yakın olanları üç tur farkında birbirleriyle eşleyiniz ve en iyi oyuncunun üç tur boyunca kendi dengiyle oynamasını sağlayınız.
15. Herhangi bir malzemeden alınan madalya yaparak turnuvayı kazanan oyuncunun boynuna madalyayı alkışla takınız.

ÖNEMLİ

Misafir için muhatap olacağı kişilerdeki ahlaki gelişim düzeyi çok önemlidir. Bu yüzden yüksek ahlaki gelişim düzeyini örnekleyen Ahi kurumunun mesleki ahlak ve görgü kuralları, animatörlük için **Tutumum** çalışmasıyla örneklendirilmiştir. Böylece öğrencinin çalışmadaki bu ahlaki seçimleri, kendi yaşantısı yoluyla fark etmesi amaçlanmıştır.

AKHAN DEĞERLENDİRME

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.

İfade	1	2	3	4	5	6	7
1 Sporcu, İSG kuralları kapsamında turnuva süresince oyun alanına girilmesinin önem verdiğini gösterdi.							
2 Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.							
3 Sporcu, turnuva süresince adabımuşeret kurallarına uydü.							
4 Sporcu, turnuva yönetmesini dikkatle dinledi.							
5 Sporcu, turnuva boyunca üst düzey beceri (en son yapabildiğini bir hatine çıkmak) gösterebilmek için özveride bulundu.							
6 Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı Türkçeyi kurallarına uygun biçimde kullandı.							
7 Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşçle karşıladı.							

"1" olarak işaretlediklerinize dair "Farklı ne yapılsaydı daha iyi olurdu?" sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

TUTUMUM

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.

İfade	1	2	3	4	5	6	7
1 Sporcu, sportmenliğe aykırı davranan arkadaşını sert bir şekilde uyarabilir.							
2 Sporcu, adabımuşerete uygun davranan arkadaşına aynı şekilde cevap verebilir.							
3 Sporcu, maçtan sıklığı için ortandan ayrılabilir.							
4 Sporcu, arkadaşının maçı sırasında onun dikkatini dağıtabilecek davranışlarda bulunmayabilir.							
5 Sporcu, kendisini iyi hissetmese bile turnuvaya katılabilir.							
6 Sporcu, kurallara aykırı davranışta bulunduğunda tersini savunmak için gerekçesini sakince açıklayabilir.							

Bir sonraki sayfa nın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Uygulamaya ait ekran değerlendirme ve değerlendirme simgesini gösterir. **Etkin katılım eğitim ilkesinden hareketle öğrencilerin öğretimin süreç boyutuna katılmaları teşvik edilmektedir.**

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

ÖNEMLİ

Meslek liselerindeki eğitim takvimine göre her birim, 6 haftalık sürede işlenecek şekilde bölümlere ayrılmıştır. Bu bölümler, sayfanın en üstünde Hafta 1, Hafta 2, Hafta 3, Hafta 4, Hafta 5, Hafta 6 şeklinde gösterilmiştir. Animasyonda spor aktiviteleri dersi haftada 5 ders saatinden oluşmaktadır. Hafta 1'den Hafta 2'ye geçildiğinde 5 ders saati için planlanan 1 haftalık konu işlenecektir.

Konu tekrarını sağlayan "Atış Sırası Sizde" bölümünü ve simgesini gösterir.

Animasyonda spor aktivitesinin işlem basamaklarını gösterir.

Animasyonda spor aktivitesini değerlendirmeyi sağlayan kontrol listesini gösterir.





Eğitim ortamında bir daire oluşturunuz. Sayışma ile bir ebe seçiniz. Ebe, göz göze geldiği kişiye herhangi bir bowling kuralı söyleyip gözlerini hiç ayırmadan tenis topunu ona atsın. Atışçı kişinin de gözlerini ebenin gözlerinden hiç ayırmadan topu tutması gerekir. Bu iki kuraldan birini ihlal eden ebe olur.





Bovlıng 1: Çocuklara yönelik bovlıng aktivitesini bir gün önce ve aktivite günü -özellikle çocuklu ailelerin olduğu- işletme alanlarında duyurunuz.



Bovlıng 2: Plastikten yapıma top ve lobutlar mevcut değilse bu araçları artık materyalden farklı bir etkinlik adı altında çocuklara yaptırınız ya da satın alma yoluna gidiniz.



Bovlıng 3: Düz bir zeminin bulunduğu ve İSG önlemlerine uygun bir alanı bovlıng oynamak üzere hazırlayınız.



Bovlıng 4: Aktiviteden bir saat önce tekrar duyuru yapınız ve aktiviteden on beş dk. önce alanda bulunup, yarışmacıları ebeveynleriyle karıştıyarak çocuklarını ne zaman almaya gelecekleri konusunda onları bilgilendiriniz.



Yapılacaklar



Yapılmayacaklar

Bovlıng 5: Yarışmacılara kuralları anlatıktan sonra "Yapacağımız bir şey olursa ben size söyleyeceğim." deyiniz ve sayışmayla ilk yarışmayı seçiniz.



Bovlıng 6: Yarışmayı kazananı alkışlattıktan sonra yarışmaya katılan her bir çocuğa sadece katılmış oldukları için içecek (limonata vb.) ısmarlayınız.

Başlama Vuruşu adlı hazırlık çalışmasını ve çalışmanın simgesini (düdük) gösterir. Bu bölümde öğrencinin eğlenceli grup çalışmasıyla yeni konuya hazırlanması amaçlanmıştır.

Spor aktivitesinin nasıl uygulanabileceğini örnekleyen, kılavuzunu gösterir. Birden altıya kadar her maddenin anlatımı üstündeki görselle desteklenmiştir.



Aşağıdaki bölüğe bovlıng yarışmasının yapılmasını kısaca yazınız.

ANİMASYONDA BOVLİNG AKTİVİTESİ

Amaç: Turnuva yaptırma, farklı şekillerde birkaç lobut dizip onları düşürmeye çalışma, ters elle atış yaptırma, gözü kapalı atış yaptırma vb. aktivitelerden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: bovlıng topları, lobut, puanlama ekranı veya sistemi, bovlıng ayakkabısı.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak "Amaç"ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Animatör olarak aktivite alanını belirleyip İSG'ye uyarak tehlike avı yapınız.
4. Araçları aktivite alanında hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
6. Aktivite anında kayıt yaptıranları yaş, cinsiyet vb. özelliklerine göre eşleştiriniz.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara "Aktivite sırasında yapmamamız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim." deyiniz.
9. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
10. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
11. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve kapanış konuşması yapınız.

KONTROL LİSTESİ Ölçütlerin karşısında bulunan "E" ve "H" seçeneklerinden uygun olanların hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydular.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları alkışlattı ve kapanış konuşması yaptı.		

"H" olarak işaretlenenlere dair "Farklı ne yaparsaydı daha iyi olurdu?" sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Bir önceki sayfada verilen "Tutumum" çalışmasının doğru seçimlerini gösterir.

Animasyonda spor aktivitesini gösterir.

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

ÖNEMLİ

Birim finali, her birimin sonunda tüm birimi kapsayıcı tekrara sahiptir ve uygulama sınavı olarak da kullanılabilirliği açısından önemlidir.

Birimdeki tüm sporların araçlarını gösterir.

BİRİM FİNALİ 1

AMAC: Bireysel sporlarla ilgili poster hazırladıktan sonra kitaptaki 10 bireysel spordan birini seçerek bu sporla ilgili bir animasyon aktivitesi hazırlamak ve uygulamak.

YER VE SÜRE: Derslik / 80 dk.

ARAC GEREÇ: A2 kâğıdı, renkli kalemler, resim araç gereçleri, seçilecek sporun araç gereçleri.

A A2 kâğıdına 5 sütun ve 11 satırdan oluşan bir tablo çiziniz. İlk satırın ikinci kutusundan başlayarak her bir kutuya "Amaç, Araç Gereç, Oynanış ve Oyun Alanı Özelliği" yazınız. İkinci satırdan başlayarak satırların başına da kitaptaki on bireysel sporun adını yazınız. Daha sonra her bir sporla ilgili boşluğa altına istenen bilgileri yazınız. Örneğin "Amaç" kısmına ilk spor olan masa tenisinin amacını yazınız.

B Seçtiğiniz bir sporu aşağıdaki işlem basamaklarına göce 16 yaşındaki arkadaşlarınızla yönelik bir animasyon aktivitesi haline getirerek uygulayınız.

- Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçtiğiniz spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesi oluşturunuz.
- Oluşturduğunuz aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayınız.
- Planladığınız aktiviteyi sınıf arkadaşlarınızla uygulayınız.



Birim finalinin numarasını gösterir.

Birim finalinin ilk bölümünü gösterir.

Birim finalinin ikinci bölümünü gösterir.

Birim finalinin videosunu açan karekodu gösterir.

Birim finaline ait rubriği (dereceli puanlama anahtarı) gösterir.

RUBRİK

KRİTER	KONUNUN GERÇEKLEŞME DÜZEYİ					PUAN
	10 PUAN	8 PUAN	6 PUAN	4 PUAN	2 PUAN	
1 Her bir sporun amacını yazabilmiş.	10 sporun amacını yazdı.	7 sporun amacını yazdı.	5 sporun amacını yazdı.	3 sporun amacını yazdı.	Amaç yazmadı.	
2 Her bir sporun araç gereçlerini yazabilmiş.	10 sporun araç gereçlerini yazdı.	7 sporun araç gereçlerini yazdı.	5 sporun araç gereçlerini yazdı.	3 sporun araç gereçlerini yazdı.	Araç gereçlerini yazmadı.	
3 Her bir sporun oynanışını yazabilmiş.	10 sporun oynanışını yazdı.	7 sporun oynanışını yazdı.	5 sporun oynanışını yazdı.	3 sporun oynanışını yazdı.	Oynanış yazmadı.	
4 Her bir sporun oyun alan özelliğini yazabilmiş.	10 sporun oyun alan özelliğini yazdı.	7 sporun oyun alan özelliğini yazdı.	5 sporun oyun alan özelliğini yazdı.	3 sporun oyun alan özelliğini yazdı.	Oyun alan özelliğini yazmadı.	
	20 PUAN	16 PUAN	12 PUAN	8 PUAN	4 PUAN	
5 Her bir spordan seçtiği sporun amacını, araç gereçlerini, oynanışını, oyun alan özelliğini yazabilmiş.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden birine uyamadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden ikisine uyamadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Animasyon aktivitesi oluşturmadı.	
6 Oluşturulan aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayabilmiş.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi planladı.	Aktiviteyi planlamadı.	
7 Planlanan aktiviteyi sınıf arkadaşlarıyla uygulayabilmiş.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen sporun ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi uyguladı.	Aktiviteyi uygulamadı.	
*Özellikler:1) Sesli, 2) Görsel, 3) Dokunma, 4) Koku, 5) İşitsel, 6) Dokunma, 7) Koku, 8) İşitsel, 9) Görsel, 10) İşitsel, 11) Dokunma, 12) Koku, 13) İşitsel, 14) Görsel, 15) İşitsel, 16) Dokunma, 17) Koku, 18) İşitsel, 19) Görsel, 20) İşitsel						PTAN

Birim finalini yapacak kişilerin bilgilerini gösterir.

Birim finalinin simgeleri olan olimpiyat halkalarını ve beyzbol sopasını gösterir.

* Bu ders materyalinde ölçü birimlerinin uluslararası kısaltmaları kullanılmıştır.



ÖĞRENME BİRİMİ 1

BİREYSEL SPOR AKTİVİTELERİ



KAVRAMLAR

Spor
Aktivite
Bireysel

BÖLÜMLER

Bireysel Spor
Yapma

Bireysel Spor
Aktivitesi
Yapma



BAŞLAMA VURUŞU

Birer balon alıp balonları şişiriniz. Balonun üstüne en sevdiğiniz bireysel sporu ve bu sporu nerede yaptığınızı tükenmez kalem ile yazınız. Daha sonra sıra ve masaları ortamın bir köşesine çekiniz. Bir dk. sürecek müzik açınız. Bir dk. boyunca balonları havaya atınız ve onların yere düşmesini engelleyiniz. Müzik durunca bir balon tutunuz ve sırayla balonun üstünde yazanları okuduktan sonra o spor hakkındaki düşüncelerinizi açıklayınız. Balon sahibinden de o sporu niçin yapmayı sevdiğinin gerekçesini paylaşmasını isteyiniz.

1. BİREYSEL SPOR

Spor, bedeni ya da zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen ve bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü olarak tanımlanır. Kişilerin bedenleri ile yaptıkları hareketlere ek olarak top vb. nesnelere veya hayvanlarla yapılan hareketleri de kapsamaktadır. Daha çok zihinsel yeteneklere dayalı satranç gibi masa oyunları da spor olarak kabul edilmektedir. Her spor dalının kendine has kuralı ve oynanış biçimi vardır.



Görsel 1.1: Yukarıda görüldüğü gibi insanlar önce yırtıcı hayvanlarla göğüs göğüse boğuşmuştur. Savunma ya da saldırı amacıyla önce kendi fiziksel gücünü kullanmayı öğrenmiş, ardından da gücünün etkisini artıracak aletler yapmıştır. Önceleri çıplak el ve sıkılı yumruklarını, zamanla da ok, yay, mızrak ve kılıcı kullanmayı öğrenmiştir. Güreş, boks, cirit ve okçuluk gibi sporlar bu varoluş mücadelesinin barışçıl benzetimi olarak şekillenmiş ve gelişmiştir. Spor, bu bakış açısına göre ilk insanların hayatta kalmak uğruna sergilediği davranışların benzerini tekrarladığı hareketler bütünüdür.

İlerleyen zamanlarda “ulaşım kökenli” sporlar ortaya çıkmıştır. Bu sporlar temelde insanların bir yerden başka bir yere gitmek, yırtıcı hayvanlar ya da diğer insanlardan kaçmak için başvurdukları yöntemlerin bir benzetimi olmuştur. İnsanların kendi bedensel güçleriyle ulaşım amaçlı yaptıkları koşma, atlama, yüzme ile çeşitli araç ya da hayvanların gücünden yararlanarak yaptıkları kürek çekme, yelken kullanma, kayma ve binek atı sürme gibi eylemler bugünkü atletizm, yüzme, kayak, kano, kürek, yelken ve binicilik sporlarının ataları olarak ortaya çıkmıştır.



Görsel 1.2: Günümüzde birer spor dalı olan binicilik, okçuluk ve cirit ile Antik Dönem uygarlıklarına ait tablet ve duvar resimlerinde karşılaşılır. Ok atıp mızrak kullanan Asurlu savaşçılarla atlı savaş arabası süren Antik Dönem insanını gösteren resimler, geliştirdikleri becerileri savaşta sergileyen insanların varlığını gösterir. Barış döneminde insanlar, bu becerileri geliştirmek için eğitim görürler. Savaşta başarılı olmak için verilen bu eğitimler, belli bir disiplin içinde gerçekleşmiş ve spor biliminin ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Avcılık ve toplayıcılıkla uğraşan insanların hayatta kalma çabaları tüm vakitlerini almaktaydı. Bu nedenle resim, müzik ve heykel gibi sanat dalları ile spora ayıracak “boş zamanları” pek fazla yoktu. Tarım toplumuna geçiş yani Taş Çağı’nın sonlarına gelişi ve akabinde tarım ve sanayinin gelişimini sağlayacak tunç ve demir madenlerinin bulunması ile ortaya çıkan fazla ürün, devletlerin doğuşunu ve insanların herhangi bir işe uğraşmadan geçirdikleri boş zamana sahip olmalarını sağlamıştır. Bu dönemde kendileri için işçi çalıştıran yönetici ve toprak sahipleri; spor, müzik ve resim gibi boş zaman uğraşlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Sporla uğraşan insanların çoğalması sonucu, çeşitli spor müsabakaları ortaya çıkmaya başlamıştır. Antik Yunan Uygarlığı’na savaş hâlindeki site devletlerini barıştırmak ve dinî amaçlarla yapılan bir şenlik olan Olimpiyatlar, dünyanın en eski spor organizasyonu olarak kabul görmüştür. Sadece bir günde yalnızca bir koşu ile yapılan Olimpiyatlar, zamanla farklı spor dallarını içeren kapsamlı bir organizasyona dönüşmüştür.

MÖ 776-MS 392 arasında dörder yıllık aralıklarla 292 defa yapılan Olimpiyatlar’da yarışan sporcular, şehir ve devletleri temsil etmiş ve toplum tarafından büyük saygı görmüştür. Tanrı ve krallar için yaptırılan heykeller, sporcular için de yapılmıştır. Bu sporcuların yetiştirilmesi için kentsel düzenlemeler yapılmıştır.

Antik Yunan kentlerinde 14-18 yaş aralığındaki gençlere çeşitli spor dallarında eğitim verilen yatılı okullar inşa edilmiş ve bunlar “gymnasium” adını taşımıştır. Vücudu çevikleştirmek ve güçlendirmek için yapılan alıştırımların tümü olarak adlandırılan jimnastik, tüm spor dallarını kapsayacak bir tanıma sahiptir ve adını bu yapılardan almıştır. Bazı Avrupa ülkelerinde lise eğitiminin verildiği yerler gymnasium olarak adlandırılmaktadır.



Görsele 1.3: Olimpiyat Oyunları, Roma İmparatorluğu Dönemi'nde farklı bir kültüre evrilmiştir. Rakibine karşı üstünlük kurmaya dayalı spor müsabakaları, yerini Roma'da yukarıda görüldüğü gibi eğlence amacıyla arenalarda dövüştürülen gladyatörlere bırakmış ve Olimpiyat Oyunları bu dönemde son bulmuştur.

Orta Çağ'a hâkim olan yasakçı zihniyet; eğitim, bilim ve sanatın yanında sporun da karanlık bir çağ yaşamasına neden olmuştur. Yüzmenin bile yasaklandığı bu dönemde ata binme, ok atma, av ve satranç soylu sınıfa mensup olanların yapabildiği sporlar olmuştur. Orta Çağ'ın sonunda özellikle Avrupa kıtasındaki medeniyetlerce sanat, kültür, bilim ve spor dinsel kurumların etkisinden uzaklaşarak laikleşmiş ve deyim yerindeyse yeniden doğmuştur. Bu doğuşu 19. yy. daki Sanayi Devrimi ile birlikte sporun gelişme döneminin başlaması izlemiştir. Daha çok insanın boş zamana sahip olmasını sağlayan Sanayi Devrimi, aynı fabrikalarda çalışan kitlelerin ortak duygular ile takım sporu yapmasına imkân tanımıştır. Aynı mahalledeki fabrika işçileri bir araya gelerek spor kulüpleri oluşturmaya başlamıştır. Fabrika, mahalle, şehir ve ülke takımları ortaya çıkmıştır. Yüzme, koşu, dağcılık, kayak gibi bireysel sporlara olan ilgi yerini seyir keyfi yüksek futbol, su topu gibi takım sporlarına bırakmıştır.

Roma İmparatorluğu Dönemi'nde kesintiye uğrayan Antik Olimpiyatlar, 1896 yılında Atina'da "Modern Olimpiyat Oyunları" adıyla tekrar düzenlenmeye başlanmıştır. Dünyanın en geniş katılımlı spor organizasyonu olan Olimpiyatlar her dört yılda bir düzenlenmekte ve artan bir ilgiyle devam etmektedir. Antik Olimpiyatlar'da olduğu gibi 1896'da başlayan Modern Olimpiyatlar da bireysel sporlara dayalıydı. Zamanla futbol, kürek, su topu gibi takım sporları programa alınmıştır.

Seyir zevki yüksek takım sporları ile yeni kitle iletişim araçlarının ortaya çıkması, inşa edilen devasa spor sahaları ve ulaşılan ekonomik boyut ile spor; dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı gözetmeden dünyanın her yerinden milyonlarca insanı bir araya getirebilmektedir. Toplumlarda spor yapma isteği ve seyretmeye duyulan ilginin fazlalaşması, modern sosyal hayatın öne çıkan özelliklerinden biridir.

Düzenli olarak spor yapmanın sağladığı fizyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik faydalar vardır. Obezitenin önlenmesi, kalp krizi riskinin azalması, takım ruhu ve grup etkileşiminin sağlanması, uyum, mücadele ve dayanma gücünün artması, hızlı karar verebilme, gelir elde etme ve sportif faaliyetler kaynaklı harcamalardan oluşan ekonomik etkiler bu faydalara örnek olarak verilebilir.



≡ World Health Day ≡

Görsel 1.4: Günümüzde insanlar; sağlık, sosyallik, maddi kazanç ve eğlence gibi çeşitli nedenlerle spor yapmaktadır. İçinde bulunulan çağın önemli sorunlarından olan hareketsiz yaşam tarzını değiştirmek için de yukarıdaki görsele benzer sporları yapma alışkanlığının kazanılması önem arz etmektedir.

Çok çeşitli olan spor dalları, bu sporu yapan kişilerin sayısına göre bireysel ve takım sporu olarak sınıflandırılabilir. Bireysel sporlar; zamanlanmış, ölçülmüş veya öngörülebilir bir sonucu elde etmek için sporcunun yalnızca zamana veya başka bir sporcuya karşı mücadele ettiği sporlardır. Sporcunun bireysel becerileri sonuç üzerinde çok etkilidir. Aynı amacı paylaşan sporcuların oluşan takımların karşılaştığı sporlarda ise bireysel becerileri takım ile uyumlu şekilde kullanmak gerekmektedir.

Bireysel sporlar takım hâlinde de yapılabilirken takım sporları bireysel olarak yapılamaz. Örneğin tenis, bire bir yapılan bireysel bir spor olabildiği gibi ikişerli takımlar hâlinde takım sporu olarak da yapılabilir ancak takım olarak oynanabilen futbol, basketbol gibi spor müsabakaları bireysel olarak yapılamaz. Kişinin bir takımın parçası olmadan gerçekleştirebildiği spor branşlarına yüzme, bisiklet, binicilik, atletizm, bowling ve tenis örnek olarak verilebilir.

Animasyon hizmetleri içinde spor, önemli bir yer kaplamaktadır. İnsanların keyifle yaptıkları veya izledikleri sporlardan yola çıkılarak düzenlenen aktiviteler geniş kitlelerce ilgi görmektedir. İnsanların keyifli zaman geçirmeleri için düzenlenen animasyon aktiviteleri içinde sporun var olması çok olağandır çünkü insanlar spor yaparken keyif alır. Bu nedenle animasyon hizmetinin sunulduğu yerlerde bazen sadece spor yapmak için gerekli alan ve araçların hazırlanması bile yeterli olabilir.

Spor her ne kadar çok çeşitli olsa da animasyon hizmetinin verildiği konaklama işletmeleri, kültür, sanat ve spor organizasyonları ile özel organizasyonlarda belli başlı sporlara rastlanır. Animasyon hizmetleri içinde sıklıkla yer verilen bireysel sporlar şu şekilde sıralanabilir: masa tenisi, oklama (dart), bilardo, bocce, okçuluk, bowling, koşu, tenis, yüzme ve satranç.

Bu sporların dışında da çok çeşitli bireysel spor, animasyon aktivitesi olarak sunulabilir. Alan, araç gereç, hedef kitle ve animatör gibi çeşitli değişkenler bu sporların belirlenmesinde etkindir. Örneğin bir dağın eteklerinde bulunan bir konaklama işletmesinde dağcılık ya da oryantiring spor aktivitesi düzenlenebilir.

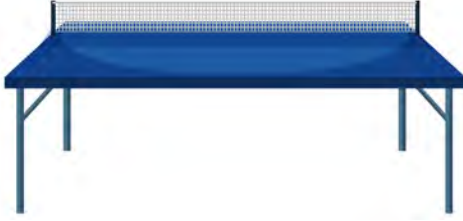


Amaç

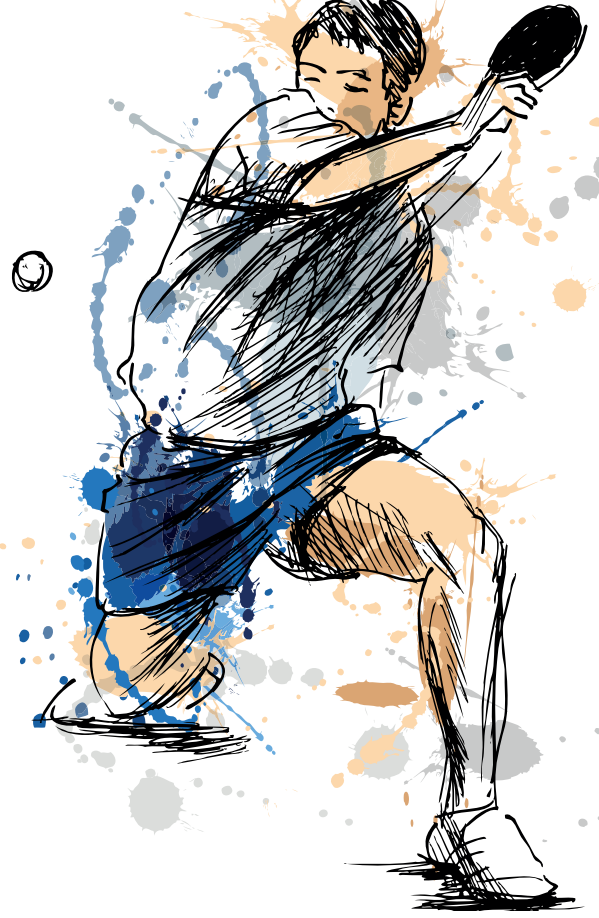
Topu filenin gerisine atarak rakibin karşılayamayacağı bir pozisyon oluşturmaktır.

Tarihçe

1800'lü yıllarda İngiltere ve Uzak Doğu ülkelerinde, yemek masalarının üzerinde lastik bir topun, rakete benzeyen kasknaklar aracılığıyla fırlatılarak oynanması sonucu tesadüfen ortaya çıkmıştır. İlk uluslararası şampiyona 1926 yılında düzenlenmiştir.



Görsel 1.6: Çoğunluğu ahşap malzemeden üretilen masa tenisi masası; tam, ayarlanabilir, dönüştürülebilir ve mini olmak üzere dörde ayrılır. Pamuk, naylon, plastik vb. malzemelerden yapılabilen masa tenisi filesinin renginin koyu yeşil, lacivert ya da siyah olması gerekir. Filenin üst kenarı boyunca 15 mm kalınlığında beyaz şerit olmalıdır. Bu masalarla yapılacak maçlarda alan genişliği 5 sınıfa ayrılmaktadır. Masa ölçüleri ise standarttır. Yüksekliği 76, genişliği 152,5 ve uzunluğu 274 cm'dir. File ise 15,25 cm yüksekliğinde ve 183 cm uzunluğundadır.

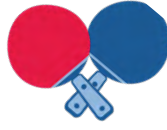


Görsel 1.5: Bu sporu yapan sporcunun el ve göz uyumunun mükemmel olması gerekir. Kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve motivasyon da çok önemlidir. Büyük bir hızla gelebilen topları karşılamak için yukarıda görüldüğü gibi güçlü bacak kaslarına ihtiyaç duyulur. Hızlı refleksler de masa tenisi oyuncusunun olmazsa olmazıdır.

Araç Gereç

Masa tenisi masası ve filesi, raket, pinpon topu, şort, tişört, saç bandı ve spor ayakkabı bu sporun araçları arasındadır.

Karşılaşmanın Yapılışı



Karşılaşma, rakiplerden birinin topu kurallara uygun bir şekilde file üzerinden rakibine göndermesiyle başlar. Karşılaşmada beş oyundan üçünü ya da yedi oyundan dördünü kazanan sporcu, galibiyetini ilan eder. Setler, on birinci sayıda biter. Karşılaşma 10-10 ise arka arkaya 2 puan alan sporcu seti kazanmış olur.



Masa tenisi, artık dünyanın en popüler sporlarından biridir. İleri teknoloji ürünü raketlerle büyük paralar karşılığı oynanan ve oyuncuların topu saatte 160 km hızla rakip sahaya gönderebildikleri bir oyun hâline gelmiştir.



Araştırmalara göre beyin sağlığı için en önemli spor olan masa tenisi, beynin uyarı ileten birimlerinin (nöron) canlı kalmasını sağlayarak bunamanın önlenmesine yardımcı olur.



1937’de falsolu atış (servis atışı sırasında topun parmaklarla döndürülmesi) yasaklanmıştır. 1959’da sünger ve pütürlü lastikten oluşan raket kaplama kalınlığına standart getirilmiştir. Bu sınırlama getirilmeden önce yarışmacılar istedikleri biçimde ve kalınlıkta raketler kullanabilmekteydi.



1970’lerde Amerika ile Çin arasındaki gerilimi azaltma siyaseti Pinpon Diplomasisi olarak adlandırılmıştır. Masa tenisi turnuvası ile iki ülke arasındaki bağ kuvvetlenmiştir.

İSG



Karşılaşma, sert ve sivri uçları olan bir masada oynanır. O yüzden köşelere çarpmamaya dikkat edilmelidir. Müsabakanın yapıldığı alan en az 800 lüks (aydınlatma ölçü birimi) ile aydınlatılır. Birinci sınıf masa tenisi salonlarında masa başına 98 m² (7x14 m) alan gereklidir. Açık alanda planlanacak bir etkinlik için alanın güneş ve rüzgârdan korunması gerekir.

Animasyonda Masa Tenisi



Amatörce spor yaparak hoş vakit geçirmek isteyenler için masa tenisi, ileri derecede beceriye ihtiyaç duyulmadan her yaşta insanın kolaylıkla yapabileceği bir spor çeşididir. Açık ve kapalı birçok alanda oynanabilmektedir. Okulların uygun kapalı alanlarında sıklıkla yer verilen bir spor türü olması, masa tenisinin birçok toplum tarafından bilinmesini ve yaygınlaşmasını sağlamıştır.

Diğer sporlara nispeten daha az bir bütçe ve alana ihtiyaç duyulan masa tenisini, animasyon ekiplerinin olmadığı konaklama işletmelerinde dahi sıkça görmek mümkündür.

Misafirler; genellikle animasyon ekibince temin edilen masa, file, raket ve top ile kendi aralarında masa tenisi oynar. İlginin çok olduğu işletmelerde masa tenisi turnuvası organize edilebilir. Pinpon toplarını çeşitli ebatlardaki bardak ya da kovaların içine atma, top sektirme, en uzun ralliyi yapma, ters elle oynama gibi çeşitli yarışmalar da düzenlenebilir. Bu ve benzeri masa tenisi aktivitelerine animasyon hizmetlerinde yer verilebilir.

Hazırlık

Masa tenisi masası yoksa iki veya üç masayı birleştirerek masa tenisi masası yapınız. Fileyi ip ve koli bandı ile masaya sağlamca tutturunuz. Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (aydınlatma, termal konfor, kurallara uygun masa çevresi vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Masa tenisi masası ve filesi, iki raket, çok sayıda pinpon topu, ip, koli bandı. 40 dk.

MASA TENİSİ TURNUVASI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Üç tur sürecek bir turnuva için arkadaşlarınızla rastgele eşleşiniz.
2. Her set 11. sayıda bitecek şekilde maçları üç set üzerinden planlayınız. Puan eşitliği hâlinde 2 puanı üst üste alana kadar setin devam edeceğini duyurunuz.
3. Yarışmacıların sadece tek raketle ve isterlerse kendi raketleriyle oynayabileceğini yarışmacılara hatırlatınız.
4. Karşılaşmaya başlamadan önce ısınma süresini 30 sn. olarak belirleyiniz.
5. Raketin sert kısmı ile sert vuruş yapılabileceği, yumuşak kısmı ile sert topların karşılanabileceği bilgisini veriniz.
6. Topa her defasında sadece bir kez vurulması ve oyun anında topun raketle sektirilmemesi gerektiği kuralını hatırlatınız.
7. Yarışmacıların oyun alanına dokunmasının yasak olduğunu, aksi takdirde karşı tarafa sayı yazılacağını yarışmacılara bildirin.
8. Bir tekerleme belirleyiniz. Tekerlemeyi hatasız ya da daha az hata ile söyleyen kişinin oyuna ilk olarak başlamasını sağlayınız.
9. Toplam iki sayıda bir servis atan yarışmacının değişeceğini söyleyiniz.
10. Servis başlangıç noktasında topun, servis atacak olan oyuncunun serbest elinin açık olan avuç içinde, masa seviyesinin üzerinde olacak şekilde, sabit olarak durmasına dikkat ediniz.
11. Servis atan yarışmacıyı, topu en az 16 cm yukarıya doğru dik veya dike yakın bir biçimde yükseltmesi gerektiği konusunda bilgilendiriniz.
12. Yarışmacıya topa vurduktan sonra, topu önce sahanın kendi tarafındaki yarısına, ardından rakip sahanın çapraz konumdaki yarısına temas ettirmek zorunda olduğunu söyleyiniz.
13. Servis sırasında top fileye takılırsa sayının karşılayan sporcuya yazılacağını, topun takılıp karşı tarafa düşmesiyle servisin tekrar edileceğini hatırlatınız.
14. Karşılaşmaların sonucuna göre puanı birbirine yakın olanları üst turlarda birbiriyle eşleyiniz ve en iyi oyuncunun üç tur boyunca kendi dengiyle oynamasını sağlayınız.
15. Herhangi bir malzemeden altın madalya yaparak turnuvayı kazanacak oyuncunun boynuna madalyayı alkışla takınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, İSG kuralları kapsamında turnuva süresince oyun alanına girilmemesine önem verdiğini gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva yönergesini dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, turnuva boyunca üst düzey beceri (en son yapabildiğinin bir üstüne çıkmak) gösterebilmek için özveride bulundu.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı Türkçeyi kurallarına uygun biçimde kullandı.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, sportmenliğe aykırı davranan arkadaşını sert bir şekilde uyarabilir.		
2	Sporcu, adabımuaşerete uygun davranan arkadaşına aynı şekilde cevap verebilir.		
3	Sporcu, maçtan sıkıldığı için ortamdaki ayrılabilir.		
4	Sporcu, arkadaşının maçı sırasında onun dikkatini dağıtabilecek davranışlarda bulunmayabilir.		
5	Sporcu, kendisini iyi hissetmese bile turnuvaya katılabilir.		
6	Sporcu, kurallara aykırı davrandığı söylendiğinde tersini savunmak için gerekçesini sakince açıklayabilir.		

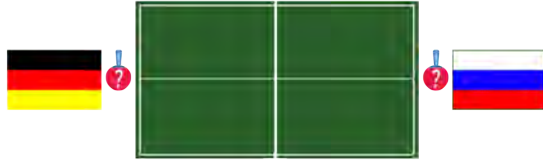
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

Eğitim ortamında bir daire oluşturunuz. Oyuna başlayacak kişiyi, tekerleme ile belirleyiniz. Tekerleme ile belirlenen kişinin “Animasyonda masa tenisine dair aktivite nasıl yapılmalı?” sorusuna yanıt vermesini sağlayınız. Ardından sırayla bir cümle söyleyerek aktivitenin nasıl yapılacağını ortaya koymaya çalışınız.

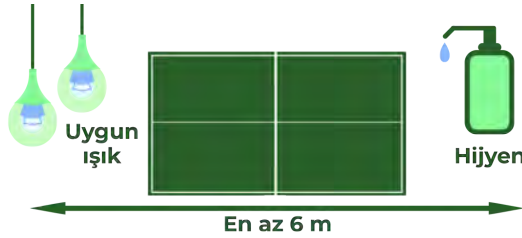
MASA TENİSİ AKTİVİTE KILAVUZU



Masa Tenisi 1: Otelde turnuva yaptırmak için animasyon masası vb. yerde misafirlerin milliyet ve dillerini gözeterek sözlü ve yazılı duyuru yapınız. Kayıt formu açınız.



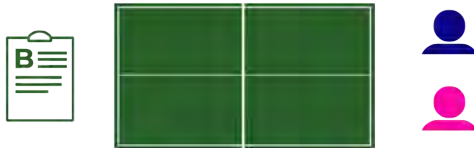
Masa Tenisi 4: Turnuva için herkesin görebileceği bir yerde yarışmacı listesi yapınız. Yazı tura ile ilk sıradaki çiftten hangisinin oyuna başlayacağını belirleyiniz.



Masa Tenisi 2: İSG'ye göre masanın ve masa etrafının hijyenini sağlayınız. Yarışmacıların karşılaşmadan önce ellerini yıkadığından emin olunuz.



Masa Tenisi 5: Kazananları alkışlatınız, ilk turu kaybedenlerin isterlerse diğer karşılaşmaları izleyebileceklerini söyleyip katıldıkları için onlara teşekkür ediniz.



Masa Tenisi 3: Misafirleri aktivite günü animatör olarak karşılayınız. Onları yaş ve cinsiyetlerine göre eşleştiriniz. Daha sonra aynı anda servis atarak yapılacak turnuva hakkında onlara bilgi veriniz.



Masa Tenisi 6: Turnuvayı kazananı onu tebrik mahiyetinde yöreye özgü küçük bir hediye veriniz. Orada bulunan herkese de kazanmanın değil, katılmanın önemli olduğunu hatırlatınız.





Aşağıdaki boşluğa kısaca masa tenisi karşılaşmasının yapılışını yazınız.

ANIMASYONDA MASA TENİSİ AKTİVİTESİ

Amaç: Turnuva yaptırmak, aynı anda servis kullandırarak masa tenisi oynatmak, raketle top sektirmek, en uzun ralliyi yaptırmak, bardak ve kovalara pinpon topu attırmak, ters elle oynatmak vb. aktivitelerden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: masa tenisi masası ve raketleri, pinpon topları, bardak ve kovalar.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Aktivite alanını belirleyip İSG’ye uygun biçimde tehlike avı yapınız.
4. Araçları aktivite alanında hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
6. Aktivite anında kayıt yaptıranları yaş, cinsiyet vb. özelliklerine göre eşleştiriniz.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim” deyiniz.
9. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
10. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
11. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve kapanış konuşması yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları alkışlattı ve kapanış konuşması yaptı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılışydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

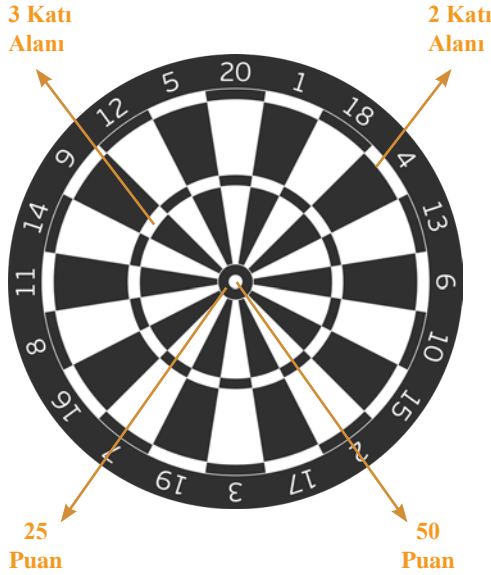


Amaç

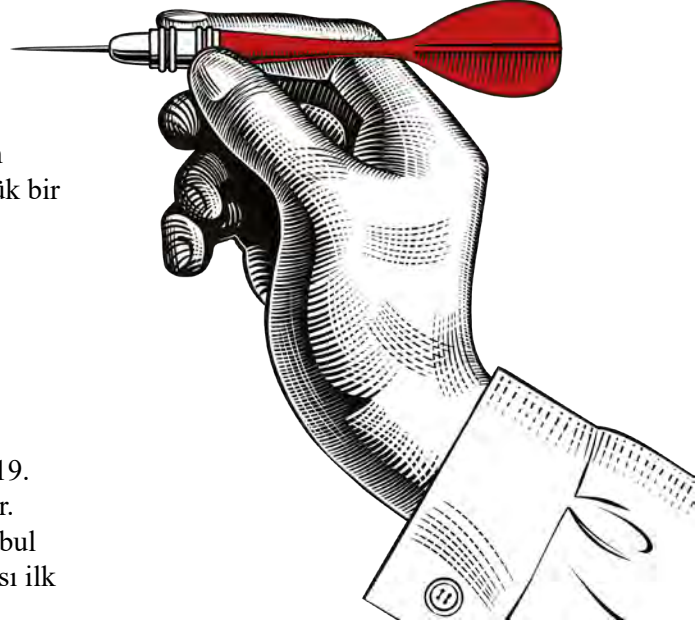
İç içe renkli halkalardan ve bunları kesen üçgen dilimlerden oluşan bir hedefe küçük bir okun elle atılarak saplanmasıdır.

Tarihçe

Oklama (dart) sporunun ortaya çıkışının 1500'lere dayandığı, bugünkü hâlini ise 19. yüzyılın sonlarında aldığı belirtilmektedir. Oklamanın ana vatanı olarak İngiltere kabul edilmektedir. Dünya Oklama Şampiyonası ilk kez 1978 yılında yapılmıştır.



Görsel 1.8: Yukarıdaki oklama tahtasında her sayı diliminin tek (single), çift (double) ve üç katı (triple) alanı vardır. Tek katı alanı, sayı diliminin beyaz ile renkli alanıdır. Çift katı alanı, sayı diliminin en dışında yer alan çemberdeki kırmızı ya da yeşil olarak renklendirilmiş alandır. Üç katı alanı, sayı diliminin ortasında yer alan çemberdeki kırmızı ya da yeşil olarak renklendirilmiş alandır. Merkezde ise yeşil olarak renklendirilen bölge (25 puan) ve kırmızı olarak renklendirilen (50 puan) iç merkez bulunur.



Görsel 1.7: Oklama oyunu oynayan sporcunun el göz uyumu ve duruş pozisyonunun iyi bir atış için mükemmel olması gerekir. Sporcunun kısa sürede karar vermesi ve iyi bir atış yapamadığında oluşacak yoğun moral bozukluğu ile baş edebilmesi de gerekmektedir. Sporcunun bir sonraki atışı nasıl yapacağını düşünmesi ve hesaplaması için zihinsel yeterliliği de olmalıdır.

Araç Gereç

Sporcular için atışlarını rahat yapmalarını sağlayacak spor kıyafeti ve ayakkabılar önemlidir. Yaklaşık 16 cm uzunluğundaki küçük ok ve yaklaşık 45 cm çapındaki oklama tahtası, sporda kullanılan araçlardır.

single singil
double dabil
triple tripil

Karşılaşmanın Yapılışı



“Sayıdan düşme, sayı ve alan kapatma” gibi farklı oklama oyunları mevcuttur. Oyunlar, küçük okun merkeze en yakın olacak şekilde atılması ile başlar. Her oyuncunun bir atışı, 3 küçük okun oyun tahtasına atılmasından oluşur. Oyunlar; 301, 501, 701, 901 ya da 1001 sayılarından düşülerek oynanır. Bitiriler; seçilen oyuna göre tek, çift ya da üçlü olabilir. Oyun tahtasından düşen bir ok, puanlamaya dâhil edilmez ve tekrar atılmaz.



Kaliteli ok tahtaları; Doğu Afrika, Brezilya veya Çin’deki sisal bitki kökünden yapılmaktadır. Turnuvalarda kullanılacak olan oyun tahtaları bu bitki kökünden üretilmiş olmalıdır.



Ok; uç (tip), gövde (barrel), shaft (stem) ve kanat (flight) olmak üzere dört ayrı bölümden oluşur. Okun ana parçası gövdedir. Gövde, okun ağırlığını belirleyen bölümdür.



Matematiksel zekânın gelişimine olağanüstü katkı sağlayan oklama, başta Almanya olmak üzere Avrupa’da bazı ülkelerde birçok ilköğretim okulunda destek dersi olarak uygulanmaktadır.



Oklama; gençlik merkezleri, kamplar, sosyal dinlenme ve eğlenme tesisleri, öğrenci yurtları, öğrenci kulüpleri, turizm işletmeleri vb. birçok ortam için ideal bir rekreasyon etkinliğidir.

İSG



Oklama tahtasının iç merkezi, ergonomi için yerden 1,73 m yüksekliğinde olmalıdır. Oklama tahtası ile atış çizgisi arası ise oynanabilirlik ve tehlikesiz oyun için 2,37 m olup ayaklar atış çizgisini geçmemelidir.

Açık veya kapalı alanda oynanabilen oklama sporunda, zemin uygun malzeme ile kaplı olmalıdır. Seyirciler, kesinlikle nişan tahtası çevresinde bulunmamalıdır. Açık alanda yapılan spor etkinliği için sporcuları hava şartlarından koruyacak önlemler alınmalıdır.

Animasyonda Oklama



Açık ve kapalı alan, geçici fuar stantları, festival alanı, okullar, şehir oteli, pansiyon ve hostel de dâhil olmak üzere tüm konaklama işletmeleri ve çocuk kulüpleri gibi neredeyse her yerde kolayca kurulup oynanabilen oklama, animasyon hizmetleri bünyesinde çokça yer verilen spor çeşitlerindedir.

Animasyon hizmetlerinde oklama tahtasını taşımak için tekerlekli özel dolaplar vardır. Aktivite alanına kolayca taşınabilen, içinde oklama araçlarını saklama yeri bulunan ve hedefi tutmayan okların zarar görmemesini sağlayan bu dolaplar çok kullanışlıdır. Bu dolaplar; gölgelik, havuz kenarı, sahil, resepsiyon gibi birçok alana rahatça taşınarak buralarda oklama aktivitesinin kolayca yapılabilmesini sağlar.

barrel berril
stem stem
flight flayt
tip tip

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (yeterli aydınlatmanın sağlanması, termal konforun standart hâle getirilmesi, atılan okların tehlike yaratmayacak şekilde çevre düzenlemesi yapılması vb.) emin olunuz.



OKLAMA TURNUVASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Küçük ok, oklama tahtası, sayı ve puanları not almak için tahta, kalem ve silgi, atış çizgisini belirlemek için koli bandı veya ip benzeri bir araç. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Eleme usulüyle oynanacak turnuva için arkadaşlarınızla rastgele eşleşiniz ve bir yazıcı seçiniz.
2. Oklama tahtasını istediğiniz bir yerde 173 cm yükseğe konumlandırınız ve oklama tahtasından 237 cm uzağa atış çizgisi çizin.
3. Maçları 301 sayısından düşecek şekilde 3, finali ise 5 set olarak planlayınız ve her atıştan sonra o atışın toplamının kalan sayıdan çıkartılacağını açıklayınız.
4. Okların oyun tahtasından, atan oyuncu tarafından alınacağını ve oyuncunun okları toplamadan önce yazıcının sayıları toplaması ve kaydetmesini beklemesi gerektiğini oyuncuya bildiriniz.
5. Çıkarılan sayıdaki aritmetik hataya itirazın ancak diğer oyuncunun ilk oku hedef tahtasına atmadan önce yapılabileceğini aksi takdirde tahtada yazılanın aynı şekilde kalacağını açıklayınız.
6. Karşılaşmaya başlamadan önce maç sırasında oyuncunun atış çizgisine basamayacağını ilan ediniz.
7. Her atıştan sonra yazıcının, o atışın toplamını kalan sayıdan çıkarıp çıkarmadığını kontrol ediniz.
8. Eşleşmenin ilk turunda tek kalan arkadaşınız varsa turnuva öncesi onunla eleme maçları oynayınız.
9. Turnuvaya başlamak için oyuncuların atış yapmasını ve en içteki hedefe (bullseye) en yakın atışı yapanın maça başlamasını sağlayınız ya da yazı tura ile maçı başlatınız.
10. Üst tura çıkanların eşleşmelerini kura ile belirleyiniz.
11. Herhangi bir malzemedan altın, gümüş ve bronz madalya yapınız. İlk üç sıraya giren arkadaşlarınıza önce bronz olmak suretiyle madalyaları alkışlar eşliğinde takınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, turnuva süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına önem verdiğini gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, ok tutuşu, duruş ve tehlikesiz atışa özen gösterdi.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı Türkçeyi kurallarına uygun biçimde kullandı.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, kendisini zorlayan kurallara uymayabilir.		
2	Sporcu, doğacak tehlikeli durumu önlemek için yarışmayı anında durdurabilir.		
3	Sporcu, ağır hareket eden arkadaşını hızlı davranması için kesin bir şekilde uyarabilir.		
4	Sporcu, arkadaşının dikkatini dağıtmamak için fısıltı ile konuşabilir ve en az hareketle ortamda bulunabilir.		
5	Sporcu, en iyi atışı yapmak için gereğinden fazla eğilebilir.		
6	Sporcu, atışta daha rahat hissetse de oku iki elle atmayabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Amaç

Bilardo, delikli ve deliksiz (cepli ve cepsiz) olarak ikiye ayrılır. Delikli de amaç, tüm topları deliklere sokmak, deliksizdeyse topları birbirine değdirmektir.

Tarihçe

Tam olarak ne zaman ve nerede ortaya çıktığı bilinmeyen bilardo sporunun 15. yy. da oynanmaya başladığı bilinmektedir. 17. yy. başlarında Shakespeare'in "Antonius ve Kleopatra" oyununda adından bahsedilecek kadar popüler olmuştur. Türkiye'de 1993 yılında kurulan federasyon ile resmî bir kimlik kazanmıştır.

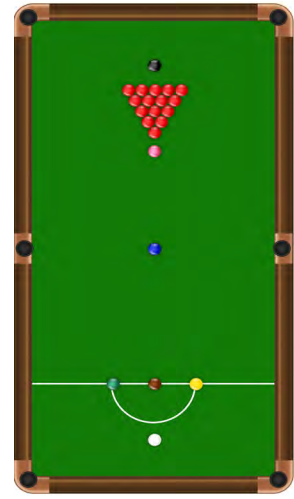
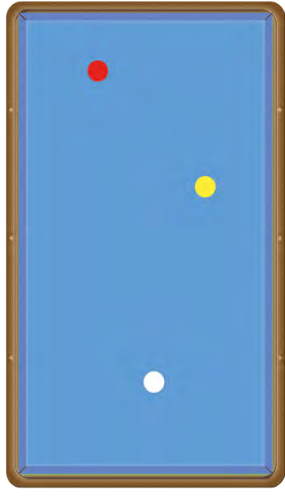


Görsel 1.9: Bilardo oynayacak sporcunun sabırlı olması ve kendine özgü strateji geliştirebilmesi gerekmektedir. El göz uyumunun iyi ve uzun sürecek müsabakalardan dolayı da kol ve ayak kaslarının gelişmiş olması önemlidir

Araç Gereç

Bilardo oynamak için bilardo masası, isteka, istekalık, isteka ve masa takozu, bilardo topları, tebeşir, uzatma ve rato gerekir.

SPOR ALANININ ÖLÇÜSÜ: 20 m²

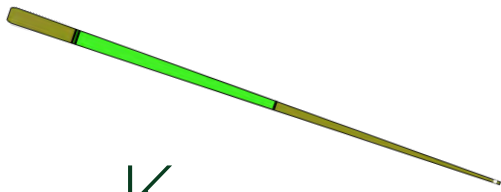


Görsel 1.10: Amerikan bilardo masası 254'e 127 cm, karambol (3 top) ve 3 bant oyunlarının oynandığı deliksiz bilardo masası 284'e 142 cm, snooker (sinukır) masası 356'ya 178 cm ebadındadır. Yarı profesyonel ya da amatör bilardo masalarının farklı ebatları mevcuttur. Çuha; topların üzerinde yuvarlandığı, yünden yapılmış, pürüzsüz, dayanıklı ve kaliteli bir tekstil kumaşıdır. Toplar, günümüzde plastik malzemelerden üretilir ve 3 bant bilardo hariç masada üçgen şeklinde dizilir. Üçgen içine ise belirli bir sıra ile dizilmeleri tercihe bağlıdır.

6

1. UYGUNSUZ
2. UYGUN
3. UYGUNSUZ
4. UYGUN
5. UYGUNSUZ
6. UYGUN

Shakespeare Şeykspir
Antonius Antonyus
Kleopatra Kleopatra
Snooker Sinukır



Karşılaşmanın Yapılışı



Amerikan bilardosu ile snookerda topları belirli bir sıra ve kural gözeterek deliklere sokan oyuncu, oyunu kazanır. Karambol ile 3 bant bilardoda topları birbirine değdirerek hedef sayıya rakipten önce ulaşılmaya çalışılır. Karşılaşma anında sessizlik hâkim olmalıdır. Sırası gelen oyuncu 3 bantta “1 dk. içinde” atışını kullanmalıdır.



Standart bilardo masasının mucidi İngiliz Thurston, ahşap çerçeve yerine 1855’te ilk kez lastik bandı kullandı. Lastik bandın icat edilmesi, günümüzdeki modern bilardonun icadı olarak görülmektedir.



1825’te istekanın ucunu, çizmesinden kopardığı bir deri parçası ile tamir eden François Mingaud, bu hâliyle topun falso alabildiğini görür. Falsolu vuruşlar ile bilardoda bir devrim gerçekleştirir ve isteka ucunun mucidi olarak bilinir.



İstekanın boyunun kısalması ve vuruşlar sırasında dalgalanmalar olmaması için uzun süre depoda kalmış odundan yapılmış olması gerekir. İsteka, ısıtılmış bilardo masasının üstünde bırakılırsa en pahalı ve en iyi isteka bile olsa eğilir ve kullanılmaz hâle gelir.



İlk bilardo masaları son derece zayıf ve dayanıksızdı. Oyunculara koşul olarak öne sürülen “bir ayağın yerde olması” kuralının asıl nedeni bu dayanıksız masalardı. Böylece zeminde kullanılan ince tahta plakalar kırılmayacak, masa zarar görmeyecekti.

Thurston Törstın

François Manguad - Fransua Mangu



İSG

Bilardo sporu genellikle kapalı alanlarda oynanmaktadır. Havalandırma, ısı ve aydınlatması sağlanmış bilardo salonlarında yönetmeliğe göre en az 100 m² oyun alanı ve 3 masa bulunmalıdır. Temiz ve bakımlı olması gereken zemin, uygun malzeme (halı, parke vb.) ile kaplanmış olmalıdır. İstekalar, duvara monte dolaplarda ya da ayaklı stantlarda kullanıma hazır bulunmalıdır. Bilardo spor alanlarında dinlenme alanları bulunmalıdır.

Animasyonda Bilardo



Animasyon hizmetinin verildiği alanlar içinde en çok konaklama işletmelerinin yarı açık ve kapalı alanlarında yer verilen bilardo sporu, animasyon aktivitelerinden bağımsız bir yapıya sahiptir. Misafirlerin günün her saatinde belirli kurallar ve programa bağlı kalmadan diledikleri gibi oynayabildikleri bir spordur. Bilardoda hobi ve eğlence amaçlandığından çeşitli ölçülerdeki oyun masaları kullanılabilir.

Turnuva ve çeşitli yarışmalarla düzenlenecek özel bilardo organizasyonu işletmeye canlılık getirebilir. Banda en yakın atışı yapma, hiçbir topu deliğe sokmadan en az iki banda topu değdirme gibi ilgi çekici kurallarla yarışma ve oyunlar animasyon ekibince düzenlenebilir.

Kültür, sanat ve spor organizasyonları ile özel organizasyonlarda misafirlerin hoşça vakit geçirmeleri için bilardo gösterisi düzenlenebilir. Bu gösterilerde zor vuruşlar, profesyonel sporcular tarafından sergilenebilir. Sporcu, vuruşları yaparken bilgilendirici ve eğlendirici anlatımlar ile gösterisini zenginleştirebilir. Bu anlatım için ses sistemi kullanılabilir.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (masanın aydınlatılması, isteka, masa ve topların temizliği, çevrede takılacak bir eşyanın bulunmaması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Amerikan bilardo masası (yoksa minyatür bilardo masası), isteka, bilardo topları, tebeşir. 40 dk.

BİLARDO TURNUVASI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Tek maçlık eleme usulüyle oynanacak turnuva için arkadaşlarınızı rastgele eşleyiniz.
2. Bant atışı yaptırıp topu banda yakın bırakabilenin maça başlama sırasını belirlemesini bekleyiniz. Ardından dizilen topların karşısına vuruş topunu (beyaz top) koyup maça başlayacak kişiden o topla ilk vuruşu açılış çizgisinde istediği açıdan yapmasını isteyiniz.
3. Açılışta hiçbir topun deliğe girmemesi hâlinde en az dört topun banda değmesi gerektiğini aksi takdirde ilk vuruşa sahip kişinin topları yeniden dizdirebileceğini, dizdirdikten sonra da vuruşu kimin yapacağını yeniden belirleyebileceğini anlatınız.
4. Düz ve parçalı toplardan en çok hangisi girmişse sporcunun o toplarla oyuna devam etmesi gerektiğini, toplar hareket hâlindeyken vuruş yapmanın ya da toplardan herhangi birinin masa dışına çıkmasının faul olacağını söyleyiniz (Puanlı oyunda faul -1 puandır.).
5. Sporcunun “ 3 numaralı top orta deliğe ” şeklinde rakibe haber verip topu deliğe sokmasıyla vuruş hakkının devam edeceğini aksi takdirde vuruşun rakibe geçeceğini söyleyiniz.
6. Vuruş topu ya da diğer toplardan birinin vuruş yapıldıktan sonra mutlaka banda değmesi gerektiğini aksi takdirde bunun faul sayılacağını, bunun ardından rakibin vuruş topunu istediği yere koyarak oyuna devam edeceğini açıklayınız.
7. Vuruş topu deliğe girerse top açılış çizgisinin herhangi bir yerine konarak oyun, rakip tarafından devam ettirilir. Siyah top girerse rakibin topları yeniden dizdirme ya da topu uzun bandın iki deliği arasındaki bant dibine koyup oyunu devam ettirebilme hakkı olduğu açıklanır. Aynı anda hem vuruş topu hem beyaz topun deliğe girmesi hâlinde rakibin topları dizdirme ya da siyah topu üçgen dizilim alanına, beyaz topu da istediği yere koyup oyuna devam etmesi gerektiğini açıklayınız.
8. Vuruş topunun ilk anda rakip sporcunun toplarından birine değmesi hâlinde rakibin, vuruş topunu istediği yere koyup oyuna devam edebileceğini ve benzeri şekilde üst üste üç kez faul (-15 puan) yapmanın maç kaybına neden olabileceğini söyleyiniz.
9. “Çıtlama” denen başarısız vuruşun beyaz topu bir mm bile hareket ettirmesinin vuruş sırasını rakibe vereceğini hatırlatınız.
10. Kendi toplarını ve en son siyah topu deliklere sokup rakiplerini eleyen oyuncuya herhangi bir malzemedan altın madalya hazırlayınız ve madalyayı alkışlarla boynuna takınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, turnuva süresince okul sağlığı ve güvenliği kurallarına önem verdiğini gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, isteka tutuşu, duruş ve tehlikesiz vuruşa özen gösterdi.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı Türkçeyi kurallarına uygun biçimde kullandı.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, rakibinin pek önemli olmayan bir faul yaptığının farkına varırsa onu uyarmayabilir.		
2	Sporcu, rakibin vuruşunu merak etse de vuruşu görebilmek için rakibin tam karşısına geçmeyebilir.		
3	Sporcu, etrafa rahatsızlık vermemek için güzel sayı alan rakibini alkışlamayabilir.		
4	Sporcu, izleyicilerin merak ettiği konuları anlaşılır bir dille onların soru sormasına fırsat vermeden uygun bir dille açıklayabilir.		
5	Sporcu, pek tehlikesi olmadığını düşündüğü bilardo sporu için oyun ortamında ilk yardım malzemeleri bulundurmayabilir.		
6	Sporcu, yenilgide ortamı hemen terk etmek yerine yenilgiyi bir ders olarak görüp bunu öğrenme fırsatına çevirebilir.		

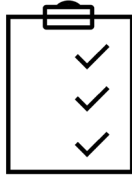
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

Animatörler, şefler ve müdürler olarak eşit sayıda kişilerden oluşan üç grup oluşturunuz. Animatörler olarak her gruptan bir kişiyi çağırıp onlardan tahtaya sırtlarını dönmelerini isteyiniz. Daha sonra 1 dk. içinde bireysel spora dair bir simge çiziniz. Arkadaşlarınızdan aynı anda yüzlerini dönmelerini isteyiniz. Sporu ilk tahmin edebilen taraf, bir puan alır. Her bir kişinin aktif rol alması tamamlanınca kaybeden tarafa oklama sporunun tüm kurallarını sayma cezası verilir.

OKLAMA AKTİVİTE KILAVUZU



Oklama 1: Animatör olarak oklama yarışmaları yapmak için yarışma alanını ve araçlarını hazırlayınız. Yarışmayı birkaç gün önceden duyurunuz ve kayıt alınız.



Oklama 4: Belli bir sayıdan düşmek üzere (501, 301 vb.) üçer okun atılacağı yarışma kurallarını açıklayınız ve not tahtasını tanıttiniz.



Oklama 2: Tehlikeli oklara önlem olarak ok atışı yapılacak bölgenin güvenliğini sağlayınız. Örnek: atış alanına şerit çekmek, uyarı levhaları asmak.



Oklama 5: Seyirci ve yarışmacıların atıcının arkasında yer aldığından emin olduktan sonra ilk atıcıyı belirlemek için atış yaptırınız ve kazananı içeceklerle ödüllendireceğinizi ilan ediniz.



Oklama 3: Aktivite günü müzik yayını yaparak yarışma saatini uygun yayın araçları ile duyurunuz ve yarışma saatinden önce alanda hazır bulunarak erken gelebilecek yarışmacıları karşılayınız.




Oklama 6: “Bazı mağlubiyetler vardır, başarmaktan çok daha üstündür.” dedikten sonra kaybedenlere katıldıkları için teşekkür ediniz ve kazananı ödüllendiriniz.





Aşağıdaki boşluğa oklama sporunun İSG önlemlerini yazınız.

ANIMASYONDA OKLAMA AKTİVİTESİ

Amaç: Rakibin sayısını vurarak onu saf dışı bırakmak (killer dart ) , en fazla sayıyı almak, ters elle veya gözü kapalı atmak vb. aktivitelerden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: oklama tahtası ve en az üç ok.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmacayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Aktivite alanını belirleyip İSG’ye uyararak atış alanında güvenlik çemberi kurunuz.
4. Oklama tahtasının kurallara uygun konumlandığından emin olunuz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
6. Aktivite için alana gelenleri adabımuâşerete göre karşılayınız ve onlara yer gösteriniz.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
9. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin mutlaka atıcının arkasında durmasını sağlayınız.
10. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için en içteki hedefe en yakın atışı yapanı tespit ediniz.
11. Aktivite sonunda önce kaybedenleri sonra kazananı alkışlatınız ve kapanış konuşması yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, yarışmacıları adabımuâşerete göre karşılayıp yer gösterdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, önce kaybedenleri alkışlatarak kapanış konuşması yaptı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılsaydı daha iyi olurdu?” sorusuna vereceğiniz cevabı arkadaşlarınızla paylaşınız.

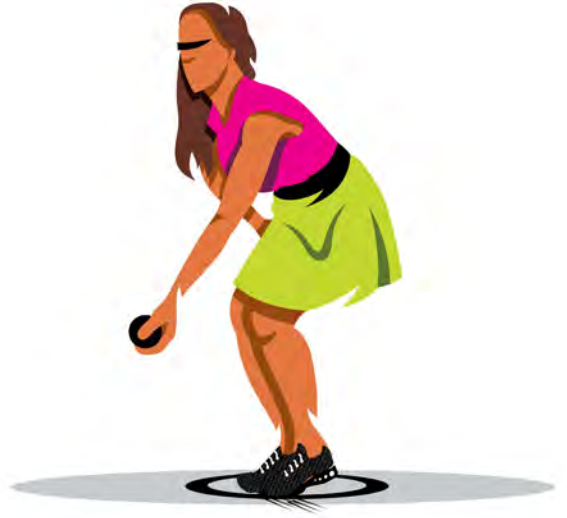


Amaç

Atılan veya yuvarlanan topların pallinoya (hedef top) yakın olmasını sağlamaktır.

Tarihçe

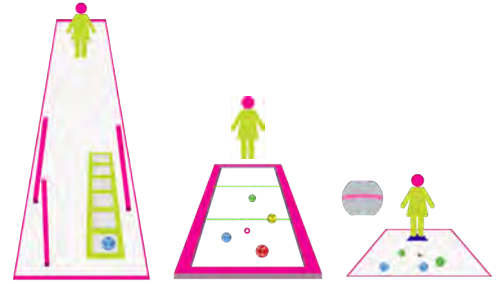
Antik Çağ'daki önemli sporlardan olan gülle atmanın zamanla bocce benzeri bir oyuna dönüştüğü düşünülmektedir. Top veya benzeri materyalleri atarak belirli bir hedefi vurma ya da ona yaklaşmaya dayalı oyunların; bocce, petanque, çim topu ve hatta bowlingin atası olduğu söylenebilir. Kökeni itibarıyla bazı tarihçiler tarafından dünyanın en eski sporu olarak tanımlanmıştır. MÖ 7000'lerde Çatalhöyük'te bocce sporuna benzer oyunların varlığına dair bulgular elde edilmiştir.



Görsel 1.11: Sporunun el göz uyumunun iyi olması gerekmektedir. Demir topların ağırlığından dolayı kol ve bacak kaslarının kuvvetli olması önemlidir. Bocce, sabır ve dikkat gerektiren bir oyundur.

Araç Gereç

Bocce, tenis topu büyüklüğünde en fazla sekiz top ve golf topu büyüklüğündeki pallino adlı bir topla oynanır. Sporunun rahat atış yapmasını sağlayacak spor kıyafet ve ayakkabı ile bir mesafe ölçüm aleti, bocce oyun araç gerecidir.



Görsel 1.12: Bocce; petanque, raffa, volo ve çim topu olmak üzere dört ayrı disiplinde oynanır ve oyun alanı her biri için farklı özellik taşır. Türkiye'de en yaygın disiplin olan petanque sahası 4 m x 15 m'dir ve zemin; pürüzsüz olmayan sert toprak, tartan zemin veya ince çakıldan oluşur. Diğer tüm disiplinlerde düzgün ve sert bir zemin vardır. Volo 3 m x 27,5 m, raffa 4 m x 26,5 m ölçüsündeyken çim topu sahası yaklaşık 35 m uzunluğunda, kareye daha yakın bir formdadır ve çevresinde bir kanal bulunur. Voloda basamak oyunu için sahaya merdivene benzeyen bir zemin halısı ile taşınabilir kalaslar konur. Basık, ağırlık merkezi farklı ve normal bocce toplarından biraz daha büyük olan çim topu dışındaki disiplinlerde yaklaşık 800 g ağırlığında metal ya da farklı malzemelerden yapılmış toplar kullanılır.

bocce boçe

petanque petank

pallino palino

raffa raffa

volo volo

Karşılaşmanın Yapılışı



Tüm disiplinlerde oyuncular, kendi toplarını pallino ya da jack adı verilen hedef topa yakın olarak durdurmaya çalışırlar. Pallino, genelde oyuncular tarafından atılır ve müsabaka başlar. Punto (yakınlaşma), raffa (sektirerek vurma) ve volo (doğrudan vurma) adı verilen farklı atışlar vardır.



Çim topunda kullanılan taş toplar 15. yy. da yerini ahşap toplara bırakmıştır. Zaman içerisinde bocce oyununda da kullanılan taş ve ahşap topların yerini ise çivilenerek tamamıyla metal hâle dönüşmüş çivili ahşap toplar almıştır.



Bocce, İtalyanca bir kelime olup Fransızca karşılığı Boule, İngilizce karşılığı ise Bowls'tur. İtalya'da Bocce kelimesi Raffa, Boule (Volo) ve Petanque oyun sistemlerinin her üçünü de ifade etmek üzere kullanılmaktadır.



Bocce sporu günümüzde özel gereksinimli bireylerin de yoğun olarak ilgilendiği spor branşları arasında yer almaktadır. Boccenin tesisi, malzemeleri ve oyun yapısı her bireyin bu oyunu kolaylıkla oynamasını mümkün kılmaktadır.



Hâlâ kullanılan en eski çim topu sahası İngiltere Southampton'da bulunur. Kayıtlara göre saha, 1299'dan beri kullanılmaktadır.

İSG



Zeminin ıslak ya da donmuş olması, zeminde yabancı madde bulunması gibi nedenler sakatlık riskini yükseltebilir.

Yerinde kullanılmayan ya da yanlış yerde kullanılan koruyucu araçlar tehlike nedenidir. Bu nedenle özellikle sporcuların deneyimleri dikkate alınarak yukarıda sayılan durumlara ek olarak ortamın termal konforuna yönelik önlemler de alınmalıdır.

Animasyonda Bocce



Kum, toprak, çim ya da yapay malzemeyle kaplı zeminde oynanabilen bocce sporuna animasyon aktivitesi olarak genellikle konaklama işletmelerinde yer verilir. Her yaştan insanın kolayca oynayabildiği, fazla çaba gerektirmeyen (volo disiplini hariç) bu spor turistlerce bilinmekte ve sevilerek yapılmaktadır. Üçüncü yaş grubu ve Özel gereksinimli bireylerin katılımlarına uygun bir aktivitedir.

Bocce, animasyon hizmetlerinde en sık yer verilen spor aktivitelerindedir. Bocceye yer verilen konaklama işletmelerinde sabit bir oyun alanı bulunur. Misafirlerin kendi kendilerine de oynayabilecekleri bocce genellikle bir animasyon aktivitesi olarak sunulur. Sıklıkla yer verilen bir spor çeşidi olduğundan animatörlerin bocce oyun kurallarına ve oynanışına hâkim olmaları gereklidir.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan uygunluğundan (zeminin uygunluğu, termal konfor, atılan topların tehlike yaratmayacak şekilde çevre düzenlemesinin yapılması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Pallino, sekiz bocce topu, mesafe ölçüm aleti ve topların etrafa dağılarak tehlike oluşturmasını engelleyecek kalas benzeri öğeler. 40 dk.

BOCCE TURNUVASI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Tek devreli lig usulüyle yapılacak turnuva için arkadaşlarınızı rastgele eşleyiniz ve bir yazıcı seçiniz.
2. Isınma hareketlerinden önce zemin şartlarını tanımaya çalışınız.
3. Top atışlarından önce kas ve eklem rahatsızlıklarına karşı açma germe hareketleri yapınız.
4. Pallinonun atış yapana en az altı metre uzakta bulunması gerektiğini açıklayınız. Bu sınırı belirlemek için sahanın her kenarına en az bir metre yakınlıkta olacak şekilde bir çember çiziniz. Atış anında her iki ayağın da çember içine temas etmesi gerektiğini, tek ayak temasının atışı geçersiz kılacağını belirtiniz.
5. Pallino atıldıktan sonra pallinonun sahanın uzun kenarına 50 cm, kısa kenarınaysa 1 metreden yakın düşmemesi gerektiğini, aksi takdirde üç başarısız atıştan sonra atışın el değiştireceğini söyleyiniz.
6. Top tutuşunda avuç içinin atış anı dâhil sürekli olarak yere bakması gerektiğini hatırlatınız.
7. Her atış sonunda topu pallinoya yakın yarışmacının atış sırasını karşı tarafa bırakması gerektiğinin altını çiziniz.
8. Kuş, seyirci vb. bir nedenle atışın sekteye uğraması sonucu atışın tekrar edileceğini fakat topun sahayı terk etmesiyle atışın geçersiz sayılacağını ilan ediniz.
9. Karşılaşmaya başlamadan önce maç sırasında oyuncunun atış çizgisine basamayacağını ilan ediniz.
10. Oyun alanındaki herhangi bir oyun aracının yerini değiştirmenin önce uyarı, ardından "oyun dışı olma" cezası getireceğini bildiriniz. Ayrıca atış anında rakibin atış yapanın sadece arkasında bulunabileceğini söyleyiniz.
11. Atıştan sonra ayakla ölçüm yapmanın yasak olduğunu, bu ölçümde ısrarın oyun dışı olma sebebi olacağını belirtiniz.
12. Yazı tura ile oyuna kimin başlayacağını belirleyiniz.
13. Kurallara uygun olarak pallinoyu atınız. Kendi topunuzu atınız. Yukarıdaki kurallara göre belirlediğiniz maç kazanma sayısına ulaşana kadar toplarınızı pallinoya yakın getirmeye çalışınız.
14. Herhangi bir malzemedan altın madalya yaparak kazanan yarışmacının boynuna takınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok **3**, en az **1** olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, zeminin uygunluğuna (zeminde tehlikeli bir maddenin bulunmaması vb.) önem verdiğini davranışlarıyla gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, doğru duruş ve tehlikesiz atışa özen gösterdi.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı Türkçeyi kurallarına uygun biçimde kullandı.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, oynamayı çok istediği için çok aç veya çok tokken bocce oynayabilir.		
2	Aşırı güdülenmiş yarışmacının sakatlığa neden olabileceği akıldan çıkarılmayabilir.		
3	Sporcu, arkadaşının dikkatini dağıtmamak için hatalı duruşuyla ilgili onu uyarmayabilir.		
4	Sporcu, arkadaşının hafif sakatlığını önemseyip spora devam etmemesini önerebilir.		
5	Sporcu, erkeklerin kadınlardan daha fazla terlediğini bildiği için erkek yarışmacılara oyun anında su teklif edebilir.		
6	Sporcu, daha önce ciddi spor sakatlığı yaşamış birinin geçmiş sağlık bilgisini önemsemeyebilir.		

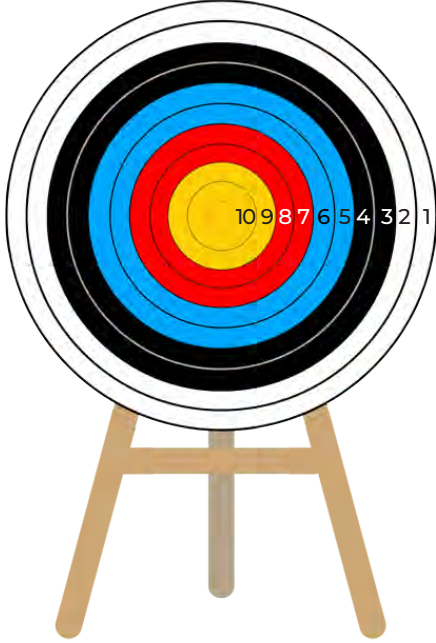
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Amaç

Oku belirlenen mesafeden hedef tahtasındaki en yüksek puana atmaktır.

Tarihçe

Okçuluğun kökeni insanoğlunun avcılık günlerine kadar dayanır. Mağara resimlerinde, savaşan ve yırtıcı hayvanları avlayan okçuların tasvirlerine rastlanır. Ateşli silahların ortaya çıktığı döneme kadar dünya tarihinde önemli bir savaş sanatı olarak ilgi görmüştür. Okçuluk, savaş sahnesinden tamamen çekildikten sonra bir spor olarak varlığını sürdürmüştür. Olimpik programa ilk kez 1900'de eklenmiştir.



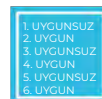
Görsel 1.14: Hedef tahtasının asıl işlevi, atılan oku sağlıklı bir şekilde yavaşlatmaktır. Tahtanın çapı, atış mesafesiyle doğru orantılıdır. 18 m'den atış yapılan salon yarışlarında çap 40 cm iken 70 m'den atışın yapıldığı tahtanın çapı 122 cm'dir. Hedef, çember çizgilerle beş renge boyanır ve her renk şerit de ikiye ayrılır. Böylece hedef içten dışa doğru 10'dan 1'e inen sayılarla numaralanır.



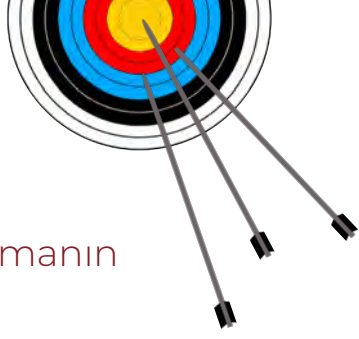
Görsel 1.13: Okçuluk, yukarıda görüldüğü gibi üst gövdenin, özellikle ön kol ve omuz kemerinin kuvvet ve dayanıklılığını gerektiren bir spordur. Sporcu, dikkatini toplayabilmesi, ruh ve bedenin sağlık durumu gibi iç; malzeme ve hava şartları gibi dış etmenlerden etkilenmektedir. Başlangıç için en uygun dönem 12-14 yaştır.

Araç Gereç

Ok, yay, parmaklık, sadak, kolluk, kiriş, kanat, göğüslük, ayaklık, hedef minderi (tahtası), hedef ayağı, hedef kâğıdı ve güvenlik ağı okçulukta kullanılan genel araç gereçtir. Ok ve yayın türüne göre üzerlerinde bulunan farklı araçlar da vardır.



Karşılaşmanın Yapılışı



Yarışmanın türüne ve cinsiyete göre kurallar değişkenlik gösterir. Sıralama atışları yapılır ve yüksek puan alan belirli sayıda kişi eleme maçlarına geçme hakkı kazanır. Yarışmacılar bir sette üçer atış yaparlar. Atış sonrası en yüksek puanı alan sporcu 2 puan kazanır. Eşitlik hâlinde birer puan kazanılır. Toplamda 6 puana ulaşan sporcu maçı kazanır.



Osmanlıda üç çeşit ok atışı vardı. Savaşa hazırlık için nişanı vurma (puta atışı) ve darp vurma (kütük veya kalkan gibi sert maddeleri delme) atışı yapılırdı. Şenlikler içinse meydanlarda menzil atışları (oku en uzağa düşürmeye çalışma) yapılıyordu.



Okçuların idman için kullandıkları yumuşak yaylara veya zamanla gevşeyip bozularak uzak mesafeye atma özelliğini kaybetmiş yaylara “kepâde” denirdi. Günümüzde “başarısız olma” anlamında yaygın olarak kullanılan “kepaze olma” tabirinin kaynağı da bu kelimedir.



1500’lü yılların başlarında modern anlamda okçuluk başlamıştır. İlk okçuluk dernekleri 16 ve 17. yüzyıllarda İngiltere’de kurulmuştur. 19. yy.da İngiltere’den ABD, Kanada ve Avustralya’ya geçmiş, gerçek anlamda bir spor olarak kabul edilmesi 20. yy.da olmuştur.

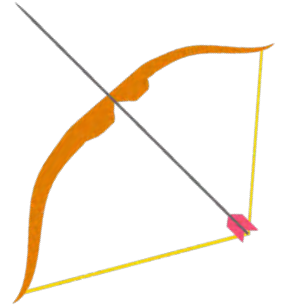


Osmanlı okçularının rekorları Avrupalılarca yakın yıllara dek kırılmamıştı. Sebebi ise yapımı 5-10 sene süren bileşik yaylardı. Bu yaylar, tabakalar hâlinde tahta, boynuz ve sinirden oluşuyordu.

İSG



Açık ve kapalı alanlarda oynanabilen bu sporda spor alanı, yarışmanın türüne ve atış mesafelerine göre uygun büyüklükte ve genişlikte olmalıdır. Hedef tahtasının düz durabilmesi için yerler düz olmalıdır. Açık alanlarda sporcuları ve seyircileri kötü hava şartlarından koruyacak önlemler alınmalıdır. Koruma ağı mutlaka takılmalıdır.



Animasyonda Okçuluk

Bir animasyon aktivitesi olarak okçuluğa en çok konaklama işletmelerinde yer verilir. Geniş alanda düzenlenen kültür, sanat ve spor organizasyonlarında da ilgi çekici bir aktivite olarak sunulabilir. Özel bir alanda yapılması dolayısıyla her yerde denenemeyen okçuluğun bir aktivite olarak yaptırılması oldukça ilgi çekici olmaktadır.

Çeşitli amatör ve profesyonel araç gereç ile her yaş grubuna yönelik okçuluk aktivitesi düzenlenebilir. Başarılı bir atış için özel bir duruş, tutuş ve atış tekniği gerektiğinden misafirlere başlangıç seviyesinde eğitim verilebilir.

Sabit hedefe ok atma en bilinen okçuluk aktivitesidir. Alan sabit olduğundan daha güvenlidir. Özel bir cihazla havaya fırlatılan hedefi vurma, 3D gözlük vb. teknolojik aletler ile avcılık simülasyonu gibi değişik okçuluk aktivitelerine uzman ekiplerce animasyonda yer verilebilir.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan emin olunuz. Okçuluğun özellikle omuzdaki kas ve iskelet sistemine zarar vermemesi için kullanılan araçların uygun olduğundan (ok ve yayın kontrol edilmesi, takıların çıkarılması, saçın toplanması vb.) emin olunuz.



OKÇULUK TURNUVASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Sivri ucu olmayan (vantuzlu) en az üç ok, bu oklara uygun hedef tahtası, bir yay, hedef ayağı ve güvenlik ağı. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Turnuvanın sıralama atışlarıyla başlayıp final atışlarıyla sonlanacağına dair bilgilendirme yapınız ve bir yazıcı seçiniz. Yarışmacıların sıralama atışlarına başlamaları için onları isimlerine göre alfabetik sıraya diziniz.
2. Dikdörtgen bir alan belirleyerek hedef yüzünün orta noktası yerden 130 cm yüksekçe gelecek şekilde hedef tahtasını uygun bir yere yerleştiriniz.
3. Hedeften 10 m uzağa atış çizgisi belirleyiniz ve yarışmacıların atış çizgisinin arkasında yer almalarını sağlayınız.
4. Ok atışlarından önce kas ve eklem rahatsızlıklarına karşı özellikle omuz bölgesini kapsayacak şekilde açma germe hareketleri yapınız.
5. Yarışmacıların haksızlık yaratacak araç gereç kullanmamaları gerektiğini açıklayınız.
6. Okun atıldıktan sonra hedefte iz bırakmasının puan için yeterli olduğunu, düşme ve devrilmesinin puan alınmasına etki etmeyeceğini bildiriniz.
7. Kural ihlalinin puan silinmesine ve oyun dışı edilmeye neden olacağını hatırlatınız.
8. Sıralama ve final atışında üçer ok atılacağını ve 2 dk. süre verileceğini (Her ok 5-8 sn. içinde atılmalı.), sıralama atışlarıyla yarışmacı sayısının dörde düşürüleceğini duyurunuz.
9. Atış sinyali verilene kadar yarışmacının yayını germemesini sağlayınız ve hiçbir ok atışının tekrar edilmeyeceğini yarışmacılara bildiriniz.
10. Yarışmacıların atış çizgisine gelmeleri için 10 sn., bir sonraki okun atımı için 20 sn. süreleri olduğunu hatırlatınız.
11. İlk yarışmacıdan başlayarak en çok 30 puan olacak şekilde üçer ok atışı yaptırınız ve alınan puanlara göre yarışmacıları görünür bir şekilde sıralayınız.
12. İlk dörde kalan yarışmacılardan yüksek puanlı iki kişiyi düşük puanlı iki kişi ile eşleştiriniz. Yarışmacılara 6 puana ulaşmanın finale kalacağını söyleyiniz. Final maçında da 6 puan alan yarışmacıyı kazanan ilan ediniz.
13. Herhangi bir malzemededen altın madalya yaparak alkışlarla final maçını kazanan yarışmacının boynuna takınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, araç gerecin uygunluğuna önem verdiğini davranışlarıyla gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, doğru duruş ve tehlikesiz atışa özen gösterdi.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporla ilgili her bir paydaş İSG önlemi aldığı için sporcu bu önlemlerin kontrolünü yüzeysel yapabilir.		
2	Yetersiz güdülenmiş sporcunun sakatlığa neden olabileceği unutulmayabilir.		
3	Sporcu, çevre için tehlike oluşturan uygulamaları fark ettiğinde gerekli önlemi tek başına alabilir.		
4	Sporcu, her sporun hafif, orta ve ciddi sakatlanmalara neden olabileceğini kabullenebilir.		
5	Sporcu, aydınlatmanın sakatlanmaya neden olabileceğine inanmadığı için ışıklandırmaya önem vermeyebilir.		
6	Sporcu, gerçekleşme olasılığı on binde bir olan riskleri umursamayıp mantıksız ve anlamsız bulmayabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

BAŞLAMA VURUŞU

Eğitim ortamında bir daire oluşturunuz. Tekerleme ile oyuna başlayacak kişiyi seçiniz. “Animasyonda bocce sporuna dair aktivite nasıl yapılmalı?” sorusuna cevap vermek üzere tekerleme ile seçilen kişinin bir cümle söylemesini isteyiniz. Ardından sırayla sadece bir cümle söyleyerek bir aktivitenin nasıl yapılacağını ortaya koyunuz.

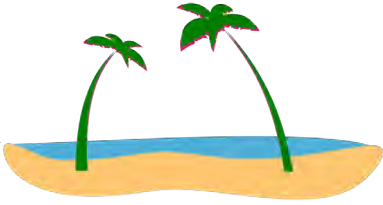
BOCCE AKTİVİTE KILAVUZU



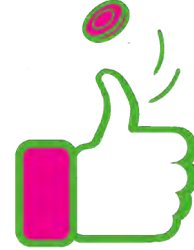
Bocce 1: Pallinoya değdirilecek topun sayı getireceği bir yarışma planlayınız. İşletmedeki konaklama sürelerini göz önünde tutarak duyuru yapınız.



Bocce 4: Aktivite başlama saatinde yarışmacıları nazik bir dil ve gülümseyen bir yüzle tek tek karşılayınız. Hava şartlarına uygun kıyafeti (şapka vb.) bulunmayan yarışmacıyı bu konuda uyarınız



Bocce2: Plaj ya da toprak sahada İSG'ye göre yarışma alanını hazırlayıp son kontrolleri yapınız ve topları hazır hâle getiriniz.



Bocce 5: Kaydolup gelmeyen yarışmacıları beklerken gelenlere birkaç dk. ısınma atışları yaptırınız. Üç beş dk. içinde kimse gelmezse kuralları anlatınız ve kura ile ilk yarışmacıyı seçiniz.



Bocce 3: Yarışma saatine yakın, topun atılacağı yer açık kalacak şekilde sahayı güvenlik bandı ile çevirerek alanı girilmez hâle getiriniz.



Bocce 6: Yarışma bitiminde yarışmacıların kendilerini alkışlamalarını sağlayınız ve kazananı işletme mikrofonundan ilan ederek onurlandırınız.





Aşağıdaki boşluğa bocce sporunun amacını yazınız.

ANIMASYONDA BOCCE AKTİVİTESİ

Amaç: Bocce; petank, raffa, volo ve çim topu sportif aktivitelerinden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: Bocce topları, topların kenara kaçmaması için engeller, güvenlik şeridi.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmacayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Aktivite alanının bocce sporuna uygunluğunu kontrol ediniz.
4. Araçları aktivite için hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz.
6. Aktivite saatinde misafirleri güler yüzle karşılayınız.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
9. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacıların pallinoya atış yapmasını ve topu pallinoya en yakın kişinin yarışmaya başlamasını isteyiniz.
10. Seyirci veya yarışmacıların, atış anında yarışma alanına girmemesine dikkat ediniz.
11. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve bir sonraki aktivitenin duyurusunu yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, misafirleri güler yüzle karşıladı.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları alkışlattı ve bir sonraki aktivitenin duyurusunu yaptı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

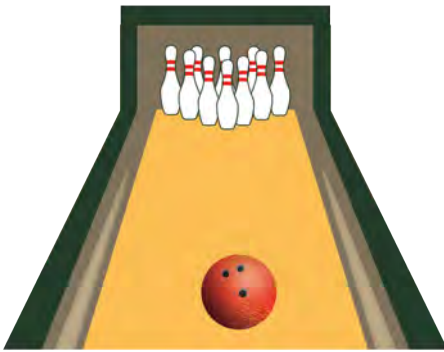
Üçgen şeklinde dizilen 10 lobutun (kuka veya pin) tamamını bir top yardımıyla devirmektir.

Tarihçe

Topa benzer doğal bir nesne ile belirli hedeflerin vurulmasına dayalı oyunlar bowlingin atası sayılabilir. Mısır'da bir çocuk mezarında bulunan top ve 9 lobut, bowlingin 5000 yıl öncesine kadar uzanan bir geçmişi olduğunu gösterir. 1952'de otomatik lobut yerleştiricisinin bulunmasıyla bowling salonları yaygınlaşmıştır.



2



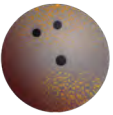
Görsel 1.16: Lobutların konduğu ve topun üzerinde ilerlediği zemin "oyun hattı" olarak adlandırılır. Oyun hattı yaklaşık 19 m (faul / atış çizgisi ile birinci lobut arasındaki uzaklık) uzunluğunda ve 110 cm genişliğinde sert tahtadan yapılmış bir yoldan oluşur. Uzun kenarlarında başarısız atılan topların düşmesi için birer kanal bulunur. 38 cm boyundaki lobutlar birbirine 30,48 cm aralıkla yerleştirilir ve genellikle üzeri plastik kaplanmış tahtadan yapılır.



Görsel 1.15: Yukarıda görüldüğü gibi bowling sporcusu başarılı olabilmek için fiziksel anlamda kuvvetli, dayanıklı, esnek ve dengeli; duygusal anlamda ise iyi düzeyde olmalıdır.

Araç Gereç

Bowling topları, ayakkabısı, lobut, otomatik lobut yerleştiricisi, hava püskürtücü, puanlama ekranı veya sistemi gerekli araç gereçlerdir. Bowling topları, oyuncuların rahat oynayabilmesi için 2,7 ile 7,2 kg arasında üretilmektedir. Ayrıca üç parmağın girdiği deliklerin çapları ergonomoyu sağlayabilmek için birbirinden farklıdır.



Karşılaşmanın Yapılışı

Bovling sporunda sırayla ikişer atış yapılır. İki atışta devrilen lobut kadar puan alınır. İlk atışta tüm lobutların devrilmesi “strike” olarak adlandırılır ve ikinci atış yapılmaz. Her oyuncunun 10 ayrı atış sırası vardır. Tüm atışlar sonunda en yüksek puana ulaşan sporcu maçı kazanır.



Bovling oyununda başarılı bir atışın sırrı en doğru topu tercih topu tercih edebilmektir. Toplar; farklı ağırlık, delik büyüklüğü ve matlıkta üretilmektedir. Sporunun bu üç kriteri göz önünde bulundurarak seçim yapması rahat bir atış için çok önemlidir.



Oyun hattının başlangıcından lobutlara kadar olan bölümün belli bir kısmı yağ ve benzeri özel maddelerle kaplanır. Bu kaplama, zemini topun zararlarından korurken topun hareketinin başlangıcında düz kayarak gitmesini de sağlar.



Birçok bovling salonunda çocuklar için “bumper” denilen sistemler vardır. Bu sistemler kaldırıldığında top bunlara çarparak yan kanallara düşmeden lobutlara kadar ilerleyebilir.



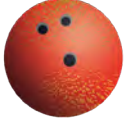
Türkiye’de bovling, bahar ve kış aylarında olmak üzere iki ayrı dönemde ve “Süper, 1, 2 ve 3. Lig” olmak üzere dört ayrı seviyede oynanmaktadır. İlk kez ligde oynayacak sporcu, 3. ligden başlar.

İSG



Bovling salonu dışında açık veya kapalı bir alanda bovling sporu yapılacaksa zeminin pürüzsüz ve kaydırmaz özelliğe sahip olmasına dikkat edilmelidir. Alanın güneş, rüzgâr ve nemden korunmuş olması gerekir. Zeminde herhangi bir takı, kalem, düğme vb. bir nesnenin bulunmaması sağlanmalıdır.

Animasyonda Bovling



Özel zemin ve düzeneğe sahip bir alanda oynanan bovlince eğlence salonlarında ve konaklama işletmelerinde yer verilir. Kapalı alanı geniş ve sayıca çok misafire hizmet eden konaklama işletmelerinde, içinde bovlingin de yer aldığı eğlence salonları bulunabilir. Misafirler, salonun özel düzeneği ve kullanılan elektronik sistemler sayesinde kendi başlarına bovling oynayabilirler. Ancak animatörler turnuva, özel gösteri ya da farklı yarışmalar düzenleyerek bovling sporunu bir animasyon aktivitesi hâlinde misafirlerin beğenisine sunabilirler.

Plastik malzemedan yapılmış kolay taşınır setler ile herhangi bir düz zeminde çocuklara yönelik bovling aktivitesi düzenlenebilir. Oyunun süresi, çocukların özelliğine göre değişebilir. İhtiyaç duyulan malzemenin azlığı ve katılım şartlarının zorlayıcı olmaması sonucu animasyon hizmetinin sunulduğu her yerde çocuklara yönelik bovling aktivitesine yer verilebilir.

Şişme platform ile açık alanlarda da bovling aktivitesi yapılabilir. Her yaşta insan, dev boyutlardaki lobutları top atarak ya da yumuşak zemine kendileri atlayarak devirmeye çalışır ve böylece keyifli bir aktivite ortaya çıkar.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (termal konforun uygunluğu, zeminin kaymazlığı, ayakkabıların spor yapmaya uygun olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Bovling topları, lobut, puanlama ekranı veya sistemi, bovling ayakkabısı. 40 dk.

BOVLİNG MAÇI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bovling salonunun iş sağlığı ve güvenliğiyle ilgili ikaz ve uyarı levhalarını gözden geçiriniz.
2. Ayağınıza uygun bovling ayakkabılarını adınıza kaydettirerek giyiniz.
3. Bovling maçı yapmak için bir faul hakemi seçiniz.
4. Atış anı ve sonrasında faul çizgisini geçip herhangi bir yere vücudunuzun temas etmesinin faul sayılacağını arkadaşlarınızla paylaşınız.
5. Alfabetik sıraya göre ilk atışı kimin yapacağını belirleyiniz ve ilk atışı yapınız.
6. Atışların sadece elle yapılacağını ve ölü top (eksik lobutun fark edilmesi, atış sırasını şaşırma, çevre tarafından dikkat dağınıklığına maruz kalma vb.) ilan edilmediği sürece her atışın geçerli olduğunu aklınızdan çıkarmayınız.
7. Ölü topta ya atışın geçerli olmasını isteyiniz ya da atış tekrarı isteme hakkını kullanınız.
8. Sporcu atış yaparken yürüme alanında bekleyiniz ve atış sırası size geldiğinde sporcunun yerine dönmesini bekleyiniz.
9. Sporcu atış yaparken atış hazırlığı (kendi topunu alma, atış alanına yaklaşma vb.) yapmayınız.
10. Sıranın size gelme anında yan oyun hattında atış yapılacaksa yandaki sporcu ile aynı anda oyun hattına çıkmamaya çalışınız.
11. Faulde veya kasti faulde (faullü atışın yarar getireceğini bilme hâli.) atıştan sıfır puan alacağınızı unutmayınız.
12. On atış sonunda en yüksek puan alan sporcuyla tebrik ediniz.
13. Bovling ayakkabılarınızı iade ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, yağlı zemine (oyun hattına) temas etmemeye özen gösterdi.			
2	Sporcu, maç süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, maç öncesi, anı ve sonrasında adabımuâşerete dikkat etti.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, dengeli ve tehlikesiz atışa özen gösterdi.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, arkadaşlarının eğleneceğini düşünüp arkasını dönerek topu bacak arasından oyun hattına atabilir.		
2	Sporcu, atıştan sonra kendisini bekleyen sıradaki sporcuya memnuniyetini teşekkür ederek gösterebilir.		
3	Sporcu, atış yapmazken kimsenin rahatsız olmayacağını düşünerek diğer arkadaşlarıyla konuşma sesiyle sohbet edebilir.		
4	Sporcu, topun çok tehlikeli olabileceğinin farkında olarak toplu şaka yapmayabilir.		
5	Sporcu, arkadaşının kasti faul yaptığını fark ettiğinde bu durumu dillendirmeyebilir.		
6	Sporcu, ayağı ile atış yaparak kendi sağlığını tehlikeye atan arkadaşını uygun bir dille uyarabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Amaç

Önceden kararlaştırılan belli bir mesafedeki parkuru rakiplerinden daha kısa zamanda koşmaktır.

Tarihçe

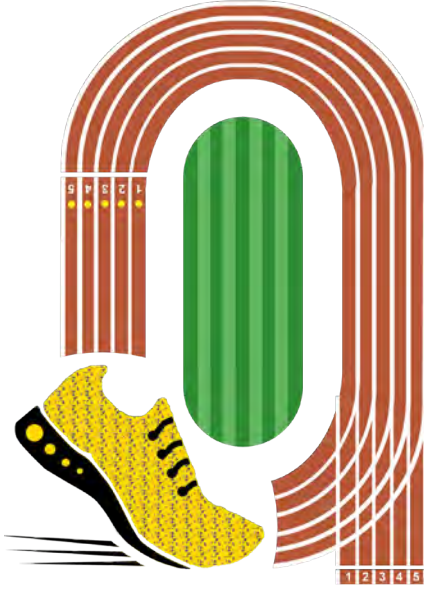
İnsanlar tarih boyunca çeşitli sebeplerle koşmaya gereksinim duymuştur. Çeşitli amaçlarla insanlar arasında en hızlı ya da uzun süre koşanları belirlemeye dönük yarışların koşu spor müsabakalarının atası olduğu düşünülebilir. MÖ 776'da başlayan Antik Olimpiyatlar'da koşu sporuna yer verilmiştir.



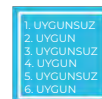
Görsel 1.17: Sürat koşularında sporcunun adım, boy ve bacak uzunluğu önemli etkenlerdir. Kısa mesafeli koşular ile engelli koşularda esnek ve dakik olma, genel kas ve bacak kası kuvveti başarıyı etkiler. Uzun mesafe koşularında dayanıklılık önemlidir.

Araç Gereç

Koşu sporu için uygun spor ayakkabı, çorap, şort, tişört, bandana, şapka ve kronometre.



Görsel 1.18: Spor yaparken -özellikle de koşu sporunda- kas, kiriş, bağ, kemik ve kıkırdak yaralanması riskinin en aza indirilebilmesi için doğru ayakkabı seçimi çok önemlidir. Koşu ayakkabılarının en temel özelliği yüksek darbe emiciliğidir. Bir koşu ayakkabısının rahatlığı, yastıklama ve destek sistemi yaralanma ve aşırı yüklenmenin getirdiği olumsuzluklara engel olmaktadır. Ayağın dönmesini engellemek ve denge sağlamak için ayakkabının ön ve iç tarafında özel malzemeler kullanılır. Ayağın anatomik yapısı, cinsiyet, ağırlık, yaşanan sakatlıklar; koşu sebebi, sıklığı, amacı ve zemini (asfalt, toprak vb.) uygun ayakkabı seçimi için önemli özelliklerdir.





Karşılaşmanın Yapılışı

Sporcular çeşitli mesafelerde (100, 200 ve 400 m gibi.) önceden belirlenen kurallar çerçevesinde yarışlar. Yarışmacılar aynı anda koşmaya başlayabilir ya da zaman tutularak yarışmacıların koşu zamanları ölçülebilir. Parkuru ilk bitiren sporcu, yarışı kazanır.



Geleneksel Çin tıbbında ayak, yer ve insan iskelet sistemi arasında çarpma kuvvetini geçiştirerek hafiflettiği için insanın ikinci kalbi sayılmıştır. Yer ve insan iskelet sistemi arasında aracı olan ayakkabının seçimi, ayak ve insan sağlığı için önemlidir.



Koşu sırasında aynı noktaya defalarca yük bindiği için sakatlıklar ortaya çıkabilmektedir. Tartan, toprak ya da çim, koşu sporu için en uygun zeminlerdir. Sert zeminlerden olan beton ve asfalt arasında tercih yapılacaksa asfalt seçilmelidir.



Isınma, açma germe egzersizleri, deneyime uygun koşu mesafesi belirleme, doğru nefes ve koşu tekniği sağlıklı koşu için gereklidir. Dengeli ve sağlıklı koşmak için önce topuk, sonra ayak tabanı, daha sonra da parmak uçlarının yere yumuşak bir şekilde temas etmesi gerekir.



Koşuda doğal ve ritmik nefes alma yöntemleri kullanılır. Ritmikte 3 adımda nefes alıp 2 adım boyunca nefes verilerek oksijen oranı dengede tutulur. Doğal nefes alma yöntemindeyse koşarken rahatlıkla konuşulabiliyorsa bu doğru nefes alındığını gösterir.

İSG

Açık alanda yapılan yarışmalarda sporcuların dinlenebileceği ve seyircilerin oturabileceği yerler olmalı ve alan, kötü hava şartlarından korunabilmelidir. Koşu alanının eğimsiz bir yerden seçilmesi sağlanmalıdır.

Animasyonda Koşu



Koşu sporu üst düzey fiziksel çaba gerektirdiğinden her ortam ve zamanda yapılamamaktadır. Konaklama işletmelerinde soyunma kabini, duş, koşu alanı gibi fiziksel imkânların ve ilgili turistlerin bu spora ayırabilecek zamanlarının olması onları animasyon hizmetinin verildiği yerler içinde koşu sporuna en uygun yer yapar.

Ege ve Akdeniz'deki tatil beldelerinde günün her saati, sahil ya da yol kenarında koşu yapan turistlere rastlanabilir. Misafirler, kendi başlarına koşabilecekleri gibi animasyon ekibince koşu, bir aktivite hâlinde misafirlerin beğenisine sunulabilir. Sabah jimnastiğinin bir parçası olarak belli mesafe ya da sürede hafif tempolu koşuya yer verilebilir. Çeşitli parkurlarda yarışmalar düzenlenebilir. Bisiklet ve yüzme ile birleştirilip triatlon spor aktivitesi düzenlenebilir.

Koşu, sağlıklı her insanın kolayca yapabileceği bir aktivite olduğundan animasyon ekiplerince aktivite programı içinde değerlendirilmeli ve misafirlerin beğenisine sunulmalıdır.

Animasyon hizmeti genelde 10.00'da başladığından bu saatten daha erken yapılacak koşu aktivitesi animasyon hizmetinin verildiği süreyi artıracaktır. Aynı zamanda bu spora ilgi duyan kişilerin katılımıyla hizmet, daha geniş kitlelere hitap edecektir.

Hazırlık

Koşu için gerekli şartların İSG yönünden uygunluğundan (parkurun tehlike yaratacak taş, cam gibi maddelerden arındırılmış olması, ayakkabı bağının sağlam bağlanması, güneş varsa şapka kullanımı, sağlık biriminin etraftaki varlığı vb.) emin olunuz.



KOŞU YARIŞMASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Koşu sporuna ve yarışma günündeki hava durumuna uygun spor ayakkabı, çorap, şort, tişört, bandana, şapka ve kronometre. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Eleme ve final koşusu ile yapılacak yarışma için arkadaşlarınızın üzerli gruplar oluşturmasını sağlayınız.
2. Bir hakem tayin ediniz ve hakemin koşuya dair bilgileri kaydetmesini sağlayınız.
3. Koşudan önce herhangi bir sakatlığı önlemek için kısa sürelerle ve sırayla açma germe, hafif koşu, koşu, depar, koşu, hafif koşu, hızlı yürüme, yürüme ve vücudu rahatlatacak hareketler yaptırınız.
4. Her bir koşu grubunun koşacağı sırayı kendilerine haber veriniz ve hazır olmalarını sağlayınız.
5. Sırası gelen grupları yarıştırmak her grubun birincisini belirleyiniz.
6. Hakemin “Yerlerinize!” ve “Dikkat!” komutundan sonra “Çıkış!” yönergesiyle (bağırma veya düdük) koşuyu başlatınız.
7. Yarışların bitiminde sporculardan durmayarak ayrı bir alanda koşma, yürüme ve vücutlarını rahatlatacak hareketler yapmalarını isteyiniz.
8. Gruplarda birinci gelen sporcuların aynı parkurda yarışmasını sağlayınız.
9. Herhangi bir malzemedan altın, gümüş ve bronz madalya yaparak dereceye giren ilk üç kişinin madalyalarını boynuna takınız ve onları alkışlayınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok **3**, en az **1** olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, koşu alanı ve araç gerecin İSG'ye uygunluğuna önem verdiğini davranışlarıyla gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, doğru çıkış yapmaya ve kendi kulvarında koşmaya özen gösterdi.			
6	Sporcu, yarış öncesi, yarış anı ve sonrasında çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakiplerini sevinçle alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, “yerlerinize” komutunu alınca hikâyesini tamamlamak için diğer sporcularla olan konuşmasını sonlandırmayabilir.		
2	Sporcu, koşu anında sporcuların dikkatini dağıtacak kıyafetler giymeyebilir.		
3	Sporcu, zeminin kendisiyle uyumsuz olduğu parkurlarda koşmaktan imtina etmeyebilir.		
4	Sporcu, çevreye uyum göstermekte zorlandığında profesyonel yardım talep edebilir.		
5	Sporcu, kusursuz bir vücuda sahipse etrafındaki kişilerin noksanlıkları için kendi vücudunu örnek gösterebilir.		
6	Sporcu, yarışı bitirmekle ilgili motivasyon kaybı yaşadığında yarışı bitirmenin en önemli şey olduğunu düşünebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

Eğitim ortamında bir daire oluşturunuz. Sayışma ile bir ebe seçiniz. Ebe, göz göze geldiği kişiye herhangi bir bowling kuralı söyleyip gözlerini hiç ayırmadan tenis topunu ona atsın. Attığı kişinin de gözlerini ebein gözlerinden hiç ayırmadan topu tutması gerekir. Bu iki kuraldan birini ihlal eden ebe olur.

BOVLİNG AKTİVİTE KILAVUZU

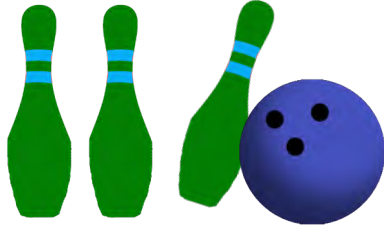


15 dk. önce



Bovling 1: Çocuklara yönelik bowling aktivitesini bir gün önce ve aktivite günü -özellikle çocuklu ailelerin olduğu- işletme alanlarında duyurunuz.

Bovling 4: Aktiviteden bir saat önce tekrar duyuru yapınız ve aktiviteden on beş dk. önce alanda bulunup, yarışmacıları ebeveynleriyle karşılayarak çocuklarını ne zaman almaya gelecekleri konusunda onları bilgilendiriniz.



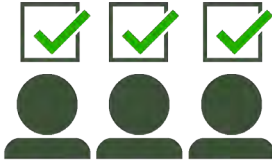
Yapılacaklar



Yapılmayacaklar

Bovling 2: Plastikten yapılmış top ve lobutlar mevcut değilse bu araçları artık materyalden farklı bir etkinlik adı altında çocuklara yaptırınız ya da satın alma yoluna gidiniz.

Bovling 5: Yarışmacılara kuralları anlattıktan sonra “Yapmayacağınız bir şey olursa ben size söyleyeceğim.” deyiniz ve sayışmayla ilk yarışmacıyı seçiniz.



ÖNCE SAĞLIK VE GÜVENLİK

Bovling 3: Düz bir zeminin bulunduğu ve İSG önlemlerine uygun bir alanı bowling oynamak üzere hazırlayınız.



Bovling 6: Yarışmayı kazananı alkışlattıktan sonra yarışmaya katılan her bir çocuğa sadece katılmış oldukları için içecek (limonata vb.) ısmarlayınız.





Aşağıdaki boşluğa bowling karşılaşmasının yapılışını kısaca yazınız.

ANIMASYONDA BOWLING AKTİVİTESİ

Amaç: Turnuva yaptırma, farklı şekillerde birkaç lobut dizip onları düşürmeye çalışma, ters elle atış yaptırma, gözü kapalı atış yaptırma vb. aktivitelerden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: bowling topları, lobut, puanlama ekranı veya sistemi, bowling ayakkabısı.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Animatör olarak aktivite alanını belirleyip İSG’ye uyarak tehlike avı yapınız.
4. Araçları aktivite alanında hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
6. Aktivite anında kayıt yaptıranları yaş, cinsiyet vb. özelliklerine göre eşleştiriniz.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
9. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
10. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
11. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve kapanış konuşması yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları alkışlattı ve kapanış konuşması yaptı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılışydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

Topu, sahanın ortasındaki 91 cm yüksekliğindeki filenin üzerinden bir raket yardımı ile aşdırtmak, topun rakip sahada yerde kalmasını veya dışarıya çıkmasını sağlamaktır.

Tarihçe

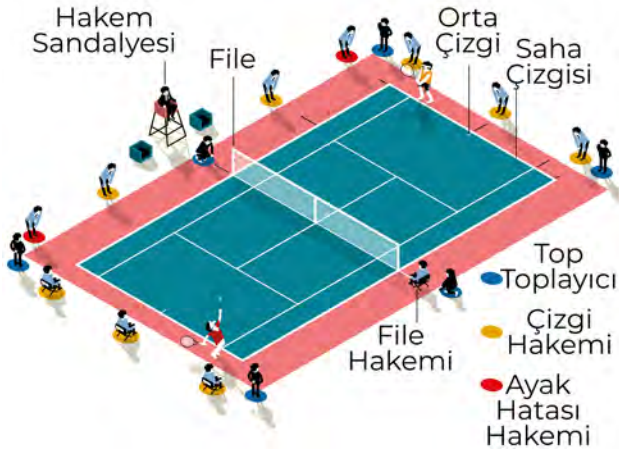
Tenisin kökenine bakıldığında Antik Roma Dönemi'nde çıplak elle veya eldivenle oynanan ve tenise benzer trigon adlı bir oyundan söz edildiği görülür. Diğer bir görüşe göre benzer bir oyun ilk kez Meksika'da, Toltec yerlileri tarafından oynanmıştır. İlk uluslararası tenis şampiyonası 1877 yılında Wimbledon İngiltere'de "tenisin gerçek evinde" düzenlenmiştir.



Görsel 1.19: Yukarıdaki başarı hissini verecek başarılı performansın ön şartı hedef koymaktır. Bu hedefe gidişin de ilk şartı günlük yeterli alıştırmadır. Teknik, taktik, fiziki ve psikolojik yönden hazırlanma bu alıştırmaya ile iç içe geçebilmelidir. Ayrıca güdülenebilme (iç motivasyon) teniste oldukça önemlidir. Ebeveynin maddi ve manevi desteği de yukarıdaki hissi oluşturan bir motor görevi görmektedir.

Araç

Araç gerecin neredeyse tamamı tenis sporu için özel üretilir. Raket, top, çanta, ayakkabı, tişört, şort, çorap, bileklik, şapka, bandana, havlu, güneş gözlüğü ve grip tenis araç gerecidir.

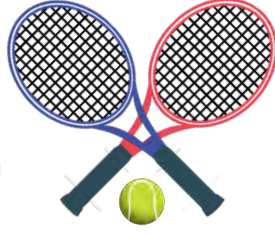


Görsel 1.20: Tenis kortu (saha) 24x11 m ölçüsündedir. Saha, topun geçmesini engelleyen ve orta yeri en az 91 cm yüksekliğindeki bir file ile ikiye bölünmüştür. Kort zemini; sert, toprak, çim ve sentetik olmak üzere dört çeşittir. Çeşitli asfalt ve beton karışımından oluşan sert kortlar genellikle okul ve park gibi alanlarda tercih edilir. Toprak ve çim kortlar maliyet açısından pek tercih edilmese de oyun hızı, oyuncu sağlığına etkisi ve seyir zevki açısından farklılık sunar. Sentetik zemine sahip kortlar halı saha zeminine benzer.

SPOR ALANININ ÖLÇÜSÜ: 264 m²



Karşılaşmanın Yapılışı



Maç, kura atışı sonucu sporcunun sahanın sağındayken arka çizginin dışından topu -kendine göre- rakip sahanın çaprazına göndermesiyle başlar. Başarılı olmayan servisin ikinci hakkı vardır. İkincisi de başarılmazsa puan rakibe yazılır. Rakip, bu atışı karşılayabilirse çekişme devam eder. Karşılayamazsa sporcu "15, 30, 40 ve oyun" olarak adlandırılan puanları alarak 1 **oyun** kazanır. Servis el değiştirir. Üst üste 6 oyun kazanıldığında 1 **set** kazanılır. Kadınlar 2, erkekler 3 set kazanırsa **maçı** alır.



1877'deki ilk tenis turnuvasında kazanan vuruşlar "15, 30, 40 ve oyun" şeklinde yazılmıştır. Bu şekilde oyuncuların sayılarının karıştırılmasının önüne geçildiği düşünülmüştür.



Tenis oynayan öğrenciler oynamayanlarla kıyaslandığında tenis oynayanların daha yüksek not ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir.



Anlık gelişen tenis yaralanmalarında tenisçiler 3 dakikalık sağlık molası isteyebilmekteler. Bu yüzden bu sporu yapacakların sağlık birimine sahip yerleri tercih etmesi önemlidir.



Topların rengi sarı ve yeşil olan fosforlu bir yapıdadır. Bu iki rengin seçilmesinin sebebi ise karanlıkta ve ışık altında en iyi algılanabilen renkler olmasıdır. Toplar, paketlerinden çıktıktan sonra 2-3 ay içinde basınç kaybetmeye başlar.

İSG

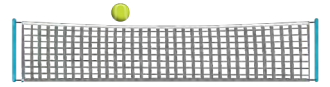


Açık alanda yapılan yarışmalarda sporcuların dinlenebileceği ve seyircilerin oturabileceği yerler olmalı ve alan, kötü hava şartlarından korunabilmelidir.

Raket tek veya çift elle tıpkı kütüğü ortadan ayıracak bir baltayı tutar gibi tutulmalıdır. Bunun dışındaki tutuşların eklem ve kas hastalıklarına yol açabileceği unutulmamalıdır.

Giyeceklerin nem tutmayan (ter emmeyen) özellikte olması ve spor sonrası hemen değiştirilmesi sağlık için önemlidir.

Animasyonda Tenis



Masa tenisi ile karıştırılmaması için kort tenisi olarak da adlandırılır.

Kültür, sanat ve spor organizasyonları ile özel organizasyonlar tenis kortu içi ya da çevresinde yapıyorsa bir turnuva, gösteri ya da çeşitli yarışmalar ile aktivite hâlinde organizasyona dâhil edilebilir.

Konaklama işletmelerinde tenis kortu bulunabilir. Bu kortların kullanımı genellikle animasyon hizmetleri ekibi kontrolünde değildir. Farklı bir işletmeye kiralanabilen kortlarda yetkililerle iletişim içinde olarak tenis aktivitesi (turnuva, yarışma vb.) düzenlenebilir.

Tenis kortunun haricinde antrenman yapmak için tenis antrenman duvarı da konaklama işletmelerinde bulunabilir. Bu alanda çalışmak isteyen kişiler için araç gereç temini animasyon ekibince yapılabilir. Yine bu alanda çeşitli yarışmalarla aktivite düzenlenebilir.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahanın güneş ışınlarına karşı gözde kamaşmaya neden olmayacak şekilde konumlanması, topun korttan kaçmasını engelleyecek ağ konması, düz ve kaymaz zeminin sağlanması vb.) emin olunuz.



TENİS TURNUVASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Raket, top, çanta, ayakkabı, tişört, şort, çorap, bileklik, şapka veya saç bandı, havlu, (gerekirse güneş gözlüğü). 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Tek oyun üzerinden eleme usulüyle yapılacak turnuva için arkadaşlarınızı rastgele eşleştiriniz.
2. Maça kimin başlayacağını kura atışı ile belirleyiniz. Kurayı kazanan kişinin servis atma veya servisi karşılama; sahayı seçme hakkı olduğunu ya da tüm bu seçimleri rakibine bırakabileceğini söyleyiniz.
3. Maça başlamadan önce -özellikle omuzla ilgili- açma germe hareketleri yapınız.
4. Servis atışı için her iki oyuncunun filenin ayrı tarafında olmasını sağlayınız.
5. Sporcuya kendi sahasının sağ veya sol tarafında olması gerektiğini hatırlatınız ve servisi kullanacak kişinin iki ayağı yerdeyken en arkadaki çizgiye basmamasına dikkat ediniz.
6. Serviste topu rakibin önündeki sahanın içine değıdirmeye çalışınız. Servisin topa vurma veya ıskalamayla tamamlanmış olacağını, ikinci servisin de ıskalanmasının servisi rakibe bıraktıracığını açıklayınız.
7. Her puandan sonra servisin sporcunun kendi sahasının diğer yanından atılması gerektiğini hatırlatınız.
8. Oyun sonunda beraberlik olması hâlinde servisi sağdan, avantajda soldan kullanınız.
9. Oyun anında topun yumuşaması hâlinde topun değıştirileceğini fakat puanın tekrar edilmeyeceğini, topun patlaması hâlinde puanın tekrar edileceğini bildirin.
10. Tek oyunluk maçı kazanan arkadaşlarınızı kazananlarla, kaybedenleri kaybedenlerle eşleştiriniz.
11. Turnuvayı kazanan arkadaşınız için herhangi bir malzemedan altın madalya yaparak alkışla onun boynuna takınız. Sporcu, galip gelse de gelse de kendisini sürekli eleştiren rakibinin elini maçı sonunda sıkabilir.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, zemine uygun tenis ayakkabısı (iz bırakmayan, kaymayan) kullanarak İSG'ye önem verdiğini gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, ısınma atışlarında ılımlı olarak ve rakibin tam üstüne atış yaparak rakibine örnek davranış sergiledi.			
6	Sporcu, turnuva boyunca rakibine ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşıladı ve her sonuçta rakibinin elini sıktı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, sayıdan eminse sayıyı kendi hanesine yazdırana kadar kontrolünü kaybetmek dâhil her şeyi deneyebilir.		
2	Sporcu, topun içeride olup olmamasından emin değilse sportmenlik gereği puanı rakibe bırakabilir.		
3	Seyirci, oyun anında gelen aramayı (cep telefonunu) duyulabilmek adına zil sesini yükseğe ayarlayabilir.		
4	Sporcu, rakibin yanlış hareketine karşı eleştiren bir dil yerine yapıcı bir dil kullanabilir.		
5	Sporcu, rakibine kızdığı için servis atan rakibine top hazırlama görevini ifa etmeyebilir.		
6	Sporcu, galip gelse de gelmese de kendisini sürekli eleştiren rakibinin elini maç sonunda sıkabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Amaç

Yüzme şekilleri ve kurallarına uygun olarak belirli bir mesafeyi rakiplerden önce yüzmektir.

Tarihçe

Bir spor olarak yüzmekten çok önce insan, yaşamsal bir ihtiyaç olarak yüzmeye tanışmıştır. Libya'da bulunan, MÖ 9000'li yıllara tarihlenen mağara resimlerinde insanların yüzdüğü görülmektedir. Mısır, Sümer, Hitit ve Perslerde yüzmenin pek çok çeşidinin uygulandığı bilinir. İlk uluslararası yüzme yarışları 1837'de Londra'da düzenlenmiştir.



Görsel 1.21: Yüzcülerin suda etkili ilerleyebilmelerini sağlamak ve su çekişinin verimini artırmak için el ve ayak boyutu; suda batmamayı ve sürtünmeyi azaltmak için ise vücut ağırlığı ve yağ yüzdesi oranları önemli bir etkindir. Bununla birlikte uzun kollar, büyük ayaklar ve geniş omuz çapı yüzücüde bulunması gereken temel özelliklerdir.

Araç Gereç

Mayo, bone, yüzme gözlüğü, hakem düdüğü, havlu, burun tıkacı, palet, su ayakkabısı (Terlik de olabilir.), süreyi gösteren elektronik veya mekanik alet.



Görsel 1.22: Havuzlar tam olimpişte 25'e 50 m, yarı olimpişte ise 12,5'e 25 m en boy uzunluğunda ve en az 2 m derinlikte olmalıdır. Her biri 2.5 m genişlikte 10 yarış kulvarı bulunur ve yarışçıların kenar dalgalanmasından etkilenmemesi için ortadaki 8 kulvar kullanılır. Başlangıç platformu sudan 0.5 ile 0.75 m yüksekte yer almalıdır.

SPORALANININ ÖLÇÜSÜ: 50 m²



Karşılaşmanın Yapılışı



Farklı mesafe ve stillerde yapılabilen karşılaşma -sırtüstü stili hariç- yüzücülerin başlama platformundan atlaması ile başlar. Sırtüstünde su içinde sırtları havuza dönük bir şekilde ayakları ile kendilerini iterek yarışa başlarlar. Yüzücüler, kulvarda kalmalı, kurala uygun dönüş yapmalıdır. Belirlenen mesafeyi en kısa sürede tamamlayan yüzücü yarışmayı kazanır.



Su ortamı yer çekiminin etkisini % 90 azalttığından, suya girildiğinde gün boyu bacaklara binen yükün etkisi bu oranda azalır. Yüzmede eklemle binen bir yük olmaz. Bu yüzden yüzme özellikle kireçlenme ve bel sorunları olan kişilere doktorlar tarafından önerilen tek spordur.



Olimpik yüzmede dört temel yüzme stili vardır. Bunlar; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stilleridir. Bilinen en etkili ve hızlı teknik olan serbest stilde yüzükoyun uzanılarak kolların birbirini takip eden dairesel hareketleri ve ayak vuruşları ile suda ilerlenir.



“Her şeyin fazlası zarar.” atasözü yüzme için geçerli değildir. Sporcu istediği kadar yüzebilir. Sudaki basınçtan kurtulan vücut, dışarda kendini kuş gibi hafif hisseder. Isınan vücut suyla soğutulduğu için rahat egzersiz sağlar. Yüzmeyle vücuttaki elektrik atılır, stres azalır.



İnanılanın aksine bir insan sadece dakikalar içinde yüzme öğrenebilir. Bunun için tek başına ağzını, gözünü ve burnunu kapatarak 10-15 defa yüzüstü suya yatıp batmayacağına inanması yeterlidir.

İSG



Havuz çevresi kaydırmaz gereç ile kaplanmalıdır. Suyun dezenfekte edilmesi ve gerekli kontrollerin yapılması gereklidir. Katılımcılar yüzme bilseler dahi can kurtaran bulunmalı, can yeleği ve can simidi gibi kurtarma ekipmanları hazır edilmelidir. Düşme, yaralanma vb. durumlar için ilk yardım çantası aktivite alanında bulundurulmalıdır. Sporcuların duş alarak havuza girmeleri sağlanmalı ve uyarı levhalarının varlığı kontrol edilmelidir.



Animasyonda Yüzme

Konaklama işletmeleri deniz ve açık / kapalı havuz olanakları ile yüzme sporunu yapmak isteyen misafirlere bu olanağı sunar.

Spor amacı gütmeyen de deniz ve havuzda yüzen misafirlerin keyifle yaptıkları bu uğraş animasyon aktivitelerinin bir parçası hâline getirilebilir.

Belirli mesafe ve parkurda yüzme yarışları yapılabilir. Bir kısmı yüzme eylemini içeren havuzdan materyal çıkarma, sörf tahtası üzerinde dengede durma, su altında tişört giyme gibi çeşitli aktiviteler düzenlenebilir. Çocuk havuzlarında top toplama, su üstünde hareketsiz durma vb. çeşitli aktiviteler düzenlenebilir.

Hazırlık

Yüzme alanının İSG yönünden uygunluğundan (havuzun etrafının kaydırmaz ve içinin her açıdan dezenfekte edilmiş olması, klor kokusunun yokluğu, can kurtaran, uyarı levhaları ve duş odasının varlığı vb.) emin olunuz.



YÜZME TURNUVASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Mayo, bone, yüzme gözlüğü, hakem düdüğü, havlu, burun tıkacı, terlik, süreyi gösteren elektronik veya mekanik alet. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Boyu 1,5 m'yi geçmeyen bir havuza gezi düzenleyiniz.
2. Turnuvaya başlamadan önce her bir sporcunun resmî sağlık kontrol sonuçlarının varlığından emin olunuz.
3. Dört stilde en iyi yüzme derecelerini elde edecek sporcuların ilk üçe gireceği turnuva için sporcuların mayo ve terliklerini giymelerini; bone, gözlük ve burun tıkacını takmalarını sağlayınız.
4. Yarışmaları başlatmak, dönüşleri kontrol etmek, sporcunun kulvarında kaldığından emin olmak, kurallara uymayanları yarış dışı bırakmak, kronometre tutmak ve kayıt işlemleri için bir hakem bulunmasını sağlayınız.
5. Sporcuları derecelendirmek için kısa yüzme yarışları yaptırınız ve en iyi derece yapanı oluşacak dalgardan korumak adına orta kulvara yerleştirip pozitif ayrımcılık uygulayınız. Diğer iyi dereceleri bu yarışmacının sağına ve soluna yerleştiriniz.
6. Yarışı bitirmek için belli bir süre koşulunun olmadığını ve sadece mesafenin hatasız olarak yüzülmesi gerektiğini açıklayınız.
7. Yarış anında sporcunun havuz dibine ayağını değıdiremeyeceğini, kulvarından çıkamayacağını, depar için diğer sporcularla uyum içinde hareket etmesi gerektiğini, palet veya parmak arası perde kullanamayacağını, sadece yarış stilinde yüzmesi gerektiğini ve ikinci kez hatalı çıkış yapamayacağını hatırlatınız.
8. Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinde yarışılacağını ve arkadaşlarınızın depar (çıkış / yarış için hazır olma) durumuna gelmelerini isteyiniz.
9. Hakemin "Yerlerinize!" ve "Çıkış!" komutlarıyla dört ayrı yarışı yaptırınız.
10. Herhangi bir malzemeden altın, gümüş ve bronz madalya yaparak dört ayrı stilde dereceye giren ilk üç kişinin madalyalarını boyunlarına takınız ve onları alkışlayınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, yüzme alanı ve araç gerecin İSG'ye uygunluğuna önem verdiği davranışlarıyla gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, doğru çıkış yapmaya ve kendi kulvarında yüzmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, yarış öncesi ve sonrasında çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakiplerini sevinçle alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, tehlikesiz olduğunu düşündüğü için su içinde ufak tefek şakalar yapabilir.		
2	Sporcu, tehlike yaratmamak ve yanlışlıkla tensel temasta bulunmamak için alanda minik adımlarla hareket edebilir.		
3	Sporcu, havuz klorunun olumsuz etkilerine inanmadığı için gerekli KKD'leri (kişisel koruyucu donanım) kullanmayabilir.		
4	Sporcu, yüzme biliyor olsa da o an gelişen yüzme korkusunu çevresi ile paylaşabilir.		
5	Sporcu, suyu biraz kirletmenin fark edilmeyebileceğini düşünüp suyu kirletebilir.		
6	Sporcu, tehlikeli spor olan yüzmede kurallara uymayanları sert bir şekilde uyarmak yerine onları ilgililere işaret edebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

Gönüllü animatör olarak arkadaşlarınızın arasından altı kişi seçiniz. Her birine planlama (1), alan ve araç hazırlığı yapma (2), yarışma tanıtımı yapma (3), yarışma günü misafirleri karşılama ve müzik yayını yapma (4), oyunun yönergelerini açıklama (5), yarışmayı yürütme ve sonlandırma (6) görevlerinden birini veriniz. Daha sonra eşarp vb. bir şeyle arkadaşımızın gözlerini bağlayınız. Bir iki kez dönüp yürüdükten sonra onlardan eğitim ortamının herhangi bir yerinde verilen sırada yan yana dizilmelerini isteyiniz. 5 dk. içinde tam başarı gösterdiklerinde onları alkışlayınız.

TENİS AKTİVİTE KILAVUZU



Tenis 1: En uzun ralliyi yapabilecek yarışmacının kazanacağı turnuva için bir hafta önceden çeşitli yöntemlerle tenis sportif aktivitesinin tanıtımını yapınız.

Tenis 4: Yarışmaya başlamadan önce yarışmacıları yaş ve cinsiyetlerine göre eşleştiriniz. Yarışmacıların kıyafetlerinin tenis oynamaya uygun olup olmadığına dikkat ediniz.

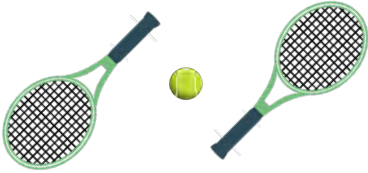
**DİKKAT
KAYGAN
ZEMİN**



Tenis 2: Yarışma günü iş sağlığı ve güvenliği önlemlerini dikkate alarak filenin ölçülerini, topların sertliğini ve zeminin kayma durumunu kontrol ediniz.



Tenis 5: Yarışmacılara turnuvanın kurallarını açıklayınız. Herhangi bir rahatsızlık için sağlık biriminin bilgilerini paylaşınız. Çok fazla çaba sarf edileceği için küçük içme suları hazırlayınız.



Tenis 3: Aktiviteden 15 dk. önce alanda hazır bulununuz ve erken gelenleri adabımuâşeret kurallarına göre karşılayınız. İsterlerse ısınma atışı yapabileceklerini söyleyiniz.



Tenis 6: Üst turlarda yaş ve cinsiyete göre eşleme yapmaya devam ediniz. Turnuva finalini anonsla duyurup herkesin izlemesini sağlayınız. Finali kazananı ödüllendiriniz.





Aşağıdaki boşluğa tenise ait 3 kural yazınız.

ANIMASYONDA TENİS AKTİVİTESİ

Amaç: Turnuva yaptırma, en uzun ralliyi yapma, oyunu ters elle oynama, bire karşı iki kişi ile oynama, belirli bir noktaya topu düşürmeye çalışma, hedefi vurma vb. aktivitelerden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: raket, top, çanta, ayakkabı, tişört, şort, çorap, bileklik, şapka, bandana, havlu, güneş gözlüğü, grip.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Aktivite alanını belirleyip İSG’ye uyararak tehlike avı yapınız.
4. Araçları aktivite alanında hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
6. Aktivite anında kayıt yaptıranları yaş, cinsiyet vb. özelliklerine göre eşleyiniz.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
9. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
10. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
11. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve kapanış konuşması yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları alkışlattı ve kapanış konuşması yaptı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

Rakibi hamle yapamaz duruma getirerek şahı kıstırmaktır.

Tarihçe

Gupta İmparatorluğu'nda (Hindistan, 7. yy.) bir prens, kardeşinin ölüm sahnesini annesine bir tahta üzerinde çeşitli şekillerle betimler. Satrancın buradan doğduğu rivayet edilmektedir. Aynı dönemlerde satrancın "ashtapada" tahtasında "chaturanga" adlı bir oyundan türediği dillendirilmektedir. Araplara geçen bu oyun "shatranj" adını alır. Satrançta şah (shah) kral anlamına gelir. Şah mat ise "Şah çaresizdir." anlamındaki "shah mat"tan türemiştir.



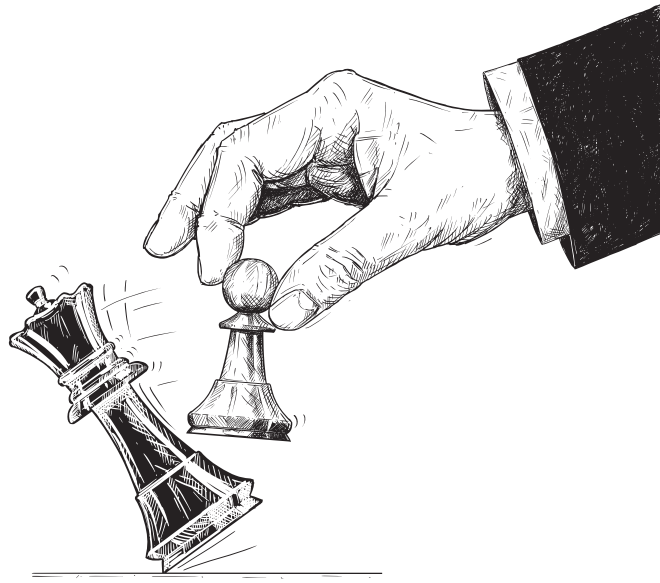
Kale At Fil Vezir Şah Piyon

Görsel 1.24: Satranç 8 satır ve 8 sütundan oluşan 64 karelik dörtgen bir alanda 32 taşla (16 siyah, 16 beyaz) oynanır. Piyon sadece ileri, diğer tüm taşlar her yöne hareket eder. Kale dört ana yönde (kuzey, güney, doğu, batı), fil dört ara yönde, at "L" şeklinde, şah ve vezir, hem ana hem ara yönde (8 yön) hareket eder. Şah tek kare ilerleyebilirken vezir istediği kadar ilerleyebilir. Her taş, yerine konacağı taşı oyun dışı eder. Oyun dışı olan her taş, şahı biraz daha savunmasız bırakır. Piyon tıpkı iki insan vücudunun karşılaşması gibi karşılıklı geldiğinde birbirinin üstünden atlayamaz. Bunu sadece at yapabilir. Piyon sağ ve sol çaprazdaki rakip taşları alıp onların yerine geçebilir. Diğer tüm taşlar yön fark etmeksizin rakip taşın yerini alabilir. Satrançta geçerken alma, sondan üçüncü kareye ilerlemiş piyonun sağına veya soluna gelen piyonu çaprazdaymış gibi oyun dışı etmedir. Rok ise şahın iki kare sağa veya sola kaydırılması ve kalenin şahın üstünden atlatılıp yanına konulmasıdır. Böylece şah koruma altına alınmaya çalışılır. Rok, oyunun ilk sekiz hamlesinde yapılması gereken çok önemli bir hamledir.

Görsel 1.23: Satranç sporunu yapacak kişinin kural bilgisi, eleştirel düşünebilme becerisi ve spora ilgisi yukarıdaki çok kuvvetli hamleyi yaptırmada önemli üç etkindir. Bunun yanında araştırmalar dışa dönük (arkadaş canlısı) kişilerin satranca içe dönük (uyumsuz) kişilerden daha fazla ilgi gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Araç Gereç

Satranç tahtası ve taşları, taş torbası veya kutusu, satranç saati, not kâğıdı ve kalem.



Shatranj Şatranç

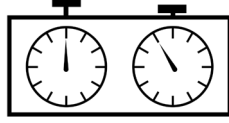
ashtapada aştapada

chaturanga çaturanga

shah şah

shah mat şah mat

Karşılaşmanın Yapılışı



Satranç, beyazların ilk hamlesiyle başlar. Her defasında sırayla oyuncular tek hamle yapar. Oyuncu, hamleyi not kâğıdına işlemeden önce satranç saatine basar ve rakip mat edilinceye kadar rakibinin zaman kaybedişini başlatır. Her iki oyuncu için mat durumu (örneğin sona iki şah kalması) mümkün değilse oyun berabere (pat) biter.



Satranç 1000 yılında Avrupa’da mahkeme eğitiminin bir parçası hâline gelerek modern formunu yakalamıştır. O dönemde taşlar farklı roller üstlenerek uygun rolleri yerine getiren bir alegori olarak kullanılmaya başlanmıştır.



Satranç oyunu, taşlarının yapabileceği hamle olasılıkları ve diğer kuralları düşünüldüğünde basit gibi algılanıp çabuk öğrenilebilse de ileriki hamleler düşünülüp yapılabilecek hamlelere ait çözüm uzayı oluşturulduğunda oyunun zorluğu ve stratejik yönü daha iyi anlaşılabilir.



1997 yılında “Deep Blue” adlı satranç oynayabilen bir bilgisayar, Rus dünya şampiyonunu yenmiştir. Saniyede 200 milyon pozisyon hesaplamış ve en iyi hamleyi oynayarak bunu yapabilmiştir. Satrançta da en önemli şey en iyi hamleyi tarayıp bulmaktır.



Satrançta altı çeşit taşın her birinin bir değeri vardır. Piyon 1, at 3, fil 3, kale 5 ve vezir 9 puan değerindedir. Son taş olan şahın değeri puan olarak ölçülememektedir. Değeri paha biçilemezdir, zira kısırıldığında oyun biter.

İSG



Satrançın açık havada oynanması taze hava açısından önemlidir. Ayrıca uzun süre (2-3 saat) oturmak kalp ve damar sorunlarına gidişin ilk adımlarındandır. Doktorlarca en uzun oturuş için önerilen süre bir saattir. Bu yüzden satranç saati 5, 10, 15 veya 30 dk. olarak ayarlanıp kısa süreli maç yapılmalıdır. 20 dakikada bir de ellerin en yukarıda birleştirilip sağa sola gerilmesi eklem ve kasların zorlanmasını engelleyecektir.

Animasyonda Satranç



Bilinirlik oranının yüksekliği, çok az yer kaplayan araçlara ihtiyaç duyulması, her yaşa uygunluğu, çok fazla fiziksel çaba gerektirmemesi ve popülerliğiyle neredeyse her yerde bir animasyon aktivitesi olarak sunulabilir.

Avrupa’nın birçok şehrinde park ve bahçeler satranç oynayan insanlarla doludur. Avrupalı turiste hitap eden konaklama işletmelerinde animasyon aktivite programları içinde çeşitli satranç yarışmaları ya da turnuvalarına yer verilebilir. Her yaştan misafire temel satranç eğitimi verilip ardından karşılaşma yaptırılabilir.

Satranç oynayabilenlere çeşitli varyantlar gösterilerek becerileri arttırdıktan sonra sadece bu varyantların geçerli olduğu turnuvalar düzenlenebilir.

Konaklama işletmelerinde lobi, bahçe gibi uygun alana yerleştirilecek satranç tahtaları ile misafirlerin diledikleri şekilde satranç oynamaları sağlanabilir. Devasa boyutlarda satranç taşları ile geniş alanlarda görsel çekiciliği yüksek aktiviteler düzenlenebilir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan emin olunuz. Satranç tahtası ve taşlarının temiz olmasını sağlayınız.



Araç Gereç / Süre

Satranç tahtası, taşları, saati, not kâğıdı ve kalem. 40 dk.

SATRANÇ TURNUVASI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir yazıcı ve bir hakem tayin ediniz. Ardından hakem olarak beş farklı turnuva yapılacağını her turnuvanın dört tur üzerinden oynanacağını açıklayınız. Birinci turnuvanın “vezir piyon oyunu” (sadece vezir ve piyonlarla oynanan) ile başlayıp bitirileceğini ilan ediniz.
2. İsviçre usulüne göre (puanı birbirine yakın oyuncuların eşleştirilmesi) yapılacak birinci turnuvada arkadaşlarınızı ilk tur için rastgele eşleştiriniz. Kura ile beyazları kimin alacağını belirleyiniz ve taşları (ikinci satıra beyaz piyonları, siyah veziri de kendi yerine) dizdiriniz.
3. Oyunculara dokundukları taşları mutlaka oynamaları gerektiğini hatırlatınız.
4. Piyonlardan bir tanesinin son kareye varması ya da vezirin tüm piyonları yemesi hâlinde maçın kazanılacağını ve piyonların her birinin sadece ilk hamlesinde isterse iki kare ilerleyebileceğini açıklayınız (Vezir hatasız oynandığında her zaman kazanır.).
5. Oyuncunun düşünmesi için en fazla 3-5 sn. süre veriniz (Böylece ilk kez oynayacak oyuncuların seri bir şekilde kural alıştırmaları yapılması sağlanmış olur.).
6. Üst turda kazananlarla kazananları, kaybedenlerle kaybedenleri eşleyiniz ve önceki turdan daha hızlı oynamalarını sağlayınız.
7. Üst turlarda her bir oyuncunun hem vezir hem de piyonlarla oynadığından emin olunuz.
8. Turnuva bitiminde kazananı alkışlayınız ve piyonlara kaleleri de dâhil ederek aynı süreci tekrarlayınız (Hata yapılmadığında kale tarafı her zaman kazanır.).
9. Kalenin desteklediği piyonu vezirin yemesi hâlinde kalenin de veziri yiyip oyunu kazanacağını söyleyiniz. Bu alıştırmaların da tamamlanmasından sonra üçüncü bir turnuvada filleri de ekleyerek oyunu zorlaştırınız. Karşı tarafın sadece vezirle oynamasını sağlayınız.
10. Dördüncü turnuvada kale tarafına şah ve veziri de ekleyerek hızlı maçlar yaptırınız.
11. Beşinci turnuvada her iki tarafa taşların tamamıyla maç yaptırınız ve atın hangi ana yöne gidecekse o tarafa doğru “L” yapacağı bilgisini anlaşılır bir dille açıklayınız.
12. Son turnuvayı eleme usulüne göre yapınız ve oyuncuların not kâğıdı ve saat kullanmalarını sağlayınız.
13. Herhangi bir malzemeden altın, gümüş ve bronz madalya yaparak son turnuvada dereceye giren ilk üç kişinin madalyalarını boynuna takınız ve onları alkışlayınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Satranç sporcusu, ortamın ve satranç araç gerecinin İSG'ye uygunluğuna önem verdiğini davranışlarıyla gösterdi.			
2	Sporcu, turnuva süresince sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, doğru oturuşa ve ara sıra hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibin elini samimi bir şekilde gülümseyerek sıktı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Satranç sporcusu rakibinin anlamayacağını düşünerek her defasında “şah” diyebilir.		
2	Sporcu, oyunda yanlış anlaşılmayı önlemek için “Düzelتيyorum.” dedikten sonra satranç taşını düzgünce yerleştirebilir.		
3	Sporcu, maçı kazanacağını anlayınca kendi kendine gülümseyerek rakibinin gözlerinin içine bakabilir.		
4	Sporcu, bir saygı gösterisi olarak oyunun başlangıç ve bitiş anında rakibinin elini sıkarak ona başarı dileyebilir.		
5	Sporcu, satrancı öğrenmenin zaman kaybı olacağına dair tutum geliştirerek öğrenme anında başka şeylerle ilgilenilebilir.		
6	Sporcu, güzel bir hamle görse de oyuna müdahale etmemek için sessiz kalabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

❖ BİRİM FİNALİ 1 ❖

AMAÇ: Bireysel sporlarla ilgili poster hazırladıktan sonra kitaptaki 10 bireysel spordan birini seçerek bu sporla ilgili bir animasyon aktivitesi hazırlamak ve uygulamak.

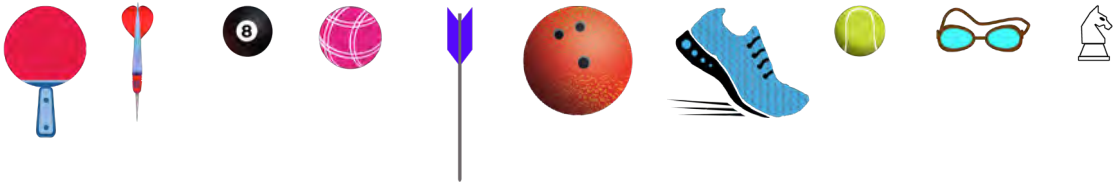
YER VE SÜRE: Derslik / 80 dk.

ARAÇ GEREÇ: A2 kâğıdı, renkli kalemler, resim araç gereçleri, seçilecek sporun araç gereçleri.

A A2 kâğıdına 5 sütun ve 11 satırdan oluşan bir tablo çiziniz. İlk satırın ikinci kutusundan başlayarak her bir kutuya “Amaç, Araç Gereç, Oynanış ve Oyun Alanı Özelliği” yazınız. İkinci satırdan başlayarak satırların başına da kitaptaki on bireysel sporun adını yazınız. Daha sonra her bir sporla ilgili başlığın altına istenen bilgileri yazınız. Örneğin “Amaç” kısmına ilk spor olan masa tenisinin amacını yazınız.

B Seçeceğiniz bir sporu aşağıdaki işlem basamaklarına göre 16 yaşındaki arkadaşlarınıza yönelik bir animasyon aktivitesi hâline getirerek uygulayınız.

1. Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçeceğiniz spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesi oluşturunuz.
2. Oluşturduğunuz aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayınız.
3. Planladığınız aktiviteyi sınıf arkadaşlarınıza uygulayınız.





RUBRİK



SIRA	KRİTER	KONUNUN GERÇEKLEŞME DÜZEYİ					PUAN
		10 PUAN	8 PUAN	6 PUAN	4 PUAN	2 PUAN	
1	Her bir sporun amacını yazabilme.	10 sporun amacını yazdı.	7 sporun amacını yazdı.	5 sporun amacını yazdı.	3 sporun amacını yazdı.	Amaç yazmadı.	
2	Her bir sporun araç gerecini yazabilme.	10 sporun araç gerecini yazdı.	7 sporun araç gerecini yazdı.	5 sporun araç gerecini yazdı.	3 sporun araç gerecini yazdı.	Araç gerecini yazmadı.	
3	Her bir sporun oynanışını yazabilme.	10 sporun oynanışını yazdı.	7 sporun oynanışını yazdı.	5 sporun oynanışını yazdı.	3 sporun oynanışını yazdı.	Oynanış yazmadı.	
4	Her bir sporun oyun alanı özelliğini yazabilme.	10 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	7 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	5 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	3 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	Oyun alanı özelliği yazmadı.	
		20 PUAN	16 PUAN	12 PUAN	8 PUAN	4 PUAN	
5	Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçeceği spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış animasyon aktivitesi oluşturabilme.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden birine uymadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden ikisine uymadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Animasyon aktivitesi oluşturmadı.	
6	Oluşturulan aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayabilme.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarına uymadan aktiviteyi planladı.	Aktiviteyi planlamadı.	
7	Planlanan aktiviteyi sınıf arkadaşlarına uygulayabilme.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarına uymadan aktiviteyi uyguladı.	Aktiviteyi uygulamadı.	
Öğretmenin Adı / Soyadı Öğrencinin Adı / Soyadı Öğrencinin Sınıfı ve Numarası Sınav Tarihi ve Yeri PUAN							



BOŞLUK DOLDURMA

Aşağıda verilen cümlelerdeki boşluklara uygun ifadeleri yazınız.

1. Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüne denir.
2. Günümüzde birer spor dalı olan binicilik, okçuluk ve cirit dönem uygarlıklarına ait tablet ve duvar resimlerinde karşımıza çıkar.
3. Antik Yunan Uygarlığı'nca savaş hâlindeki site devletlerini barıştırmak ve dinî amaçlarla yapılan bir şenlik olan dünyanın en eski spor organizasyonu olarak kabul görmüştür.
4. 1800'lü yıllarda İngiltere ve Uzak Doğu ülkelerinde, yemek masalarının üzerinde lastik bir topun, rakete benzeyen kasknaklar aracılığıyla fırlatılarak oynanması sonucu sporu tesadüfen ortaya çıkmıştır.
5. Oklama ana vatani olarak kabul edilmektedir.
6. Antik Çağ'da önemli sporlardan olan gülle atma sporunun zamanla benzeri bir oyuna dönüştüğü düşünülmektedir.
7. Osmanlılarda savaşa hazırlık için nişanı vurma ve darp vurma atışı, şenlikler için meydanlarda atışı olmak üzere üç çeşit ok atışı yapıyordu.
8. Bowlingin ilk atışında tüm lobutların devrilmesi olarak adlandırılır ve ikinci atış yapılmaz.
9. Satrançta şah (shah) kral anlamına gelirken şah mat ise anlamındaki "shah mat"tan türemiştir.
10. Birçok bowling salonunda çocuklar için bulunan sistemi kaldırıldığında top bunlara çarparak yan kanallara düşmeden lobutlara kadar ilerleyebilir.
11. Kum, toprak, ya da yapay malzemeyle kaplı zeminde oynanabilen bocce sporuna animasyon aktivitesi olarak genellikle konaklama işletmelerinde yer verilir.
12. Topa benzer doğal bir nesne ile belirli hedeflerin vurulmasına dayalı oyunlar atası sayılabilir.



Aşağıdaki soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Spor ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Her spor dalının kendine has kuralı ve oynanış biçimi mevcuttur.
- B) İlk insanların hayatta kalmak için sergilediği davranışların benzeridir.
- C) Dünyanın en geniş katımlı spor organizasyonu Olimpiyalar'dır.
- D) Takım sporları bireysel olarak yapılabilmektedir.
- E) Düzenli olarak yapılan sporun faydaları vardır.

2. Masa tenisi ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Amerika ile Çin arasındaki gerilimi azaltma siyaseti Pinpon Diplomasisi olarak adlandırılmıştır.
- B) Diğer sporlara nispeten daha çok alana ve bütçeye ihtiyaç duyar.
- C) Masa tenisine ilginin az olduğu konaklama işletmesinde turnuva düzenlenebilir.
- D) Masa tenisinin açık alan yerine kapalı alanda oynanması sakıncalıdır.
- E) Araştırmalara göre beyin sağlığını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

3. Oklama sporunda oyuncu özellikleriyle ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) El göz uyumunun az olması
- B) Dikkatinin çabuk dağılmasına engel olabilmesi
- C) Kısa sürede karar verebilmesi
- D) Moral bozukluğu ile baş edebilmesi
- E) Bir sonraki atışı hesaplayabilmesi için zihinsel yeterliliği

4. Oklama sporuyla ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Ok; uç, gövde, shaft ve kanat olmak üzere dört ayrı bölümden oluşur.
- B) Kaliteli ok tahtaları sisal bitki kökünden yapılmaktadır.
- C) İzleyiciler, nişan tahtası çevresinde bulunabilirler.
- D) Bazı ülkelerde destek dersi olarak uygulanmaktadır.
- E) Açık veya kapalı alanda oynanabilen bir spordur.

5. Aşağıdakilerden hangisi bilardo sporunun araç gerecidir?

- A) İsteka B) Ok C) Palet D) Pallino E) Raket

6. Aşağıdakilerden hangisi bocce sporuna ait bir araç gereçtir?

- A) İsteka B) Lobut C) Pallino D) Raket E) Taş torbası

7. Aşağıdakilerden hangisi satrancın taşlarından biri değildir?

- A) Fil B) Mat C) Piyon D) Şah E) Vezir



ÇOKTAN SEÇMELİ

8. Aşağıdaki atış çeşitlerinden hangisi bocce sporuna aittir?

- A) Darb vurma B) Menzil C) Puta D) Servis E) Volo

9. Aşağıdakilerden hangisi bowling sporunun araç gerecidir?

- A) Burun tıkaçı B) Bone C) Not kâğıdı D) Lobut E) Palet

10. Amacı, topu sahanın ortasındaki 91 cm yüksekliğindeki filenin üzerinden bir raket yardımı ile aşırarak topun rakip sahada yerde kalmasını veya dışarıya çıkmasını sağlamak olan spor aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Bocce B) Bowling C) Okçuluk D) Satranç E) Tenis

11. Satranç ile ilgili verilen aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Satranç 1000 yılında Avrupa’da mahkeme eğitiminin bir parçası hâline gelerek modern formunu yakalamıştır.
B) 1997 yılında “Deep Blue” adlı satranç oynayabilen bir bilgisayar Rus dünya şampiyonunu yenmiştir.
C) Satranca beyaz taşların ilk hamlesiyle başlanır ve oyuncular, her defasında sırayla çift hamle yapar.
D) Satrançta piyon 1, at 3, fil 3, kale 5 ve vezir 9 puan değerindeyken şahın değeri puan olarak ölçülememektedir.
E) Konaklama işletmelerinde lobi, bahçe gibi alanlara satranç tahtaları yerleştirilerek misafirlerin oynamaları sağlanabilir.

12. “Her şeyin fazlası zarar.” atasözü hangi spor için geçerli değildir?

- A) Bocce B) Bowling C) Koşu D) Tenis E) Yüzme

13. Osmanlı okçularının rekorları Avrupalılarca yakın yıllara dek kırılmamıştır. Bunun sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Avrupalıların okçuluk sporunu iyi yapamaması
B) Avrupalıların okçuluk sporuna ilgi duymaması
C) Osmanlıda yapımı 5-10 sene süren bileşik yaylar kullanılması
D) Avrupalıların ok ve yaylarının kalitesiz olması
E) Avrupalıların ok atmanın püf noktalarını bilmemesi



Aşağıdaki soruların yanıtlarını boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Sporun insan sağlığı açısından faydaları ve yararları nelerdir?

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

2. Animasyon hizmetlerinde spor aktivitelerine neden yer verilmelidir? Açıklayınız.

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

3. Hangi spor alanında profesyonel bir sporcu olmak isterdiniz? Neden?

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

4. Bir animatör bütün sporların oynanışı, kuralları ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olmalı mıdır? Düşüncelerinizi açıklayınız.

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



Nasreddin Hoca'nın da bulunduğu bir mecliste birinin pek akıllı bir adam olduğundan bahsediliyormuş. Hoca, hiç ses çıkarmaz, susarmış. "Hoca Efendi, sen ne düşünüyorsun? Filanca adamın aklı çok değil mi?" diye sormuşlar. Hoca şu cevabı vermiş: "Evet çok olsa gerek." Onlar: "Nereden bildin?" demişler. Hoca da: "Bir yere harcadığımı görmedim de ondan." cevabını vermiş.



ÖĞRENME BİRİMİ 2

TAKIM SPORU AKTİVİTELERİ



KAVRAMLAR

Spor
Aktivite
Takım

BÖLÜMLER

Takım Sporu
Yapma

Takım Sporu
Aktivitesi
Yapma



BAŞLAMA VURUŞU

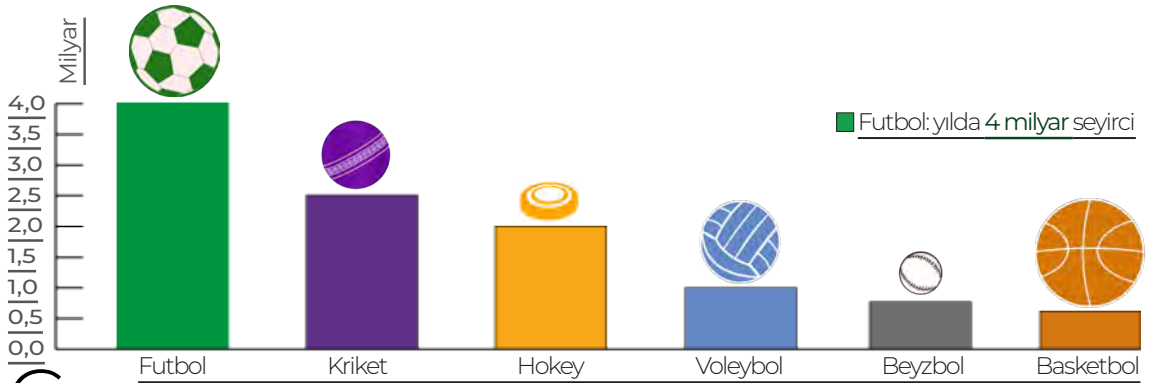
İki takıma ayrılıңыз. Takımca çıkaracağınız bir ses ve yapacağınız bir hareket seçiniz. Sayışmayla oyuna başlayacak ilk takımı seçiniz. Hep birlikte hareket ve sesinizi gerçekleştiriniz. Karşı takımdan sonra sıra size geldiğinde öncekinin üstüne yeni bir ses veya hareket ekleyerek edimlerinizi geliştiriniz. Bu şekilde en az hata ile ilerleyen takım, oyunu kazanır.

2. TAKIM SPORU

En az iki ve üzerinde sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine **takım sporları** denir. Futbol, basketbol, hentbol, voleybol ve buz hokeyi takım sporlarına örnek olarak verilebilir. Takım sporları, takım ruhu olarak da adlandırılan kişiler arası uyum gerektirir. Sosyal bir varlık olan insanın tek başına zamana karşı yaptığı bireysel sporlar yerine takım hâlinde yapılan sporlara daha fazla ilgi duyması çok doğaldır.

Sanayi Devrimi sonrası ortak çalışma ile kentleşme sonucu ortak yaşam alanlarının artması, insanın çok fazla sayıda insanla farklı ortamlarda, bir arada zaman geçirmesini sağlamıştır. Bu birliktelik iş sonrası zamanda yapılan spora da yansımış ve 1900'lerin başından itibaren takım sporlarına olan ilgi artmıştır. Kitleler, spor takımlarını kendileri ile özdeşleştirmiş ve takımların başarısını kendi başarıları olarak görmüşlerdir. Bu hissiyat, takım sporuna olan ilginin artmasında etkindir. Spor tarihinin ilk profesyonel sporcu, seyirci ve takımları Sanayi Devrimi'nin gerçekleştiği İngiltere'nin kömür ocakları ve fabrikalarından çıkmıştır. Arsenal (Kraliyet Silah ve Cephane Fabrikası), West Ham United (Thames Demir İşletmeleri) ve Manchester United (Demir Yolları) işçiler tarafından kurulan takımların başında gelmektedir.

Spor müsabakalarını izlemek için büyük sahaların yapılması ve gişe gelirlerinin artması, radyo ve televizyon gibi medya organlarında sporun fazlaca yer almasıyla yayın ve reklam gelirlerinin ortaya çıkması, forma ve aksesuar satışı gibi unsurlarla sporun ekonomik değeri gün geçtikçe artmış ve sporun ilgi odağı takım sporları olmuştur.



Görsele 2.1: Grafikte görüldüğü üzere günümüzde de takım sporlarına gösterilen ilgi ve yapılan ekonomik yatırım, bireysel sporların çok üstündedir. Futbol, kriket, hokey, voleybol, basketbol ve beyzbol gibi takım sporları başat takım sporları olarak görülmekte ve sponsorluk anlaşması, reklam ve televizyon yayınları bu ve benzeri takım sporları üzerine yoğunlaşmaktadır.

Takım sporlarına dünya genelinde gösterilen ilgi, animasyon hizmeti sunan profesyonellere dikkate alınmalıdır. Bireyler, gündelik yaşamlarında önemli yer tutan spora tatillerinde ya da katıldıkları organizasyonlarda da yer vermek ister. Bu nedenle animasyon hizmetlerince düzenlenen spor aktiviteleri takım sporlarını da içermelidir.

Bireysel sporlara kıyasla kişiler arası uyuma daha çok ihtiyaç duyulan takım sporlarında animatörler, bu uyumu kurmak için gerekli şartları hazırlamalı ve aktivite yönetimlerinde bu hususa dikkat etmelidir. Misafirlerin kaynaşması için aktivite öncesi kısa oyunlar düzenlenip aktivite kurallarının akılda kalması için farklı bilgilendirmeler yapılabilir. Takımlar arasında denge gözetilmeli, gereken durumlarda oyuncular arası değişiklik yapılmalıdır. Unutulmamalıdır ki tüm animasyon aktivitelerinde olduğu gibi spor aktivitelerinde de ana amaç, hoşça zaman geçirmelerini sağlamaktır. Bu ana amacın önüne çıkabilecek engeller ortadan kaldırılmalı, katılımcı ve izleyicilerin keyif alması sağlanmalıdır.



GörSEL 2.2: Animatörlerce oluşturulan takımlar, misafirler arasında ayrıma neden olmamalı; tüm bireylere eşit ve adaletli yaklaşım sergilenmelidir.

Animasyon hizmetlerinde yer verilen çoğu takım sporu, dünya genelinde yoğun bir şekilde ilgi gören sporlardır. Futbol, basketbol ve voleybol bu sporlarda öncüyken halat çekme, beyzbol, kriket, su topu ve plaj hentbolu gibi sporlara da yer verilmektedir. Animasyon hizmetlerince aktivite programına dâhil edilecek sporlar belirlenirken **çalışma alanı, hedef kitle, görevli animatörlerin nitelikleri ve bütçe** gibi özellikler dikkate alınır. Geçmiş yıllarda düzenlenen ve ilgi gören spor aktiviteleri incelenmeli; misafirlerin ilgi ve talepleri ile sportif gelişmeler dikkate alınıp ilgi çekebilecek yeni aktivitelerle bezeli bir aktivite programı oluşturulmalıdır.

Animasyon hizmetlerinde takım sporları, farklı şekillerde bir aktivite olarak sunulabilir. Spora özgü kuralların korunduğu klasik maç düzenlemek şeklinde bir aktivite oluşturulabilir. Bu maçlarda oyuncu sayısı ve bazı kurallar değiştirilebilir. Örneğin beşer kişilik takımlar arasında futbol maçı düzenlenebilir ve bu maç esnasında ofsayt kuralının uygulanmamasına karar verilebilir. Klasik maçın haricinde o sporla ilgili farklı aktiviteler düzenlenebilir. Örneğin basketbolda serbest atış yarışması ya da en özgün turnike atışını belirlemeye yönelik bir yarışma düzenlenebilir. Hangi spor aktivitesinin nerede ve nasıl uygulanacağı, animasyon müdürü tarafından belirlenir ve duruma göre bu programa ekleme ve çıkarmalar yapılabilir.

Animasyon hizmetlerinde yer verilen ya da verilebilecek takım sporlarından bazıları şunlardır: futbol beyzbol, basketbol, halat çekme, kriket, paintball, plaj hentbolu, su topu, voleybol, plaj futbolu ve plaj voleybolu.

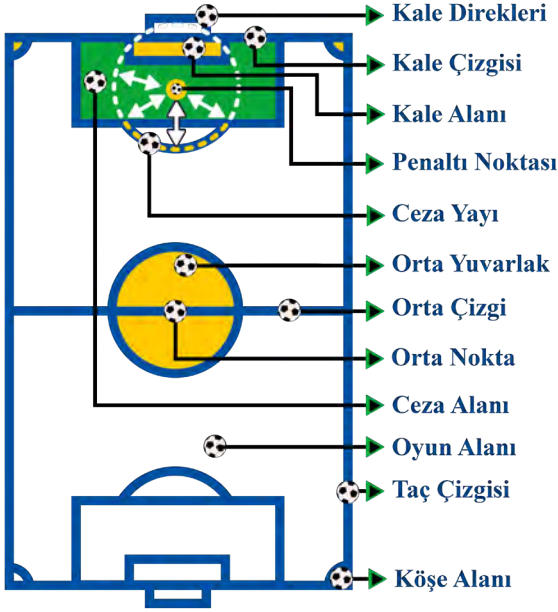


Amaç

Topu rakip kale çizgisinin gerisine geçirerek rakipten daha fazla gol atmaktır.

Tarihçe

Futbolun ortaya çıkışı ilk olarak Çin’de gerçekleşmiştir. Yazılı kaynaklar Çin’de futbolun atası olarak topu (kü), ayakla oynamak (ts’u) anlamına gelen “ts’u kü” adlı oyundan bahsetmektedir. İlk futbol kulübü 1857’de İngiltere’de kurulmuştur. Olimpiyat Oyunları’na ilk kez 1908’de dâhil edilen futbolda, ilk Dünya Kupası organizasyonu 1930 yılında düzenlenmiştir.



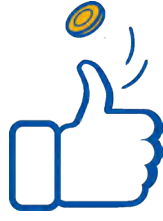
Görsel 2.4: Yukarıda görüldüğü gibi futbol sahası dikdörtgen (90-120 ila 45-90 m arasında) olmalıdır. Her iki kale çizgisinin ortasında 7,32’ye 2,44 m uzunluğunda kale yer alır. Kalenin önünde kale alanı ve kale alanını çevreleyen ceza alanı bulunur. Görselde ceza alanındaki sarı nokta olan penaltı noktası, hayali çembere 9,15 m, kaleye 11 m uzaktadır.

Görsel 2.3: Futbol; içerisinde sıçrama, vuruş, dönüş, yön değiştirmeli koşu, değişik tempoda koşu ve atak koşusu (sprint), ikili mücadele, savunma baskısına karşı top kontrolü, kayarak müdahale ve topla yapılan hareketlerin bulunduğu bir spordur. Bu sebeple futbolcunun uzun süre koşmaya dayanıklı ve bu bahsi geçen hareketleri yapabilecek kapasitede olması gerekmektedir.

Araç Gereç

Futbol ayakkabısı (krampon), top, forma, kaleci eldiveni, tozluk (uzun çorap), tekmelik, köşe direği ve bayrağı, hakem forması, düdük, sarı ve kırmızı kart.

Karşılaşmanın Yapılışı



Onbirer kişilik 2 takım arasında oynanan futbol maçı, yazı tura atışı sonrası orta noktadan başlama vuruşu ile başlar. Kırk beşer dakikalık iki devrede en fazla gol atan takım maçı kazanır. Elemeli maçlardaki beraberlikte on beşer dakikalık 2 uzatma devresi daha oynanır. Beraberlik bozulmazsa penaltı atışlarına geçilir. Futbol maçı hakemin düdüğü ile son bulur.



Türkçede “dürüst oyun” anlamına gelen “Fair Play” adil rekabet, saygı, dostluk, takım ruhu, eşitlik, dopingsiz spor, dürüstlük, dayanışma, hoşgörü, özen, mükemmellik ve neşe gibi yazılı ve yazılı olmayan kurallara saygıyı ifade eder.



Futbol topu, oyuncuların yaşına ve lig standartlarına göre değişiklik gösterebilir. 1 ila 5 numara arasında olan futbol toplarından 5 numara olanı uluslararası tüm müsabakalarda kullanılır.



Kalecinin kendi takım arkadaşının bilinçli olarak ayağıyla verdiği pası ve taçtan gelen topları eliyle tutamaması, geri pas kuralıdır. 1992 yılından itibaren uygulanan bu kural ile oyunun durağanlığının önüne geçmek amaçlanmıştır.



1863 yılındaki ilk futbol kurallarına göre bir oyuncu topun önüne geçtiği zaman ofsait olur ve oyun dışı kalırdı. Oyuncuların rakip kalesine yakın bir yerde sürekli durarak avantaj sağlamaya çalışmaları sonucu çıkarılan bu kural futbolun önemli kurallarındandır ve müsabakaların kaderini belirleyen gollerde genellikle ofsait tartışması yapılır.

İSG



Futbol, İSG’ye göre “az tehlikeli” sınıfta yer alan bir spordur, yine de herhangi bir acil müdahale gerektirebilecek sakatlanmalar için sağlık biriminin (iş yeri hekimi) hazırda bekletilmesi önemlidir. Futbolda kafa çarpması, 40 yaş üstünde kalp krizi geçirme olasılığı, burkulma, diz sakatlıkları gibi olumsuzlukların yaşanabileceği akılda tutulmalıdır.

Karşılaşma öncesi sporcuların uygun kıyafetleri (tekmelik, tozluk, çivisiz ayakkabı vb.) giyip giymediği kontrol edilmelidir.

Animasyonda Futbol



Geniş ve çevreye zarar vermeyecek korunaklı bir alana ihtiyaç duyulan futbol animasyon hizmetlerinin sunulduğu alanlar içinde en fazla konaklama işletmelerinde kendine yer bulur. Birçok işletmenin futbol oynamaya elverişli alanları mevcuttur. Bu alanlar büyük bir saha olabileceği gibi küçük oyun alanları da olabilir.

Dünyaca bilinen ve izleyicisi çok fazla olan futbol, animasyon ekiplerince aktivite programına farklı şekillerde dâhil edilebilir. Futbol maçı, turnuva, penaltı atışları, top sektirme, artistik hareketlerle gösteri vb. şekillerde odak noktası futbol olan animasyon aktiviteleri düzenlenebilir.

Animasyon ekibince sağlanacak top, forma vb. araçlar ile misafirler kendi aralarında futbol oynayabilirler. Misafirler, sadece belirlenen alanlarda futbol oynamaları konusunda bilgilendirilmeli ve animatörler tarafından desteğe ihtiyaçları olup olmadığı gözlenmelidir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, sahanın temiz olması vb.) emin olunuz.



FUTBOL MAÇI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı, top, şort, forma, çorap (tozluk), tekmelik, dizlik, kaleci eldiveni, kaleyi belirlemek için çanta vb. herhangi bir malzeme, sarı ve kırmızı kartlar, düdük. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem tayin ediniz ve oyuncuları eşit iki takıma ayırınız.
2. Hakem olarak futbol oynamaya uygun bir alanda çanta vb. bir eşya ile kale direkleri oluşturunuz ve oyun alanının sınırlarını oyunculara anlatınız.
3. Maçın berabere bitmesi hâlinde ikişer dakikalık uzatma yapılacağını ve maçın dinlenme sürelerinin de 2 dk. olduğunu belirtiniz (Uzatmada tekrar para atışı yapılır.).
4. Oyunculara dikkatsiz ve düşüncesiz hataların **dikkat çekme**; kontrolsüz ve tehlikeli hareketlerin **sarı kartla uyarı**; aşırı güç kullanarak tehlikeli hareket yapmanın **kırmızı kartla ihraç** yaptırımını gerektireceğini ve bunlara neden olacak fena hareketlerden kaçınmaları gerektiğini anlatınız.
5. Hakemin kararlarına itiraz etme, oyunun başlatılmasını engelleme, izinsiz sahaya girme ve sahayı terk etme, atışta gerekli mesafeye (9,15 m) açılmama, kuralları sürekli ihlal etme ve sportmenlik dışı davranışta bulunmanın ihtar gerektireceğini söyleyiniz.
6. Kaleci hariç elle oynama ihlaliyle rakibin bariz golünü önleme, ciddi faullü oynama, tükürme, ısırma, saldırgan olma, hakaret etme (jest veya mimik dâhil), küfürlü konuşma ve ikinci ihtarın ihraç gerektireceğini bildiriniz.
7. Koltuk altından ellere kadar olan bölümle bilerek oynamanın faul sayılacağını onlara anlatınız.
8. Olası bir tehlikeyi ortadan kaldırmak için sahanın uzun kenarlarına (duvar, çit vb. herhangi bir yer) değen topun taç sayılacağını açıklayınız.
9. Gol durumu hariç kale çizgisini geçen topların hangi takımdan çıktığına göre aut ya da köşe vuruşu olacağını söyleyiniz.
10. Rakip takımın ceza alanında faule maruz kalmanın penaltı olduğunu bildiriniz.
11. Ofsayt kuralının geçersiz olduğunu ve tüm vuruşların serbest vuruş olduğunu anlatınız.
12. İki devre üzerinden onar dakika maç yapılacağını ilan ediniz ve para atışı yaparak kazananın hücum edeceği kaleyi ya da başlama vuruşunu tercih etmesini isteyiniz.
13. “Herkes, hakeme ve verdiği kararlara saygılı olmalıdır. Hakemin de insan olduğu ve hata yapabileceği unutulmamalıdır.” dedikten sonra düdük çalıp iki kaleye eşit uzaklıktaki hayalî bir noktada başlama vuruşu ile maçı başlatınız.
14. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma artık malzemeden daha önce yapılmış olan kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok **3**, en az **1** olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, tehlikeli hareket etmemeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, hakemin kendi lehine verdiği yanlış bir kararın fair play ruhu için oyun yeniden başlamadan düzeltilmesini isteyebilir.		
2	Sporcu, hakemin kararını beğenmediği için oyunun yeniden başlamasını geciktirebilir.		
3	Sporcu, maç içinde mağlup olma durumu dâhil her hareketiyle oyuna saygı duyduğunu gösterebilir.		
4	Sporcu, oyun anında rakibin dikkatini söz ya da jest ve mimiklerle (topu iki eliyle tutacakmış gibi yapıp aldatma vb.) dağıtabilir.		
5	Sporcu; alaycı, kışkırtıcı ve tahrik edici olmamak koşuluyla istediği gibi gol sevinci yaşamaya teşvik edilebilir.		
6	Sporcu, hakemin yanlış karar verdiğinden yüzde yüz eminse hakemin kararına uymadığını söz veya davranışla gösterebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

Gönüllü animatör olarak arkadaşlarınızı eşit iki takıma ayırınız. Hayalî futbol sahasının orta noktasına bir kişi yerleştirip bacaklarını omuz genişliğinde açtırınız. Amaç futbol topu ile karşılıklı sahalardan sırayla topu bacak arasından geçirmektir. Her bir oyuncunun 5 m mesafeden tek atış hakkı olan bu oyunda en fazla sayı yapan takım 3 setin ilkinin alır, 2 seti alan takım oyunu kazanır.

FUTBOL AKTİVİTE KILAVUZU



Futbol 1: İşletmedeki turistlerin katılacağı penaltı turnuvası yapmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak turnuva duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.

Futbol 4: Katılımcıları yaş ve cinsiyetlerine göre eşleyiniz. Üç penaltı atışında üstünlük sağlayacak turistin üst tura geçeceğini anlatınız.



Futbol 2: Turnuva alanını İSG'ye göre hazır hâle getiriniz. Her yaş ve cinsiyetten katılımı göz önüne alarak farklı büyüklük ve ağırlıkta toplar hazırlayınız.

Futbol 5: Kura atışıyla çiftlerden ilk atışı yapacak sporcuyla belirleyiniz. Üst tur eşleşmelerinde adil olmaya gayret ediniz.



Futbol 3: Turnuva saatinden 15 dk. önce alanda hazır bulunarak misafirleri kendilerini özel hissettirecek konuşmalarla karşılayınız.

Futbol 6: Turnuvayı kazanana bölgeye dair üç kartpostal hediye ediniz. Katılımcılara teşekkür edip onlardan kendilerini alkışlamalarını isteyiniz.





Aşağıdaki boşluğa futbol karşılaşmasının yapılışını kısaca yazınız.

ANIMASYONDA FUTBOL AKTİVİTESİ

Amaç: Üst üste 10 pas yapabilen takımın 1 puan kazanacağı futbol maçı yapmak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: spor ayakkabı, top, şort, forma, çorap (tozluk), tekmelik, dizlik, sarı ve kırmızı kartlar, düdük.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmayla hakem tayin ediniz. Hakem olarak aktivite alanında en az 8 kişinin rahatça paslaşabileceği yuvarlak bir saha çizdikten sonra İSG'ye uyararak tehlike avı yapınız. Birbirinden farklı ağırlık ve büyüklükte topları aktivite alanında hazır ediniz.
2. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz. Aktivite anında kayıt yaptıranları sahanın büyüklüğü ve yarışmacıların yaş, cinsiyet, kişi sayısı vb. özelliklerine göre eşit sayıdaki takımlara yerleştiriniz.
3. Üç ve daha fazla takım oluşması hâlinde maçların eleme usulüyle oynanacağını söyleyiniz.
4. Takımlara kuralları (topun çember dışına çıkmasında nasıl hareket edileceği, üst üste pasların takımca yüksek sesle sayılıp sayılmayacağı vb.) açıklayınız.
5. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
6. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
7. Üç ve daha fazla takım varsa takım eşleşmelerini ve hangi takımın maça başlayacağını kurayla belirleyiniz. Maçı başlatınız ve 3 puan alan takımı galip ilan ediniz.
8. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve yerel kültüre özgü minik hediyeler veriniz.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları takımlara yerleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, alkışlarla kazananlara minik hediyeler verdi.		

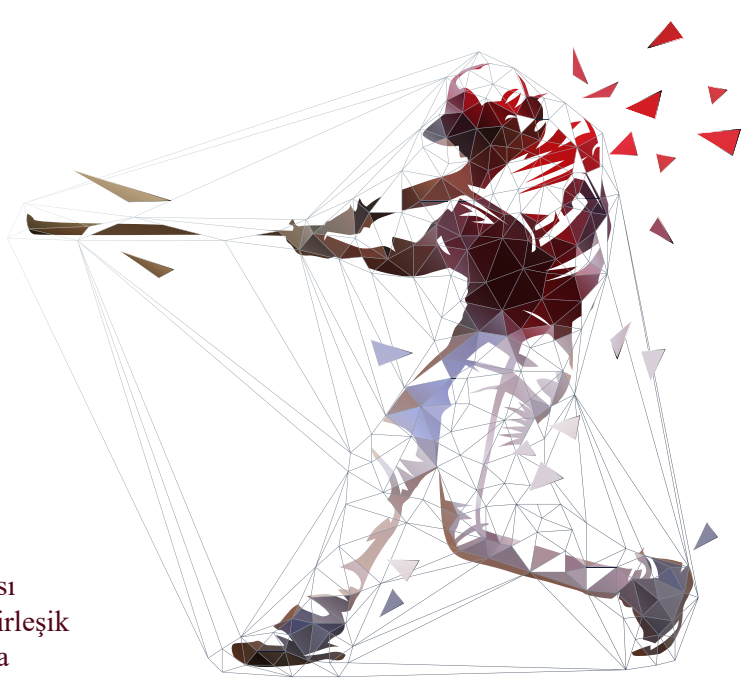
“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılsaydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

Rakip takımdan daha fazla sayı turu yapmak.

Tarihçe

İngilizlerin “rounders” oyununun farklılaştırılması ile 1800’lerde Amerika Birleşik Devletleri’nde oynanmaya başlamıştır ve 1876’da ulusal lig kurulmuştur. 1904 Yaz Olimpiyatları’nda yer alan beyzbolda dünya şampiyonası ilk kez 1938’de Londra’da düzenlenmiştir.



Görsel 2.5: Beyzbol sporcuları için gerekli temel beceriler, hız, kol gücü, ortalama ve güçlü bir vuruş becerisidir. Diğer sporlara kıyasla daha fazla düşünme süresi olduğundan fiziksel yeteneklerin yanında bilişsel yetiler ve yoğun dikkat beyzbolcuların taşıması gereken özelliklerdendir.

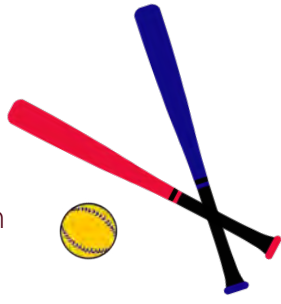
Araç Gereç

Sopa, top, eldiven, ayakkabı, forma, koruyucu başlık, yüz ve göğüs koruyucusu, dizlik, incik kemiği koruyucusu.



Görsel 2.6: Oyun sahası çeyrek daireye benzer. Dairenin merkezi, sayı kalesi olmak üzere köşelerinde 4 kalenin yer aldığı bir kare (görseldeki yeşil alan) bulunur. Kalelerin birbirlerine uzaklığı 27,4 m’dir. Oyun başlangıcında örnekte görüldüğü gibi savunmacı ve 1 hücumcu vardır. Savunmacıların sayısı değişmezken hücumcular aynı anda en fazla 4 oyuncuya kadar çıkabilir.

Karşılaşmanın Yapılışı



Beizbol, dokuzar oyunculu iki takım arasında dokuz devre oynanır. Hücumcu atılan topa vurup sırayla kalelere koşar. Rakip hücumcudan önce topu onun koştuğu kaleye ulaştırıp onu oyun dışı bırakmaya çalışır. Hücumcu tüm kaleleri tamamladığında bir sayı kazanır. Hücumcuların vuruş hakkı bittiği ya da üç oyuncu oyun dışında kaldığında diğer takım hücum etmeye başlar. İki takımın da hücumu tamamlaması sonucunda bir devre biter.



Beizbol sınırlı bir sürede oynanmaz. Atış, vuruş ve koşular tamamlandığı ve dokuz devre son bulduğunda oyun sona erer. Beşer saatten uzun süren müsabakalar vardır.



Kaleler “base” olarak adlandırılır ve buralarda yelken bezinden yapılmış yere bağlı minderler bulunur. Hücumcu koşarak mindere basmaya çalışırken savunmacı elinde topu tutarak mindere basmaya çalışır.



Başarılı ve etkili bir atış dört adımda gerçekleşir: atma pozisyonu, tutuş, eklemlerin hareketi ve fırlatma. Ayaklar omuz hizasında ve dizler hafifçe bükülmüş olmalı, top parmakların ucunda tutulmalı, bilek, dirsek ve omuz birlikte hareket ettirilmeli ve atıcının göğsü hedeften uzaklaştıktan sonra atış yapılmalıdır.



Üç defa topa iska geçme, başarılı bir vuruş sonrası topun savunma tarafından yere düşmeden yakalanması ve kaleler arası koşu esnasında topun kaleye hücumcudan önce gelmesi sonucunda hücum oyuncusu oyun dışı olur.

İSG



Darbe önlemede koruyucu giysiler kullanılması beizbolda en önemli önlemdir. Örneğin baş kısmını koruyan miğferin (kask) başa sıkıca tutturulması olası tehlikeleri bertaraf edecektir. Bunun yanında kulak koruyucuları, göğüs muhafazası, eldiven ve dizliğin varlığı sağlık ve güvenlik için temel beizbol önlemleridir. Hafif sopa (bat) ve yumuşak top kullanılması bu sporu çok daha az tehlikeli yapacaktır.

Animasyonda Beizbol



Beizbol için geniş ve korunaklı bir alana ihtiyaç duyulur. Konaklama işletmelerinde telle çevrili basketbol ve futbol sahaları beizbol maçları için kullanılabilir.

Hedef kitlenin özelliği, talep, fiziki vb. koşullar dikkate alınarak beizbol aktivitesi düzenlenebilir.

Beizbolun popüler olduğu Amerika, Japonya ve Kore gibi ülkelerden gelen misafirler ile beizbol hakkında az bilgisi olan ve nasıl oynandığını öğrenmek isteyenler düzenlenecek aktiviteye katılım sağlayacaktır.

Maç, turnuva, en uzağa vuruş yapma, bir hedefe atış ya da vuruş yapma, isabetli paslaşma vb. aktiviteler düzenlenebilir.

Denize kıyısı olan işletmelerde denize karşı vuruş yaptırıp çevreye verilecek zararın önüne geçilebilir. Denize düşen topu almaya yönelik yüzme yarışı düzenlenerek iki spora yönelik bir aktivite düzenlenebilir.

Hazırlık

Oyun alanının İSG yönünden uygunluğundan (sahada yabancı bir cismin bulunmaması, koşu anı güvenlik önlemlerinin tam olması ve sahanın temizliğinin sağlanması vb.) emin olunuz.



BEYZBOL MAÇI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı, top, sopa, eldiven ve düdük. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir düdük, çanta vb. dört eşya, tenis topu büyüklüğünde birkaç yumuşak top ve raket vb. bir şeyle sopa görevi görecek bir araç hazır ediniz. Ardından gönüllü bir hakem tayin ediniz.
2. Hakem olarak oyuncularını en fazla dokuzar kişilik olan eşit iki takıma ayırınız.
3. Eğitim ortamında (saha) 10 m kenar uzunluğuna sahip hayalî bir karenin dört köşesine çanta vb. bir eşyayla 4 kale noktası oluşturunuz.
4. Hücum yapacak takımdan sadece tek hücumcunun (vurucu), savunma yapacak takımdan ise tüm oyuncuların (takım sayısı kaç ise o kadar) oyun alanında bulunacağını belirtiniz ve oyuncuların oyun alanında 88. sayfada bulunan Görsel 2.6'daki gibi yer almasını sağlayınız.
5. Hücum yapacak takımı para atışı ile seçiniz ve iç sahanın merkezinde bulunan atıcının ilk atışı yapması için düdük çalınız.
6. Atıcının, yakalayıcının hemen önünde bulunan hayalî dikdörtgenin (yakalayıcının baş ve göğüs kısmını içine alan dikdörtgen çerçeve) içine topu atması gerektiğini aksi takdirde dikdörtgeni 4 kez tutturamaması hâlinde atıcı hatası (ball) yapacağı ve vurucunun ana kaleden birinci kaleye yürüyerek 1 sayı alacağını anlatınız.
7. Vurucunun faulsüz (hatasız) gelen 3 topa vuramaması hâlinde vurucu hatası (strike/ıska) yapacağını ve kulübedeki arkadaşı ile yer değiştireceğini, 3 vurucunun hata yapması (savunmanın topu havada yakalaması da dâhil) hâlinde de hücumun rakibe geçeceğini, her iki rakibin hücum hakkını kullandığında devrenin sonlanacağını, maçın da 9 devrede oynanacağını, 9 devrede en fazla sayı toplayanın galip sayılacağını ilan ediniz.
8. Vurucunun, hatasız gelen topa vurduktan sonra topun arkaya veya yanlara sekmesinin strike olacağını haber veriniz. Topun arka ve yanlar hariç oyun alanındaki herhangi bir yere gitmesi hâlinde ise savunma oyuncularının topu yakalayıp birinci kaledeki arkadaşlarına atmadan önce 1, 2 ve 3. kaleye koşup tekrar ana kaleye dönmesi hâlinde 1 sayı kazanılacağını açıklayınız (Vurucu, herhangi bir kalede bekleyip yeni bir vurucunun oyuna girmesini de tercih edebilir.). Topa vurma suretiyle hatasız olarak topun oyun alanı dışına (arkaya ve yanlara hariç) gönderilmesi hâlinde ise vurucunun tüm kaleleri dolaşarak ana kaleye dönerken kalelerdeki oyun arkadaşı sayısınca sayı kazanacağını bildiriniz. Ayrıca bu zorunlu koşu dışında diğer kalelerdeki arkadaşlarının da atış anında kale çalmak için bir kaleden diğerine koşu yapabileceklerini ancak savunma oyuncularının topları dokunarak hücumcuları eleyebileceklerini söyleyiniz.
9. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma artık malzemedenden daha önce yapılmış olan kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, sopayla tehlikeli bir şekilde hareket etmemeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi (elenmeyi, mağlubiyeti) neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Atıcı, topu vurucuya kasten atabilir.		
2	Hakem, atıcının topu rakibe kasten atmadığına kanaat getirirse onu oyun dışı etmeyebilir.		
3	Hakem, topun kendi koluna çarpmasına müsaade eden vurucuya “vurucu hatası” vermeyebilir.		
4	Savunmacı, koşucunun önünü kesmeyebilir.		
5	Sporcu; alaycı, kışkırtıcı ve tahrik edici olmamak koşuluyla koşucuyu yavaşlatabilir.		
6	Sporcu, hakemin yanlış karar verdiğini düşünüp kararın gerekçesini hakeme sorabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.3. BASKETBOL

Amaç

Topu potadan geçirip rakipten daha fazla sayı yaparak maçı kazanmaktır.

Tarihçe

Atlet ve beyzbolculara kış idmanı olması amacıyla bir beden eğitimi öğretmeni tarafından oluşturulmuştur. Duvarlarda asılı duran sepetlere topun atılması ile oynanan oyun bu nedenle “sepet topu” anlamına gelen “basketball” olarak adlandırılmıştır. Olimpiyat oyunlarına 1936’da dâhil edilmiş ve ilk dünya şampiyonası 1951’de düzenlenmiştir.



Görsel 2.7: Uzun boy genelde avantaj oluşturur ancak kısa boylu ve çok başarılı oyuncular da vardır. Çeviklik ve hız önemlidir ancak pota altı oyuncuları daha hacimlidir ve diğerlerine kıyasla daha yavaş hareket eder. Yukarıda görüldüğü gibi basketbol oyuncusu fiziki büyüklük, hız, güç ve çevikliğin ideal bir karışımına sahip olmalıdır.



Görsel 2.8: Yukarıdaki görselde olduğu gibi düz, engelsiz ve sert yüzeyli oyun alanı, 28 m uzunluğunda, 15 m genişliğindedir. Pota çemberinin çapı 45 cm ve yerden yükseliği 3,05 m olmalıdır. Pota altında 5,80 m’ye 4,90 m ölçüsünde çizgiyle belirlenmiş kısıtlamalı alan bulunur. Serbest atış çizgisi kısıtlamalı alanın orta çizgiye doğru bitimidir ve yay şeklinde bir çizgiyle çevrilidir.

Araç Gereç

Ayakkabı, top, forma, bileklik, kolluk, dizlik, dış koruyucu, düdük.

SPOR ALANININ ÖLÇÜSÜ: 420 m²



1. UYGUNSUZ
2. UYGUN
3. UYGUNSUZ
4. UYGUN
5. UYGUNSUZ
6. UYGUN

Karşılaşmanın Yapılışı



Karşılaşma, beşer kişilik 2 takım arasında onar dakikalık 4 bölümde oynanır. Her 2 bölüm 1 devreyi oluşturur. Orta noktadan yapılan hava atışı ile maç başlar. Takımlar 24 sn. içinde hücum etmeli ve topu rakip potaya atmalıdır. Beraberlik hâlinde 5 dk. uzatma bölümü oynanır.



Top sektirme ve sürme hareketleri tamamen bilekte gerçekleşmektedir. Dirsekler kalça hizasında kalacak ve neredeyse hareket etmeyecek şekilde olduğu hâlde sadece bilekleri esneterek topu sektirmeye yönelik yapılacak çalışma basketbolun temel eğitiminde yer alır.



Başlangıçta şeftali sepeti pota olarak kullanılmıştır. 10 yıl boyunca sepete atılan toplar çıkarılmış ardından sepetin altı kesilerek pota, günümüzdekine benzer hâle gelmiştir.



Yürüme, basketbolun en temel kurallarındandır. Yürürken top tek elle sektirilebilir. Oyuncu durduktan sonra tekrar yürüyemez. Oyuncu topu elinden çıkarmadan sabit ayağını kaldırırsa hatalı yürüme (steps) yapmış olur.



Rakibe kural dışı temas etme ve sportmenlik dışı davranış fauldür. Basket atmaya çalışan oyuncuya faul yapıldığında serbest atış cezası verilir. Bir takımın toplam faul sayısı 4 olduktan sonra yapılan her faul, serbest atış ile cezalandırılır.

İSG



Olası düşme ve kafa çarpmalarını önlemek için saha kenar çizgilerinin etrafında herhangi bir şeyin bulunmasına izin verilmemeli, seyirci varsa bir iki metre mesafe bırakılmalıdır. Yerde yabancı cisim bulunmamalıdır. Herhangi bir sakatlık için sağlık birimine ulaşım planı gözden geçirilmelidir.

Oyun alanının kuru tutulması, oyun sırasında ıslanması hâlinde kurutulması sağlanmalıdır. Açık hava oyunlarında termal konfor sağlanmaya yönelik her türlü önlem alınmalı, sıcak havalarda mutlaka su desteği sağlanmalıdır.

Animasyonda Basketbol



Basketbol genellikle animasyon hizmetine ihtiyaç duyulmadan bireylerin kendi başlarına yapabildikleri bir spordur. Arkadaş grupları kendi aralarında maç yapabilecekleri gibi isteyen kişi tek başına da basketbol oynayabilir.

Animasyon ekibi genellikle sadece araç sağlayan konumdadır. Ancak basketbol, her yaştan misafir için animasyon aktivite programı içine dâhil edilebilir. Maç, turnuva, çeşitli mesafelerden değişik şekillerde (gözü kapalı, arkası dönük vb.) atış yapma, top sürme, smaç yapma gibi çeşitli yarışmalar düzenlenebilir.

Hareket, estetik ve mücadeleliyi içeren basketbol seyir zevki yüksek bir spordur. Bu nedenle parmakta top döndürme, artistik hareketlerle basket atma, gösteri maçı gibi çeşitli eğlenceli aktiviteler düzenlenip misafirlerin beğenisine sunulabilir.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, sahanın kuru, kaymaz özellikte ve temiz olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Forma, ayakkabı, çorap, top, düdük, pota ve oyuncuları koruyucu dizlik, bileklik, dişlik (diş koruyucu). 40 dk.

BASKETBOL MAÇI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem tayin ediniz ve oyuncuları en fazla 5 kişilik takımlara ayırınız.
2. Potanın filesi yoksa olası anlaşmazlıkları önlemek adına poşet, pazar filesi vb. bir şeyle file yapınız.
3. İki den fazla takım bulunmuyorsa maçın 5 dakikalık 4 bölümden (periyottan) oluşacağını, birer dakika dinlenme arası bulunacağını, beraberlik hâlinde 5. bölümün oynanacağını anlatınız (Uzatmada tekrar hava atışı yapılır.).
4. Takımların 2. devrede yer değiştirmeleri gerektiğini bildiriniz.
5. Bir oyuncunun elini, kolunu, dirseğini, omuzunu, kalçasını, bacağına, dizini ya da ayağını uzatarak veya vücudunu "anormal" bir pozisyona getirerek rakibini tutmaması, bloke etmemesi, itmeme, şarj yapmaması, çelmelememesi ya da ilerlemesini engellememesi ayrıca sert ve şiddetli bir şekilde oynamaması gerektiğini açıklayınız.
6. Beşinci maddedeki hareketlerin bir devrede dört defa yapılmasının ardından her faulün serbest atışla (yarım dairenin içinden atış) cezalandırılacağını, ayrıca bu atışların (2 atış) her birinin 1 sayı olarak değerlendirileceğini fakat 3 sayı atışında faul yapmanın 3 serbest atışla cezalandırılacağını anlatınız.
7. Sportmenlik dışı faullerin 1 atış ve 1 sayıdan oluşacağını, aleni bir şekilde sportmenlik dışı faul yapmanın diskalifiye (oyun dışı) edilmeyi gerektireceğini açıklayınız. Ayrıca bir oyuncunun 5 faul yapması hâlinde oyun dışı kalacağını bildiriniz.
8. Atışın 3 sayı çizgisinin dışından yapıldıktan sonra basket olması hâlinde 3, içinden yapılırsa 2 sayı kazanılacağını söyleyiniz.
9. Hava atışı sonunda topu kazanan oyuncunun takımının maça başlayacağını bildiriniz.
10. "Herkes, hakeme ve verdiği kararlara saygılı olmalıdır. Hakemin de insan olduğu ve hata yapabileceği unutulmamalıdır." dedikten sonra düdük çalıp hava atışı ile maçı başlatınız.
11. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma artık malzemeden daha önce yapılmış olan kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
5	Sporcu, faul yapmamaya özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Hakem, uyarıya riayet eden sporcunun kasti olmayan önemsiz ihlallerini görmezden gelerek teknik faulleri önleyebilir.		
2	Sporcu, havada olan bir oyuncudan top çalabilmek için kambura yatmanın tehlikeli bir davranış olmadığını düşünebilir.		
3	Sporcu, smaç yaptıktan sonra diğer sporcunun sakatlanma olasılığını ortadan kaldırmak için bir anlığına çemberi tutabilir.		
4	Sporcu, gerekliliğine inanmadığı için dişlik kullanmayabilir.		
5	Sporcu; önemli olanın maçı kazanmak değil maçta yer almak olduğunu düşünebilir.		
6	Sporcu, top süren oyuncunun zarar görmeyeceğini düşünerek ona kol, omuz, kalça ya da bacaklarını uzatabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU



A4 kâğıdını en uzak köşeleri birbirine bağlayan hayali çizgiden yukarıdaki gibi ikiye katlayınız. Daha sonra en alttan 1 cm kalınlığında yukarı doğru katlayarak sert bir şerit elde ediniz ve bunu bir çember hâline getirip bantla tahtaya yapıştırınız. Animatör olarak kapıya yakın arkadaşlarınızı bir takım, uzak olanları diğer takım olacak şekilde eşit iki gruba bölünüz. Pinpon topu ile çembere atış yaptırınız. En ön sıradakilerin topu çemberden geçirmesi hâlinde 1, bir arkasındakilerin 2, onların arkasındakilerin ise 3 puan alacağını söyleyip yerlerinden atış yaptırınız. En fazla sayıyı kazanan takımdaki arkadaşlarınızın adlarını tek tek söyleyip alkışlatınız.

BASKETBOL AKTİVİTE KILAVUZU



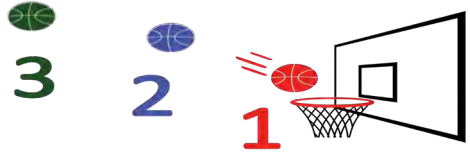
Basketbol 1: Erkeklerle üçlük, kadınlara ikilik atış yarışması yaptırmak için bir önceki gün ve yarışma günü aktivite duyurusu yapınız.



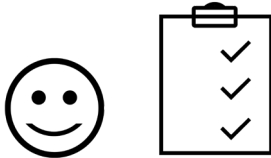
Basketbol 4: Aktivite saatinde hazır bulunan misafirlere başka kimsenin gelip gelmeyeceğini sorunuz. Daha sonra misafirleri yaş ve cinsiyetlerine göre eşleştiriniz.



Basketbol 2: Pota, pota aksamı, zemin ve basketbol toplarını hazırlamakla ilgili iş sağlığı ve güvenliği önlemlerini alınız. Aktiviteden 15 dk. önce alanda hazır bulununuz.



Basketbol 5: 10 sn. içindeki üçlük atışında en fazla basket atanın rakibini eleyeceği yarışma kurallarını açıklayınız ve kura atışı ile yarışmayı başlatınız.



Basketbol 3: Misafirleri sahada güler yüzle karşılayınız ve o an basketbola uygun (kaymaz ayakkabı, ter silmek için bileklik vb.) giyindiklerinden emin olunuz.



Basketbol 6: Finale kalanları yerel kültüre ait yiyecek ve içeceklerle ödüllendiriniz.



Aşağıdaki boşluğa basketbol karşılaşmasının yapılışını yazınız.

ANIMASYONDA BASKETBOL AKTİVİTESİ

Amaç: Arkası dönük, gözü kapalı, çok uzaktan atış yaptırma; aynı anda iki ya da üç kişiye basket attırma; maç veya turnuva yaptırma aktivitelerinden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: basketbol topları.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Herhangi bir tekerlemeyi en iyi söyleyen arkadaşınızı animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Aktivite alanını belirleyip İSG’ye uyararak tehlike avı (yerlerin kaygan veya temiz olup olmamasını kontrol etme vb.) yapınız.
4. Topları aktivite alanında hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
6. Kayıt yaptıranları, yapacağınız aktiviteye uygun olarak yaş, cinsiyet vb. özelliklerine göre eşleyiniz.
7. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
8. Yarışmacılara “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
9. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
10. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
11. Aktivite sonunda kazananları alkışlatarak onlara küçük yerel hediyeler veriniz.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları alkışlatarak onlara küçük hediyeler verdi.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılsaydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.



Amaç

Halatı işaretle belirlenen mesafeye kadar çekmektir.



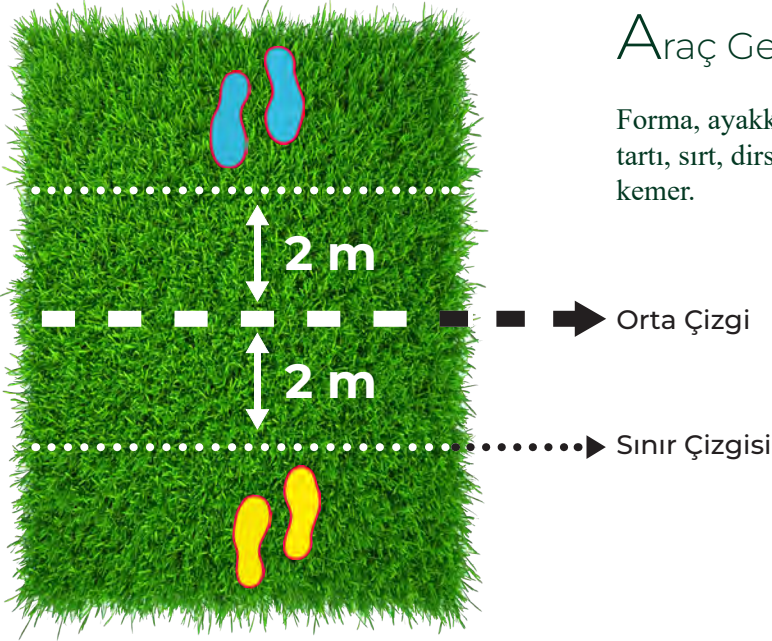
Tarihçe

Buluntulara göre, Kamboçya, Antik Mısır, Yunan, Hindistan ve Çin'de savaşçıları eğitmek amacıyla halat çekmenin yapıldığı bilinmektedir. 1900 ile 1920 arasında olimpiyat oyunlarına dâhil edilen halat çekmede dünya şampiyonası ilk olarak 1981'de düzenlenmiştir.

Görsel 2.9: Güç gerektiren bu sporda sporcunun özellikle kol, ayak ve bacak kaslarının halatı çekme ve karşı takıma direnebilmesi için kuvvetli olması gerekir. Sporcu grup dayanışması yapabilmeli ve arkadaşlarını motive edebilmelidir.

Araç Gereç

Forma, ayakkabı, eldiven, halat, tartı, sırt, dirsek ve diz desteği, kemer.



Görsel 2.10: Oyun alanındaki çizgiler; en az 5 cm kalınlığında, zeminin zıt renginde ve açık renkte olmalıdır. Yarışma alanı genişliği 1,5 m'dir. Alan uzunluğu kategoriye göre değişiklik gösterir. Oyun alanı yukarıda görüldüğü gibi çim ya da parke, beton, toprak ya da yapay malzemeye kaplı dikdörtgen, düz ve pürüzsüz bir zemin olmalıdır.

Karşılaşmanın Yapılışı



Ağırlığa göre farklılaşan kategorideki 5, 8 ya da 10 oyuncudan oluşan 2 takım arasında maç yapılır. Yer belirlemek için yazı tura atılır. Bir maç, 2 çekmenin kazanılması ile son bulur. 3. çekmeye kalınan maçlarda tekrar yazı tura atılır ve kazanan, yer belirler. Halat belirlenen mesafeye kadar çekildiğinde ya da rakip takım oyuncuları diskalifiye olduğunda oyun sona erer.



Oyun esnasında takımlar motivasyonu artırmak için hep bir ağızdan “çek, çek, çek” veya “bir, iki, üç” diye bağrılarak taktikler kullanılır. Bir ve iki derken orta seviyede bir güçle halat çekilir, üç denildiğinde ise halata verilecek güç maksimuma çıkarılır.



Modern halat çekme oyunu, atletik karşılaşmalarda yaygındır fakat bazı ülkelerde, karın kaslarının fazla zorlanması nedeniyle 17 yaş altındakilerin oyuna katılmaları yasaklanmıştır.



Oturmak, yaslanmak, kilitlenmek, sıkı tutmak, kaldırmak gibi ihlaller bulunur. İhlal sonrası uyarı verilir. Üçüncü uyarı diskalifiye sebebidir.



Halat çekme müsabakalarında boyu yaklaşık 35 m uzunluğunda çapı 10 ile 22 cm aralığında bir halat kullanılır. Takımların toplam ağırlığına göre erkeklerde 560, 600, 640, 680 ve 720 kg kadınlarda ise 480, 520 ve 560 kg olacak şekilde kategoriler bulunmaktadır.

İSG



Kaygan olmayan zemin ve halat ile uygun hava şartları sağlanmalıdır.

Sporcuların tehlike yaratacak takı vb. şeyler takmalarına ya da giymelerine izin verilmemelidir.

Bileklik, dizlik, dirseklik ve kaydırmaz bir ayakkabı bu spordaki riskler için önlem olacaktır.



Animasyonda Halat Çekme

Özellikle gençlerin çok ilgisini çeken halat çekme, spor organizasyonları ile özel organizasyonlarda ve gençlerin yoğun olarak bulunduğu konaklama işletmelerinde eğlenceli bir animasyon aktivitesi hâlinde sunulabilir.

Spor olarak yapıldığında tutunmayı sağlayan bir zemin, özel bir halat ve zemine uygun spor ayakkabılara ihtiyaç duyulur. Halat çekme, animasyon aktivitesi şeklinde düzenlendiğinde yaklaşık 20-30 m uzunluğunda ve 3 m genişliğinde İSG önlemleri alınmış her zeminde oynanabilir ve temelde ihtiyaç duyulan araç sadece kalın bir ip ya da halattır.

Halat çekmeyi diğer sporlarda olduğu gibi karşılaşma ya da turnuva dışında farklı animasyon aktiviteleri şekline getirmek biraz zor olabilir. Ancak animatörlerin yeni ve yaratıcı fikirleri ile çeşitli halat çekme aktiviteleri düzenlenebilir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının ve halatın İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmamasını sağlama, halatın sağlamlığını kontrol etme, halatın kopma olasılığı için sağlık birimi bulundurma vb.) emin olunuz.



HALAT ÇEKME KARŞILAŞMASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı, eldiven, forma, sırt, dirsek ve diz destekleri ile sırtı destekleyen kemerler; fotoğraf makinesi, tartı, kalem ve A4 kâğıtları.
40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem tayin ediniz ve oyuncuları yaş, cinsiyet ve ağırlıklarına göre eşit iki takıma ayırınız.
2. Yarışmacıların içinde duracağı uzun dikdörtgen alanı belirlemek için yaklaşık 20 m uzunluğunda 1,5 m genişliğinde dikdörtgen alan çiziniz. Daha sonra tam ortaya bu çizgileri dik kesecek orta çizgi çiziniz. Bu çizgiye de 2 m yakın olacak şekilde her iki tarafa takım sınır çizgisi çiziniz.
3. Bir tartı hazırlayınız. Oyunun adil olabilmesi için ağırlık kuralı olduğunu ve ağırlık kuralına göre erkeklerde 560, 600, 640, 680 ve 720 kg; kadınlarda ise 480, 520 ve 560 kg ağırlığa göre karşılaşma yapılacağını duyurunuz. Ardından her bir oyuncuyu tartıp sonucu A4 kâğıdına yazarak sporcunun önüne yapıştırınız ya da tutturunuz.
4. Karşılaşma sırasında yere oturma, halatı yana doğru çekme vb. hareketleri yapmanın kural dışı sayılacağını söyleyiniz.
5. Halatın koltuk altından çekilmesi ve dirseğin diz altına inmemesi gerektiğini; halatı omuz üstünden çekmenin, bileğe dolamanın veya sporcunun uzun süre yere değmesinin faul sayılacağını anlatınız.
6. Bir takımın rakibin en öndeki oyuncusunu orta çizgiye çektiğinde 1 sayı, kendi tarafındaki takım sınır çizgisine çekerse 2 sayı kazanacağını bildirin.
7. Bir setin 5 dk. içinde tamamlanacağını, 5 setten 3'ünü alan takımın karşılaşmanın galibi ilan edileceğini açıklayınız.
8. Karşılaşmanın bitiminde hep birlikte kazanan takımı alkışlayınız ve kazanan takıma herhangi bir araç gereçle yaptığınız kupayı veriniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; karşılaşma öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, karşılaşmada adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, karşılaşmanın kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, halatın gerilmesi anında başkalarını tehlikeye atacak şekilde hareket etmemeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, halatın kopması durumunda nasıl hareket edilmesi gerektiğine dair ilgili kişiye sorular sorabilir.		
2	Sporcu, eline doladığı halatın yanık veya kırığa sebep olmayacağını düşünebilir.		
3	Sporcu, yere kısa süreli değmenin faul sayılmadığını bildiği için çok kısa süreli olarak birkaç defa yere oturabilir.		
4	Sporcu, sonuçları düşünmeden (düşme kaynaklı yaralanmalar) sırf yorulduğu için ipi serbest bırakabilir.		
5	Sporcu, rekabet başladıktan sonra herhangi bir olumsuzluğa mahal vermemek için arkadaşı ile yer değiştirmeyebilir.		
6	Sporcu, pes eden rakibine karşı alaycı söz, jest ve mimik kullanabilir.		

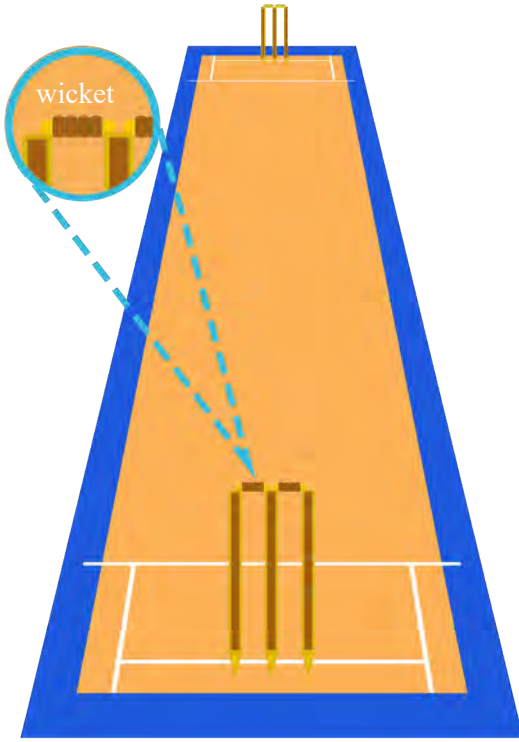
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Amaç

Rakibin kalesini vurup üstündeki kısa çubukları düşürerek rakibinden daha fazla sayı kazanmaktır.

Tarihçe

16. yy. dan itibaren İngiltere’de oynandığı bilenen kriket ilk kez 1850’lerde başka ülkelerde oynamaya başlanmıştır. İngilizlerin millî sporu olan krikette ilk dünya kupası 1975’te İngiltere’de düzenlenmiştir.



Görsel 2.12: Kriket, 157 m’ye 135 m uzunluğunda oval bir sahanın ortasında bulunan 22.56 m uzunluğunda ve 3.66 m enindeki bir alanda oynanır. Bu alanın karşılıklı uçlarında kale görevi yapan wicketlar bulunur. Kale, yere sabitlenen üç ve bunların üstünde duran iki kısa çubuktan oluşur. Wicketlar arası mesafe 20.12 m’dir.



Görsel 2.11: Kriket oyuncusu zinde ve güçlü bir bedene, iyi bir el ve göz uyumu ile top hakimiyet becerisine sahip olmalıdır.

Araç Gereç

Ayakkabı, top, sopa, forma, wicket, eldiven, dizlik, yan korumalık, kol, bacak ve diz koruyucu, kask.



Karşılaşmanın Yapılışı



Kriket, 11 kişiden oluşan 2 takım arasında en az 2 devre oynanır. Atıcı takım oyuncuları wicketları devirip rakip oyuncuları oyun dışı bırakmaya çalışır. Vurucular ise başarılı bir vuruşla topu saha dışına göndererek veya top saha içindeyken wicketlar arası koşu yaparak sayı almaya çalışır. Tüm vurucular oyun dışı olduğunda ya da kararlaştırılan atış sayısı dolduğunda devre sona erer.



Ortalama bir portakal büyüklüğünde olan kriket topunun çevresi 22 cm ve ağırlığı 155 g'dır. Topa vurmak için kullanılan ahşap sopanın (bat) boyu en fazla 97 cm çapı ise 10.8 cm'dir.



Wicketlar, yan yana yere dikilmiş olan ve stump adı verilen 71 cm uzunluğundaki üç tahta çubuk ile bu çubukların üstünde yatay olarak yer alan ve bail olarak adlandırılan 10,95 cm uzunluğundaki içi boş silindirik 2 çubuktan oluşur.



Başarılı bir vuruş sonrasında saha sınırını yerden terk eden top, vurucu takıma 4, havadan terk eden top 6 sayı kazandırır. Topun atıcı takım tarafından havada yakalanması ya da vurucunun arkasındaki wicketin devrilmesi sonucu vurucu oyun dışı kalır.



Atıcılar wicketin sağ ya da solundan koşup topu yerden sektirerek karşı wicketa, vurucuya doğru atar. Atıcı takım "over" adı verilen her 6 atışta bir atıcısını değiştirir.

İSG



El ve parmakları korumak için uygun eldiven kullanımı çok önemlidir. Buna ek olarak koruyucu giysiler (kask ve çeşitli koruyucular) ile hafif sopa ve top kullanılması da sağlık ve güvenlik açısından riskleri berteraf edecektir.

Oyuncu ve seyircilerin dehidrasyona karşı korunması gerekir. Onları isi stresi ve güneş hasarından korumak için de önlemler alınmalıdır.



Animasyonda Kriket

Özellikle İngiliz misafirlerin yoğun olarak bulunduğu konaklama işletmelerinde rutin animasyon aktivite programında rahatlıkla yer verilebilen bir takım sporudur.

Genellikle çimenlik, açık bir alanda oynanan kriketin araçları kolaylıkla temin edilebilir. Profesyonel araçlar yerine çeşitli top ve sopalar alternatif olarak kullanılabilir. Topun yumuşak olması çevreye verilebilecek zararı en aza indirebilir.

Katılımcıların sayısına uygun şekilde takım oluşturup tek wicket kullanılarak kriket oynanabilir. Takım hâlinde maç yapmaktan farklı olarak animasyon aktivitesi oluşturmak kriket sporu için zor olabilir ancak animatörler ortam, hedef kitle ve spora uygun şekilde yeni aktivite çeşitleri oluşturabilir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, sahanın temiz olmasının sağlanması vb.) emin olunuz.



KRİKET MAÇI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Forma, spor ayakkabı, tenis topu büyüklüğünde yumuşak bir top, sopa görevi görecekt raket vb. bir araç, wicket görevi görecekt lobutumsu 3 araç, sarı ve kırmızı kartlar, düdükt. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem tayin ediniz ve oyuncularını en fazla 11 kişilik iki takıma ayırınız.
2. Hakem olarak eğitim ortamında (saha) lobuta benzer ve top değdiğinde devrilebilecek herhangi üç eşyayı aralarında 10 cm olacak şekilde yan yana diziniz. Aynı dizilimi sahanın diğer tarafına da yapınız.
3. Oyuncuları beyzbol oyununda olduğu gibi sahaya diziniz ve hücum (vurucu) yapacak takımdan iki kişiyi, savunma yapacak takımınsa hepsini sahaya alınız.
4. Hücum yapacak takımı para atışı ile seçiniz.
5. Beyzbol maçında olduğu gibi 10 m'den vurucunun arkasındaki lobutları devirmek üzere topla atış yaptırınız ve hücumcunun (lobutların önündeki vurucu) bu topa vurması gerektiğini, aksi takdirde oyun dışı kalacağını bildiriniz. Vurması hâlindeyse savunmacılar topu yakalayana kadar diğer vurucu arkadaşı ile yer değiştirebilmesi hâlinde 1 puan (1 run) puanı) kazanacağını; vurduğu topun yere değmeden hatasız bir şekilde oyun dışına gönderdiğinde 6, yerden sektirip gönderdiğinde 4 puan alacağını açıklayınız.
6. Vurulan topun savunmacılar tarafından havada yakalanması hâlinde de vurucunun oyun dışı kalacağını, vurulan topun yerden sekip savunmacı tarafından tutulup lobutların arkasındaki kaleciye atılması sonucu kalecinin bu topu tutup topla wicketleri devirmesi hâlinde de wicketa en yakın vurucunun oyun dışı kalacağını söyleyiniz.
7. Yukarıda betimlenen şekillerde bir takımdan en fazla 10 oyuncunun elenmesi hâlinde hücum hakkının diğer takıma geçeceğini, onların da elenmesiyle devrenin (innings) biteceğini, en az 2 devre oynanacak maçta en fazla puanı alacak takımın galip geleceğini ilan ediniz.
8. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma daha önceden artık malzeme ile yapılmış kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, wicket, sopa veya topla herhangi bir tehlikeli hareket yapmamaya özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Atıcı, vurucunun hatalı davranışta bulunduğunu düşündüğü için bu durumu ellerini ve kollarını açarak hakeme bildirebilir.		
2	Vurucu, sopayla vuramayacağını anladığında sopayı tutmadığı eliyle kasıtlı olarak topa vurabilir.		
3	Vurucu, gelen topun wicketi devirmesine engel olmayacak şekilde atış çizgisinde yer alabilir.		
4	Vurucu veya onun arkadaşı wicketi bilmeden devirirse hakem kasıt bulunmadığı için onları cezalandırmayabilir.		
5	Vurucu, birinci vuruşta havaya sekip aşağı düşmeyen topa tekrar vurmayarak sportmenlik gösterebilir.		
6	Rakibin dikkatini dağıtma, zaman geçirme gibi adil olmayan hareketler en küçük cezayla geçiştirilebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



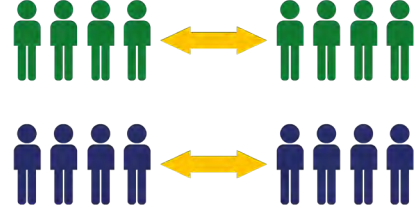
BAŞLAMA VURUŞU

Üç beş kişilik takımlara ayrılıp ve herhangi bir makinenin (örneğin araba da bir makine) parçalarını bedenlerinizi kullanarak beş dk. içinde oluşturunuz ve 1 dk. içinde hâle getiriniz. Ardından sahne alarak bu makineyi sahnede 15-20 sn. boyunca çalıştırarak arkadaşlarınıza sorunsuz çalıştığını gösteriniz. Her parçası muntazam çalışan makineyi alkışlayınız.

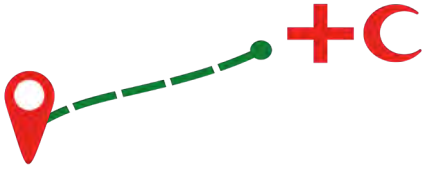
HALAT ÇEKME AKTİVİTE KILAVUZU



Halat Çekme 1: Halat çekme karşılaşmasına katılmak isteyenlere aktivite yapmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak duyuru yapınız. Kayıt formu açınız.



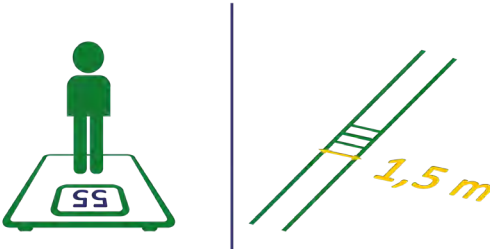
Halat Çekme 4: Ağırlık eşitlemesini göz önünde bulundurarak yarışmacıları yaş ve cinsiyetlerine göre takımlara ayırınız.



Halat Çekme 2: İş sağlığı ve güvenliğine göre aktivitenin nerede yapılacağını belirleyiniz ve herhangi bir olumsuz durum için sağlık birimine ulaşma bilgilerini alana ekleyiniz.



Halat Çekme 5: Aktivite kurallarını açıklayınız ve bu kuralların anlaşıldığından emin olarak kura ile karşılaşmayı başlatınız.



Halat Çekme 3: Alanın çizgilerini çizin. Halatları hazır ederek karşılaşmaya 15 dk. kala alanda hazır bulunarak katılımcıları karşılayınız. Katılımcıları tartıp kilolarını not ediniz.



Halat Çekme 6: Karşılaşma sonunda kazanan takımı yiyecek veya içeceklerle ödüllendiriniz.





Aşağıdaki boşluğa halat çekme sporunun tarihçesini kısaca yazınız.

ANIMASYONDA HALAT ÇEKME AKTİVİTESİ

Amaç: Karşılaşma yaptırma, üç ya da daha fazla takımın merkezde birbirine bağlı üç ya da daha fazla halatla aynı anda yarışmasını sağlama aktivitelerinden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: halatlar, çizgi çizme araçları, numara yazma araçları ve fotoğraf makinesi.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Gönüllü olanlarınız arasından taş-kâğıt-makas oyunuyla bir animatör tayin ediniz.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Aktivite alanını belirleyip İSG’ye uyararak tehlike avı yapınız.
4. Alanın çizgilerini çiziniz.
5. Yaş ve cinsiyete göre halat veya halatları aktivite alanında hazır ediniz.
6. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
7. Aktivite anında kayıt yaptıranları yaş, cinsiyet ve ağırlıklarına göre eşleyiniz.
8. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz ve yapılmasında sakınca bulunan durumları katılımcıların yorumlamasını sağlayınız.
9. Yarışmacılara “Aktivite sırasında yapmamanız gereken bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
10. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
11. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
12. Karşılaşmanın bitiminde hep birlikte kazanan takımı alkışlayınız ve kazanan takımın karşılaşma anı fotoğraflarını çekip bastırarak onlara hediye ediniz.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, anı fotoğraflarını basıp alkışlarla kazananlara verdi.		

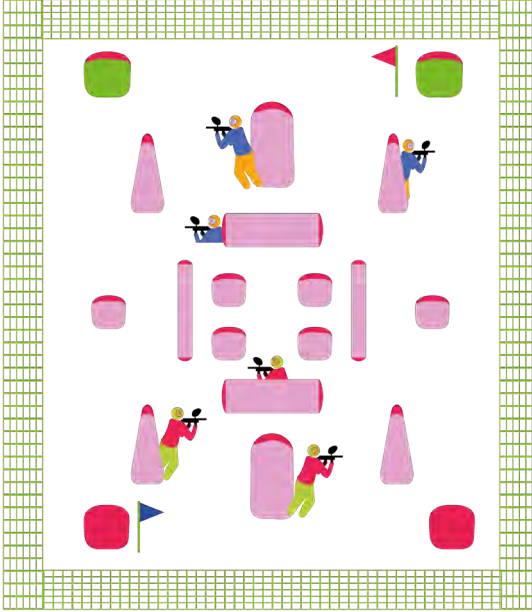
“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılsaydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

İçi boya dolu kapsül ya da lazer ışını gönderen işaretleyiciyle (özel tabanca) rakip takım oyuncularını saf dışı bırakıp hedefe ulaşmaktır.

Tarihçe

1960’larda icat edilen boya kapsülü atan işaretleyiciyle ormancılar, kesilecek ağaçları işaretlemekteydi. Bu işaretleyici kullanılarak çeşitli senaryolarla bir nevi savaş oyunu olan “paintball” oyunu ilk olarak 1983’te oynandı. Günümüzde bir spor dalı olan paintballda ilk uluslararası şampiyona 1983’de yapılmıştır.



Görsel 2.14: Paintball sahasının minimum ölçüsü 45x48 m’dir. Sahanın etrafı 0,68 çapta boya topunu geçirmeyecek göz aralığına sahip 5 m yükseklikteki ağlarla çevrili olmalıdır. Saha zemini düz ve tercihen doğal ya da yapay çimle kaplı olmalıdır. Takımların sahalarında başlangıç için güvenli ve korunaklı bir alan ile bayrağın bulunduğu bir kale bulunur. Sahada çeşitli ebat ve ölçülerde siperler yer alır.



Görsel 2.13: İsabetli bir atışın temel noktası doğru bir duruştur. Sporcular atış anında vücudu dengede tutarak nişan almalı ve atış yapmalıdır. Rakibe yaklaşıp onu saf dışı bırakmak ve hedefe ulaşmak için hızlı ve atik bir şekilde siperler arası geçiş yapılmalıdır. Sporcular sağlıklı bir ruha ve çevik bir bedene sahip olmalıdır.

Araç Gereç

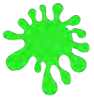
Paintball tabancası, bayrak, boya kapsülü, kask, maske, gözlük, eldiven, koruyucu giysi, ayakkabı, forma, pantolon, dirseklilik, dizlik, silecek.





Karşılaşmanın Yapılışı

Müsabakalar genellikle 5 veya 7'şer kişilik 2 takım arasında yapılır. Seviyeye göre süre farklılaşır. Belirli süre içinde rakibin tüm oyuncularını işaretlenmeli ve rakip kalesinde bulunan bayrak ele geçirilerek puan kazanılmalıdır. Bazı senaryolarda saha merkezinde tek bayrak bulunur ve takımlar bu bayrağı ele geçirip işaretlenmeden kendi kalelerine götürmeye çalışır.



Paintball tek, çift bayrak, başkan, çatışma, rehine kurtarma, belirli nesnelere bulma, belirli bir noktaya saldırma ve son adam gibi çeşitli senaryolar üzerinden oynanır. Rakibin bayrağını ya da saha ortasındaki bayrağı ele geçirme en popüler olanıdır. Ayrıca boya ile işaretlenmemiş son adamın kaldığı senaryoya da sıkça rastlanır.



Paintball sahasında 45-50 adet arasında değişik şekillerde (üçgen prizma, dikdörtgen küp vb.) tasarlanmış şişme siperler bulunur. Bu siperler her turnuvada yeni bir dizilim ve açıyla sahaya yerleştirilir. Bu yöntem ile müsabakalar yeni strateji ve düzende icra edilir.



Paintballda alınan sıkı güvenlik önlemleri sonucunda diğer sporlara kıyasla çok daha az yaralanma ile karşılaşılır. Katı bir şekilde saha içinde koruyucu donanımları çıkarmak yasaktır ve aksi hâlde oyun dışı kalınır.



Lazerli tabancalar ile oynanan paintball daha çevrecidir ve vurulan oyuncuların tespiti çok daha kolaydır.

İSG



Paintball topunun çok hafif şekilde can yakmasını engellemek için vücut koruyucu giysilerin çıkarılmaması gerektiğine dair telkinlere uyulduğu sürekli kontrol edilmelidir. Koruyucular saha içinde çıkarılmamalıdır. Herhangi bir durum için yedek kıyafet hazır edilmelidir.

Ayrıca görmeden ve kısa (4-5 m) mesafeden atış yapılmamalıdır. Yer değiştirme sırasında vücudu aşırı zorlayıcı hareketlerden kaçınılmalıdır.

Oyun başlamadan önce tüm işaretleyiciler sürat ve atım testine tabi tutulmalıdır.

Animasyonda Paintball



Boya kapsülleri ile ancak yüksek güvenli bir alanda oynanabilen paintball bir özel organizasyon aktivitesi şeklinde animasyon hizmetlerince sunulabilir. Çeşitli senaryolar kurularak spor daha eğlenceli hâle getirilebilir.

Animasyon hizmetinin genel olarak verildiği alanlarda lazer ışınli işaretleyiciler kullanılarak oluşturulacak siperli alanlarda paintball aktivitesi düzenlenebilir. Gerekli önlemler alınarak okçuluk sporunda olduğu gibi belli hedefleri vurmaya dayalı atış yarışmaları misafirlerin ilgisini çekebilir.

Geniş alana sahip konaklama işletmelerinde özel organizasyon şeklinde turnuva düzenlenebilir. Gerekli izinler alınarak işletmeye yakın ormanlık alanlarda karşılaşmalar düzenlenebilir.

Hazırlık

Spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (oyun alanının tehlikesiz ve dış çevreden yalıtılmış olması, vücut koruyucularının sahayla uyumlu olması, işletleyicilerin zararlı bir unsura sahip olmamasının sağlanması vb.) emin olunuz.



PAINTBALL KARŞILAŞMASI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Kıyafette iz bırakmayan ve suya karıştırılabilen boya, oyuncu sayısı kadar su tabancası, düdük, saat, 50 m² hışır örtü (Başka bir malzeme de kullanılabilir.), bir makara ip, koli bandı, sivri uçlu olmayan makas. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem ve bir hakem yardımcısı tayin ediniz ve oyuncuları sporcu sayısına göre iki eşit takıma ayırınız.
2. Herhangi bir nesneyi oyun alanının ortasına koyduktan sonra en yakın ipin nesneden 5 m uzakta olacak şekilde duvardan duvara yerden 2 m yükseğe aralarında 2'şer m aralıkla 3 ip astırınız.
3. Hışır örtüyü 2x1 m ölçüsünde parçalara ayırarak her ipe eşit aralıklarla 3 tanesini yere dik olacak şekilde bantla tutturunuz.
4. Her iki takıma oyun alanında konum alması ve araç gerecini (su tabancası vb.) hazırlaması için 5 dk. süre veriniz.
5. Süre dolduğunda en fazla oyuncusu oyunda kalan takımın kazanacağı "zamana karşı" adlı senaryonun oynanacağını, bu senaryoda 5 setin 3'ünü alan takımın karşılaşmayı galip bitireceğini ilan ediniz.
6. Her setten sonra takımların yer değişmesi gerektiğini takım kaptanlarına söyleyiniz.
7. Setler arasındaki molanın 2 dk., her set süresinin 5 dk., beraberlik hâlinde ise verilecek sürenin 1 dk. olduğunu açıklayınız.
8. Sportmenliğe aykırı hareket edecek oyuncunun set boyunca oyun dışı olacağını, belirtilen araç gereçlerin dışında bir araç gereç kullanan oyuncunun oyun dışı kalacağını belirtiniz.
9. Oyunda işletlenen oyuncunun "Vuruldu." diye bağırması, işletleyicisini havaya kaldırması, ilk bölgeye dönene kadar maskesini çıkarmaması, tüm bunlardan sonra oyuna tekrar dönmesi gerektiğini anlatınız.
10. İşletleyicisi tükenen oyuncunun işletleyicisini havaya kaldırarak işletleyiciyi şarj edeceği yere gitmesini, şarjdan sonra eski yerine aynı şekilde dönmelerini isteyiniz.
11. Maskenin buğulanması, ekipmanın zarar görmesi vb. bir durumda işletleyicinin havaya kaldırılarak yardım istenmesi gerektiğini belirtiniz.
12. Düdük sesinizin duyulmasıyla işletleyici emniyeti açık bir şekilde beklemeye başlamaları gerektiğini oyunculara açıkladıktan sonra düdük sesi ile karşılaşmayı başlatınız.
13. Maç bitiminde hep birlikte kazanana alkışlayınız ve kazanan takıma daha önceden artık malzeme ile yapılmış kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; karşılaşma öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, karşılaşma süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, karşılaşma kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, tehlikeli hareket etmemeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, karşılaşma sonrasında temizliğe dikkat etti.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Rakip oyuncular koruyucu kıyafete sahip olduğu için sporcu 3-5 m'den işaretleme yapabilir.		
2	Sporcu, hakemin düdüğünü duymamanın bir bahane olarak ileri sürülemeyeceğini düşünebilir.		
3	Sporcu, işaretleneceğini anlayınca işaretleyicisini havaya kaldırarak bu durumdan kurtulabilir.		
4	Hakem, takım kaptanlarından birinin hazırlık süresini aşmasından dolayı ondan onay almadan oyunu başlatabilir.		
5	Sporcu, sağlık sorunu oynamasına engel olacak kadar büyük değilse oyuna devam edebilir.		
6	Galip gelen takım, rakibini incitmeden istediği gibi galibiyet sevinci yaşayabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

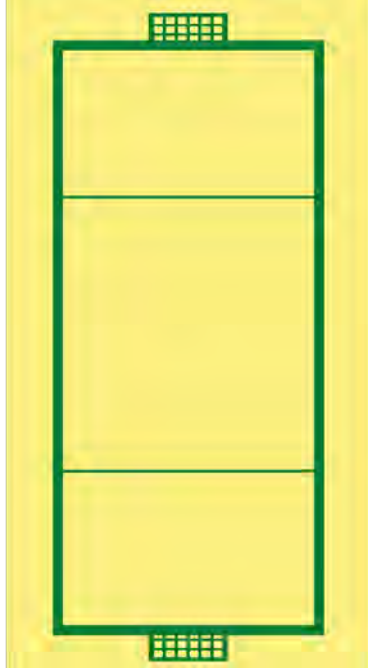


Amaç

Topu rakip kale çizgisinin gerisine geçirerek rakipten daha fazla gol atmaktır.

Tarihçe

Hentbolun farklı bir sahada bazı değişiklikler ile oynanmasıyla ortaya çıkmış ve ayrı bir branş hâline gelmiştir. İlk kez 1987 yılında İtalya ve Hollanda'nın bazı bölgelerinde oynanmaya başlanmıştır. Kum üzerinde yalın ayak oynanan plaj hentbolu sporunda, 2000 yılından itibaren de Avrupa ve Dünya şampiyonaları yapılmaya başlanmıştır.



Görsel 2.15: Kum üzerinde yalın ayak oynandığı ve el ile paslaşmaya dayalı bir oyun olduğundan sporcularda güçlü bacak ve kol kaslarına ihtiyaç duyulur. Sporcuların el göz uyumu iyi olmalıdır.

Araç Gereç

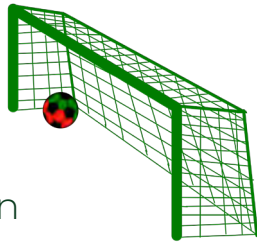
Top, forma, elastik bant, şapka, gözlük, bileklik, düdük ve kırmızı kart.

Görsel 2.16: Saha 27x12 m ölçüsündedir ve çevresinde 3 m genişliğinde bir serbest alan bulunur. Kaleler, saha kısa kenarlarının tam ortasında bulunur ve 3 m genişliğinde, 2 m yüksekliğindedir. Kalelerin önündeki alan kale alanı, sahanın geri kalanı ise oynama alanıdır. Oynama alanı 15 m uzunluğunda, 12 m genişliğindedir.

1. UYGUNSUZ
2. UYGUN
3. UYGUNSUZ
4. UYGUN
5. UYGUNSUZ
6. UYGUN



Karşılaşmanın Yapılışı



Biri kaleci olmak üzere dört kişiden oluşan iki takım arasında maç yapılır. Oyun ayrı ayrı sonuçlanan iki devreden oluşur. Her devre on, devre arası beş dk.dır. Oyun hava atışı ile başlar. İki devreyi de alan takım maçı kazanır. Her iki takım da birer devreyi kazanırsa “bire bir” uygulamasına geçilir. Penaltı atışı benzeri olan bu uygulamada beşer oyuncu sırayla atış yapar ve kazanan takım belirlenir.



Açık alan ve kum üstünde hentbol oynamanın yanında estetik goller de temaşa yaratmaktadır. Dönerek, havada tamamlanarak, kaleden kaleye ve kaleci tarafından atılan gol görülmeye değerdir ve 2 gol sayılır.



Belirgin bir gol fırsatının oyuncular tarafından faul yapılarak yöneticiler veya seyirciler tarafından sahaya girilerek engellenmesi gibi durumlarda 6 m atış kararı verilir. Hentbolun penaltısı olan 6 m atışı ile atılan gol 2 puan sayılır.



Berberlik sonucu yapılan “bire bir” atışlarında atış yapacak oyuncu yere düşürmeden topu kalecisine atar. Kalecisinden pasını alan oyuncu atışını yapar. İlk turda beraberlik bozulmazsa bire bir atışlarına devam edilir.



Plaj hentbolunda oyuncular tuttıkları topa en fazla 3 adım atabilir, adım atmadan topu en fazla 3 saniye ellerinde tutabilir.

İSG



Sahanın etrafı güvenlik bandı ile çevrilmelidir. Kale arkasına topun kaçmasını engelleyecek file çekilmelidir.

Kum üstüne çekilecek çizgiler için kullanılacak şeridin herhangi bir sakatlığa mahal vermemesine dikkat edilmelidir.

Güneş etkilerinden seyirci ve sporcuları koruyacak gerekli önlemler (şapka, su, sporun yapılma saati vb.) alınmalıdır.

Animasyonda Plaj Hentbolu



Kullanılabilecek geniş bir kumsal alanı olan konaklama işletmelerinde plaj futbolu ve voleybolu ile birlikte plaj hentbolu sporuna yönelik de aktiviteler düzenlenebilir.

Tatilleri süresince deniz ve kumsalda vakit geçirmekten hoşlanan misafirler plaj hentboluna yönelik düzenlenen aktivitelere katılmak isteyebilirler.

Maç ve turnuvanın yanı sıra penaltı atışı gibi değişik yarışmalar da düzenlenebilir. Profesyonel müsabakalardaki kurallar (adım sayısı, top tutma süresi vb.) animasyon aktivitesinde esnetilebilir. Ancak belirlenen kurallar aktivite başlamadan yarışmacılara duyurulmalıdır.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, kale ve topların standartlara uygun olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Top, forma, elastik bant, şapka, gözlük, bileklik, düdük ve kırmızı kart. 40 dk.

PLAJ HENTBOLU MAÇI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem tayin ediniz ve arkadaşlarınızla eşleşerek dörderli takımlara ayrılınız.
2. Hakem olarak eğitim ortamında çanta vb. bir eşya ile kale direkleri oluşturunuz.
3. Her iki yarım saha için kale direklerine 4-5 m uzağa kaleye paralel bir çizgi çizerek ceza alanını belirleyiniz.
4. Takımlara kura ile maç sırası veriniz.
5. Dinlenme süresinin 1 dk. olacağı maçın 2 devre hâlinde üçer dk. oynanacağını, beraberlik hâlinde devre galibinin altın gol ile belirleneceğini, maçın berabere bitmesi hâlinde ise dörder karşılıklı atışta en fazla sayı alanın galip geleceğini ilan ediniz.
6. Karşılıklı atışta (bire bir durum) kale ve başlayacak takımın belirlenmesi amacıyla yazı tura atılacağını açıklayınız.
7. Hücum anında kalecinin bir oyuncu gibi davranabileceğini, atacağı golün 2 puan sayılacağını, karşılıklı atışlarda kendi sahasındayken doğrudan atacağı golün de 2 puan sayılacağını, gol atmak için eline geçen topu 3 sn. içinde terk etmek zorunda olduğunu, her golden sonra maçın kaleci atışıyla başlayacağını bildiriniz.
8. Topun gol dışında oyun alanını terk etmesiyle kenar atışı yapılacağını söyleyiniz.
9. Saha dışından bir etki veya oyuncuların sahanın herhangi bir yerinde belirgin bir gol olasılığını engellemeleri hâlinde 6 m atışı (futboldaki penaltı gibi) yapılacağını anlatınız.
10. İhlallerde (faul) ihlalin yapıldığı yerden serbest atış yapılacağını, serbest atışta savunma oyuncularının 1 m uzakta kalmaları gerektiğini bildiriniz.
11. Rakibe kasti davranışlar tard (1 sarı kart / belli bir süre için ihraç, 2 tard 1 diskalifiye); ağır kasti davranışların diskalifiye (kırmızı kart) ile cezalandırılacağını anlatınız.
12. Maçın kurallarını anlattıktan sonra düdük çalarak ve hakem atışı yaparak ilk maçı başlatınız.
13. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma daha önceden artık malzeme ile yapılmış kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, turnuva süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, rakibe karşı kural dışı davranışın tekrarını yapmamaya özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, topu kazanmak için rakibi kandırarak topu onun elinden çekip alabilir.		
2	Hakem, topun oyun dışı olduğu devre arası gibi zamanlarda gerçekleşen sportmenlik dışı davranışı cezalandırabilir.		
3	Sporcu, hakemin kararının yanlış olduğunu düşündüğü için topu yere bırakmayabilir ya da topu başka bir tarafa atabilir.		
4	Sporcu, hatalı oyuna girişi engellemek için hakemle iş birliği içinde olabilir.		
5	Hakem, farkında olmadan serbest atışta rakibine 1 m'den fazla yaklaşan sporcuyu uyarmayabilir.		
6	Hakem, rakip sporcuların aynı anda hata yapması durumunda hakem atışıyla oyunu yeniden başlatabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

Eğitim ortamında bir daire oluşturunuz. Tekerleme ile bir animatör seçiniz. Animatör olarak arkadaşlarınızdan 1 dk. içinde iki kişi seçmelerini ve bu bilgiyi elinizdeki not kâğıdına kimsenin görmeyeceği şekilde yazmalarını isteyiniz. Birinci kişi yanından ayrılmayacakları, ikinci kişi yanına yaklaşmayacakları kişi olacaktır. Müzik açınız ve rollerini oynamalarını isteyiniz. Rolünü gerçekleştirebilenleri sahneye alarak alkışlatınız.

PLAJ HENTBOLU AKTİVİTE KILAVUZU



Plaj Hentbolu 1: Plaj hentbolu turnuvası düzenlemek için animasyon aktivite panosuna afiş asıp, misafirlere bilgi vererek aktivite tanıtımı yapınız ve kayıt formu açınız.



Plaj Hentbolu 4: Aktivite saatinden 15 dk. önce plajda bulunarak son kontrolleri yapınız ve animatör olarak misafirleri güler yüz ve samimi (sincere) bir tavırla karşılayınız.

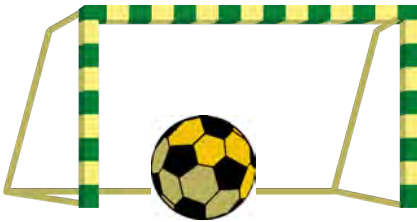


ANNOUNCEMENT

Plaj Hentbolu 2: Turnuva için herkesin görebileceği bir yerde yarışmacı listesi yapınız. Adını yazdıranlara yarışma gününde ikinci bir duyuru (announcement) yapılacağı konusunda bilgi veriniz.



Plaj Hentbolu 5: Aktiviteye adını yazdıran çiftler için kura çekiniz ve ilk takımların maçı öncesi aktivite kurallarını açıklayınız.



Plaj Hentbolu 3: Araç gereci ve plajı İSG'ye göre hazır hâle getiriniz. Aktivite saati için gerekli hazırlığı aktivite gününden önce tamamlayınız.



Plaj Hentbolu 6: Turnuvayı kazananı küçük bir kupa ile ödüllendiriniz. Orada bulunan herkese de kazanmanın değil aslolanın katılmak olduğunu dillendirip teşekkür ediniz.



announcement ennounsmin

sincere sinsiir



Aşağıdaki boşluğa plaj hentboluna ait 3 kural yazınız.

ANIMASYONDA PLAJ HENTBOLU AKTİVİTESİ

Amaç: Karşılaşma yaptırma, turnuva düzenleme ve penaltı yarışı aktivitelerinden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: en az 2 plaj hentbolu topu, kale.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan birini sayışmayla animatör yapınız.
2. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
3. Plaj ve oyun alanında İSG’ye uyararak tehlike avı yapınız
4. Araçları aktivite alanında hazır ediniz.
5. Aktiviteyi çeşitli yöntemlerle duyurunuz.
6. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
7. Aktivite anında kayıt yaptıranları yaş, cinsiyet vb. özelliklerine göre eşleyiniz.
8. Belirlediğiniz aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
9. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmayacağınız bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
10. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
11. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
12. Aktivite sonunda kazananları alkışlatınız ve kapanış konuşmasıyla kazananlara yöreye özgü minik hediyeler veriniz.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıları eşleştirdi.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kapanış konuşması sırasında kazananlara minik hediyeler verdi.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.



Amaç

Topu rakip kalesinin içine atıp rakipten daha fazla gol atmaktır.

Tarihçe

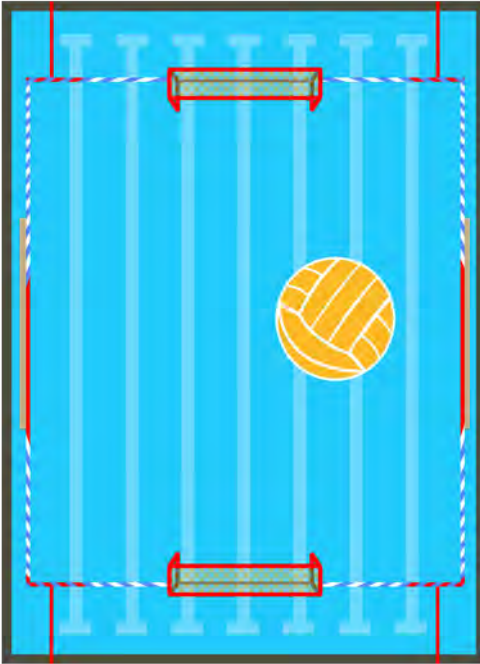
1800'lerde İngiltere'de oynandığı bilenen su topu, göl veya nehir üzerinde içi boş tahta fiçılara oturup tahta küreklerle şişme bir lastik topu rakibin kalesine atmaya dayanıyormuş. At üstünde oynanan polo sporuna benzediğinden "water polo" olarak adlandırılmıştır. Günümüzedekine benzer hâliyle ilk kez 1890 yılında oynanan su topunda ilk Dünya Şampiyonası 1946'da gerçekleşmiştir.



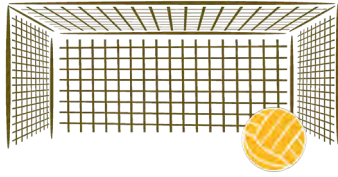
Görsel 2.17: Yukarıda görüldüğü gibi suyun içindeki oyuncu; vuruş ve blok yapıp, diğer oyunculara baskı kurarak topu kapmak için ciddi bir güce ihtiyaç duyar. Bu nedenle su topu oyuncusu; yüksek seviyede güç, hızlı yüzmek için yağsız vücut kütlesi ve belirgin teknik ve taktik yeterliliğe sahip olmalıdır.

Araç Gereç

Top, mayo, başlık, kulak ve ağız koruyucu, kale, file ve düdük.



Görsel 2.18: Oyun alanının genişliği en az 10, en fazla 20 m, uzunluğu ise en az 20 m en fazla 30 m'dir. Havuzun derinliği en az 2 m olmalı ve oyuncuların ayağı yere değmemelidir. Kalenin yüksekliği 90 cm, yan direkler arası mesafe ise 3 m'dir. Topun ağırlığı 450 g, çapı ise 71 cm'dir.



Karşılaşmanın Yapılışı

6'sı oyuncu, 1'i kaleci olan 7'şer kişilik 2 takımla oynanır. Kale çizgisinde oyuncular beklerken hakem topu saha ortasına atar ve yüzerek topa ilk ulaşan takım oyuna başlar. Oyun, her biri 8 dakikadan oluşan 4 devrede tamamlanır. 4 devre sonunda toplamda en fazla sayıya ulaşan takım maçı kazanır.



Su topu; futbol, basketbol, güreş ve yüzme sporlarının karışımı gibidir. Kale ve kaleciden dolayı futbola, gol atabilmek için yapılan atışlardan dolayı basketbola, suyun üstünde ve altındaki mücadeleden dolayı güreşe ve en önemli özelliği yüzmek olduğu için yüzmeye çok benzer.



Su topunda her takımın 6'sı yedek 13 oyuncusu vardır. Kaleciler kırmızı başlık takarlar ve yarı sahadan daha ileriye gitmeleri yasaktır. Oyuncuların başlıkları kendileri ve toptan zıt renkte olmak üzere genellikle beyaz ve mavi renktedir.



Takımların hücum etmek için her seferinde 30 saniyelik bir süresi vardır. Oyuncular top ellerindeyken yüzebilir veya pas verebilir.



Kaleciler hariç topun tek elle tutulabildiği ve topu tutarak oyuncuların yüzebildiği su topunda topsuz bir şekilde kaleye 2 m'den fazla yaklaşmaz. Savunma yapan takımın kalesine 5 m'lik bir mesafe içinde faul yapılırsa 2 m'den penaltı atışı kullanılır.

İSG



Yüzme sporu çok tehlikeli bir spor olduğu için ilk kontrol edilecek şey cankurtaranın varlığıdır. Cankurtaranın varlığını gösteren sarı ve kırmızı bayrağın (güvenli yüzme alanı ve cankurtaran işareti) asılı olduğundan da emin olunmalıdır.

Cankurtaranın göremeyeceği alanlarda bulunulmamalıdır. Buna bağlı olarak kurtarma halatı ve sopası, sedye ve elektro defibrilatör (kalp şok cihazı) bulundurulmalıdır.

Kaygan terlik veya ayakkabı kullanılmamalıdır. Ayrıca önce başın girdiği suya girme şekilleri kısıtlanabilir. Açık havuzlarda hava durumuna yönelik önlemler alınmalıdır.

Animasyonda Su Topu



Özellikle konaklama işletmelerinde bulunan havuzlar su topu sporuna yönelik aktivitelerin animasyon programlarında yer almasını sağlar.

Bir ya da iki animatörün görev aldığı "soft animasyon" programının uygulandığı konaklama işletmelerinde dahi günün belli saatlerinde su topu aktivitesi düzenlenebilir.

Havuzda olmak ve yarışmak misafirlerin ilgi ve beğeniyle yaptıkları uğraşlardır. Su topu aktivitesinde her ikisini bir arada yapmak isteyebilir ve animasyon aktivitesine ilgi ve katılım gösterebilirler. Bu nedenle maç, turnuva, penaltı atışı, top kapmaca gibi değişik şekillerde yarışma ve müsabakalar ile su topu animasyon aktivite programına dâhil edilmelidir.

Hazırlık

Havuzun İSG yönünden uygunluğundan (kimyasal madde denetimi, havuz çevresinin kuru olması, elektrikli aletlerin havuz çevresinde bulunmamasının sağlanması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Pürüzlü bir top, mayo / şort, bir takım için mavi ve diğer takım için beyaz bone, suda batmayacak bir kale, ağ, düdük, not kâğıdı / kalem ve kronometre. 40 dk.

SU TOPU MAÇI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Sınıfça derinliği 1,5 m'yi geçmeyen dikdörtgen bir havuza gezi düzenleyiniz.
2. Bir hakem tayin ediniz.
3. Hakem olarak yüzme bilen kişilerden oluşan en fazla 7 kişilik iki takım oluşturunuz. Yüzme bilmeyen varsa onları sekreter, kale ve saat hakemi olarak görevlendiriniz.
4. Kale ile kaleye 4 m uzaklık arasında hayalî bir alan canlandırmak için anılan dört yere çanta vb. araçlar koyarak iki sahada hayalî iki çizgi oluşturunuz.
5. Maçın 8 dk. süren 4 devreden oluşacağını, beraberlik hâlinde üç dakikalık iki devre daha oynanacağını, beraberliğin devam etmesi hâlinde altın gol uygulamasıyla (takımlardan birinin tek bir gol atabilmesiyle) galibin belirleneceğini duyurunuz.
6. Takımların her birinin havuz içinde kaleye paralel olacak şekilde kendi kalelerinden bir m uzakta yan yana durmalarını sağladıktan sonra düdük çalarak ve topu havuzun ortasına atarak maçı başlatınız.
7. Topu iki kolları arasında sürerek ilerleyebilecekleri ve kaleci dışında hiçbir oyuncunun iki eliyle topu tutamayacağı hakkında bilgilendirme yapınız. Ayrıca topa yumruk atılamayacağı ve suyun altında tutulamayacağını bildiriniz.
8. Hücum hakkının kullanılabilmesi için toplam sürenin 30 sn. olduğunu, bu sürenin aşılması hâlinde hücum hakkının rakibe geçeceğini açıklayınız.
9. Kale ile kaleye paralel 4 m uzakta bulunan hayalî çizgi arasında rakibe faul yapılması hâlinde futboldaki gibi penaltı atışıyla ceza verileceğini, bu atışın da kalenin tam karşısından 4 m çizgisi üzerinde yapılacağını söyleyiniz.
10. Her devrede her takımın 1 mola hakkı olduğunu ve molanın 1 dk. süreceğini anlatınız.
11. Çalacağınız düdükten sonra takımların kendi sahalarındayken herhangi bir oyuncunun topu elinden çıkarmasıyla oyunun (30 sn.) yeniden başlayacağını anlatınız.
12. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takım oyuncularına daha önceden artık malzemeye yapılmış olimpiyat logolu madalyaları törenle takınız.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, maç süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, çok zor ve tehlikeli bir spor olan su topu sporunda şaka veya beklenmedik hareketler yapmayarak oyunu kolaylaştırmaya çalıştı.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Hakem, tarafsız yönetimi engelleyen ya da engellemeye teşebbüs eden herhangi bir kişiyi havuz dışına alabilir.		
2	Sporcu, hakemin kararının yanlış olduğunu kanıtı dayalı ispat edebiliyorsa kuralların ruhunun aksine davranış sergileyebilir.		
3	Hakem, o an sadece kafasıyla gol atmak isteyen sporcuu uyarmayabilir.		
4	Sporcu, oyunun yeniden başlaması hâlinde kale direklerini itici olarak kullanıp hızlanmak isteyebilir.		
5	Sporcu, can güvenliğinin tehlikeye düşme olasılığında (kanama vb.) kurallara uymayabilir.		
6	Sporcu, herhangi bir tehlikeli durumda kurallara uymayabilir.		

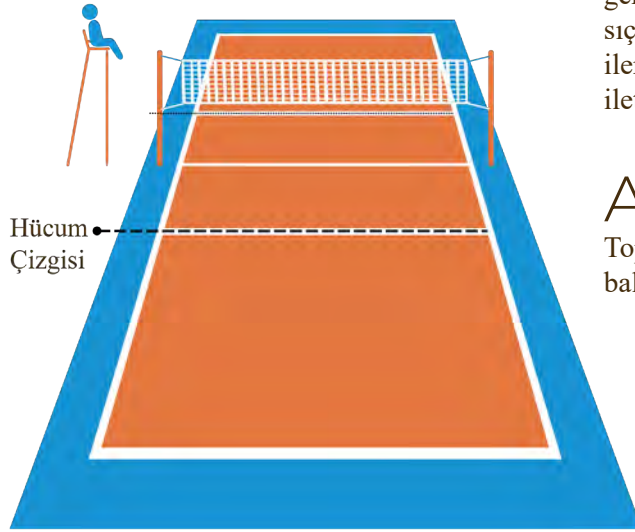
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Amaç

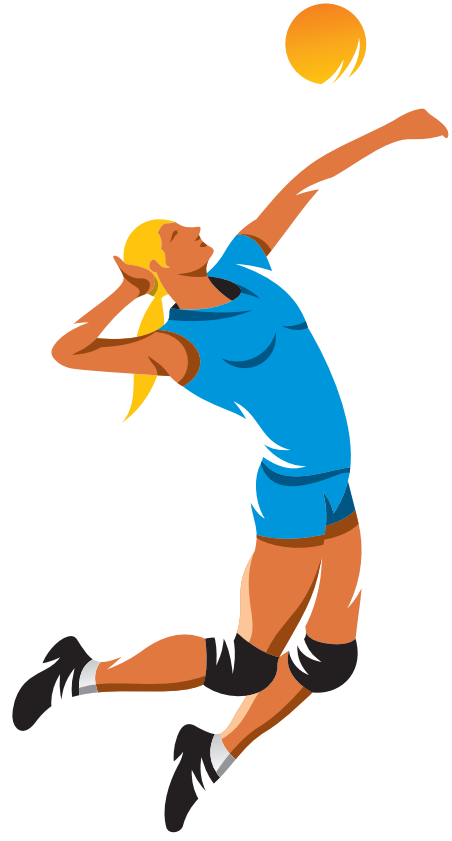
Topu filenin üzerinden göndererek rakip takımın oyun alanına topun değmesini sağlamak ve rakip takımın aynı amaca ulaşmasını önlemektir.

Tarihçe

Amerika’da salon sporlarına ilgi gösterenlerin basketbolu çok hareketli bulması sonucunda basketbol, beyzbol, tenis ve hentbol harmanlanarak 1895’te oluşturulmuş bir spordur. Topa yere değmeden vurmak temelinde bir oyun olduğu için tenis ve futbolda yer alan “vole” kelimesinden yola çıkılmış ve voleybol ismini almıştır. İlk Dünya Kupası 1949’da Prag şehrinde yapılmıştır.



Görsel 2.20: Saha 18 x 9 m ölçüsünde bir dikdörtgendir ve 3 m genişliğinde bir serbest alan ile çevrilidir. Oyun sahası yüzeyinden itibaren 7 m yüksekliğinde serbest oyun boşluğu bulunmalıdır. Zemin düz, eğimsiz ve yeknesak olmalıdır. Orta çizgi, oyun alanını 2 eşit alana böler. Bu alanlarda orta çizgiden 3 m uzakta çizili hücum çizgisi bulunur.



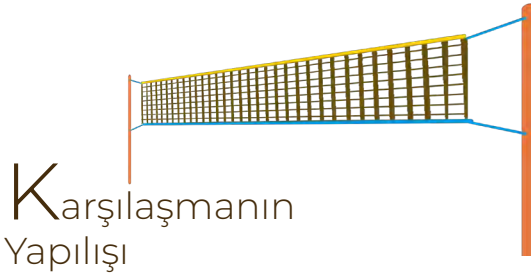
Görsel 2.19: Üstün dayanıklılık ve aerobik kapasite voleybol oyuncularını için gereklidir. Voleybolcular yükseğe sıçrayabilmek için güçlü bacaklara, ileri düzey çabukluk ve iyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.

Araç Gereç

Top, forma, ayakkabı, diz, dirsek, baldır ve bilek koruyucu.

1. UYGUN
2. UYGUNSUZ
3. UYGUN
4. UYGUNSUZ
5. UYGUN
6. UYGUNSUZ





Karşılaşmanın Yapılışı

Maç 6'şar kişilik 2 takım arasında oynanır ve 3 seti kazanan maçın galibi olur. Oyun kura atışı sonrası servis ile başlar ve top rakip oyun alanının zeminine temas ettiğinde, rakip hata yaptığında ya da ihtar ile cezalandırıldığında 1 sayı kazanılır. Sayıyı kazanan takım servis atarak oyunu devam ettirir. Rakibine 3 sette üstünlük sağlayan takım maçı kazanır.



Smaç, perdeleme ve blok gibi hareketlerde fileye vücudun herhangi bir yeri temas etmemelidir. Bunun yanında topun vücudun herhangi bir yerine temas etmesi sorun olmaz.



Voleybolda sporcular; pasçı (pasör), pasçı çaprazı, smaçör, orta oyuncu ve son adam sıfatlarıyla oynar. Bu oyuncuların attığı paslar; uzun, kısa, geç kısa, erken, normal ve kurşun pas olarak adlandırılır. Taktik olarak 4-2, 5-1 ve modern 4-2 şeklinde taktiklerle oynarlar.



Servis, topun havaya atıldıktan sonra el veya kolun herhangi bir kısmıyla vurulmasıdır. 1 ve 5. setlerde ilk servis atışları kura ile belirlenir. Diğer setlerde ise bir önceki sette başlamış olan takımın rakibi başlar.



Oyunda bir takımın gelen topa üç kere vurma hakkı vardır. Üç vuruş sonunda top, diğer takım sahasına atılmalıdır. El veya kolla vurmanın mümkün olmadığı anlarda topa ayakla vurulabilir.

İSG



Sahada istenmeyen durumlar için ilgililer dışındakilerin sahaya girme olasılıkları güvenlik bariyeri vb. bir araçla en aza indirilmelidir.

Acil durumlar için acil durum eylem planı en başta kontrol edilmelidir.

Omuz, ayak bileği ve diz yaralanmalarına karşı önlem amacıyla maçtan önce açma germe çalışmaları yapılmalıdır.

Animasyonda Voleybol



Her yaştan insanın eğlenerek oynadığı voleybol, animasyon hizmetinin gözde sporlarından.

Düz ve engelsiz herhangi bir zeminde sadece topla oynanabilen ve kişilerin kendi arasında pas yaparak dakikalarca güzel vakit geçirebildikleri voleybol, animatörler tarafından değerlendirilmeli ve aktivite programına dâhil edilmelidir.

Konaklama işletmeleri yanında şenlik ve festival gibi kültür, sanat ve spor organizasyonları ile özel organizasyonlarda voleybol aktivitesine yer verilebilir.

Animasyon ekiplerince maç ve turnuvanın yanı sıra en uzun süre pas yapma, en etkili servis atma, belirli sırayı izleyerek paslaşma gibi değişik yarışmalar animasyon aktivitesi olarak gerçekleştirilebilir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, suni bir avantaj sağlayacak bir şeyin bulunmaması, sahanın kaygan zeminli olmaması vb.) emin olunuz.



VOLEYBOL MAÇI YAPMA

Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı, forma, dizlik, dirseklilik, baldırlık, el bilekliği, kolluk, pazı ve saç bandı, voleybol topu, file, kart (sarı ve kırmızı) ve düdük. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Bir hakem tayin ediniz ve 6'şar kişilik iki takım oluşturunuz.
2. Hakem olarak eğitim ortamında (saha) file yoksa iple file yapınız ve diğer çizgileri çanta vb. eşyalarla hayalî olarak çiziniz ya da tebeşir kullanınız.
3. Her 2 takımın oyunda daima 6 oyuncusu olmalı ve bu 6 oyuncunun her ralli sonrası saat yönünde yanındaki arkadaşı ile yer değiştirmesi gerektiğini anlatınız.
4. Rakibin hatası ve cezalandırılması durumu ile topun hatasız olarak rakip sahanın zeminine değmesinde sayı alınabileceğini söyleyiniz.
5. Rakibine karşı (5. set hariç) en az 2 farkla 25 sayıya ulaşan takımın seti kazanacağını ilan ediniz.
6. Uyarıda herhangi bir ceza verilmeyeceğini, ikincisinde sarı kart gösterileceğini, bunun üstündeki bir hatada ihtar verme amacıyla maçta takımın herhangi bir üyesinin ilk kaba davranışının rakibe bir sayı verilerek cezalandırılacağını ve servis atma hakkının da rakibe geçeceğini bildiriniz. Ayrıca itibar düşürücü veya hakaret edici söz veya hareketlerin oyun dışı etmeyle (maç sonuna kadar kenarda bekletme), saldırgan veya tehditkâr davranışların diskalifiye etmeyle (oyun alanından çıkarma) sonuçlanacağını söyleyiniz.
7. Topun fileyi geçme anında ona değilebileceği, filenin kopması veya delinmesi hâlinde rallinin tekrar edileceğini, topun oyunda olması durumunda fileye temas edilemeyeceğini fakat topun fileye takılması sonucu oyuncunun fileye temasının hata sayılmayacağını, rakibin oyununa müdahale etmeksizin rakip oyun alanına girilebileceğini, istek hâlinde çıplak ayakla oynanabileceğini, aynı oyuncunun topa arka arkaya iki kez dokunamayacağını ve kazanılan her rallinin devamında servis hakkının da devam edeceğini anlatınız.
8. Hangi takımın hangi alanda oyuna başlayacağını ve servisi atan ilk takımı belirlemek için kura atışı yapınız. Kura atışını kazananın servis atma, karşılama veya alan seçme hakkını kazanacağını belirtiniz.
9. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma daha önceden artık malzeme ile yapılmış kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, maç süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, terbiye ve ahlak prensiplerine bağlı kaldığını saygılı davranışlarıyla gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



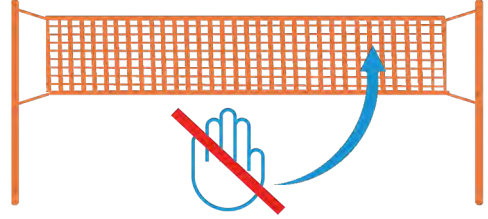
SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, tribün duvarına çarpmayı göze alarak topu hatasız çevirirse ve top rakibin sahasına değerse hakem sayı verebilir.		
2	Hakem, sporcunun serçe parmağının ucuna hafifçe değen bir hamleyi vuruş olarak değerlendirmeyebilir.		
3	Sporcu, düşmek üzereyken üçüncü vuruşu kaçırmamak adına arkadaşına yaslanarak topu karşılayabilir.		
4	Sporcu, servis atışını karşılamak için rakip iki oyuncunun aynı anda topa dokunduğunu fark edip hakemden ceza isteyebilir.		
5	Sporcu, sportmenliğe yakışır bir şekilde hakemin kararını tartışarak kabul edebilir.		
6	Sporcu, servisin nereden geleceğini tahmin edebildiği için fileye değmeden servise blok yapabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

BAŞLAMA VURUŞU

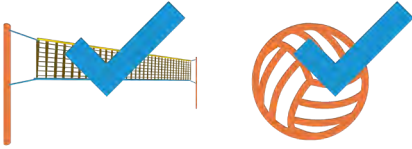
Gönüllü animatör olarak sınıfı iki takıma ayırınız. Her iki takımdaki birer kişiden masa örtüsünü kullanarak sırayla iki takımdan bir kişiyi sınıfın görmesini engelleyecek şekilde kapatmasını isteyiniz. İki takımdan birer kişinin onun karşısına geçmesini isteyin. Masa örtüsünü kaldırtın ve her iki takım oyuncusundan arkadaşlarının ismini geç söyleyenin diğer takıma geçmesini isteyin. Tüm oyuncuları çeken takımı galip ilan edip alkışlatınız.

VOLEYBOL AKTİVİTE KILAVUZU



Voleybol 1: Turistlere voleybol turnuvası yaptırmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak turnuva duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.

Voleybol 4: Turnuva başlangıç saatinde katılımın fazla olması hâlinde set ve set bitiş sayılarını katılım oranına göre hesaplayınız ve turnuva kurallarını açıklayınız.



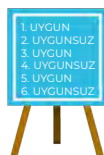
Voleybol 2: İSG'ye göre aktivitenin nerede yapılacağını belirleyiniz ve gerekli (araç vs.) hazırlığı yapınız.

Voleybol 5: İlk maçta servis atma, karşılama veya saha seçimi için kura çekiniz ve diğer takımlara maçı seyrebilecekleri yerleri gösteriniz.



Voleybol 3: Aktivite günü animatör olarak misafirleri karşılayınız, yaş ve cinsiyetlerine göre eşleyiniz. Katılım sayısına göre set ve set bitiş sayılarının değişeceğini belirtiniz.

Voleybol 6: Turnuvayı kazananı yöreye özgü içecek ve yiyeceklerle ödüllendiriniz. Orada bulunan herkese de aslolanın kazanmak değil katılmak olduğunu söyleyip teşekkür ediniz.





Aşağıdaki boşluğa voleybola ait 3 İSG önlemi yazınız.

ANIMASYONDA VOLEYBOL AKTİVİTESİ

Amaç: Turnuva düzenleme, en uzun süre pas yapma, en etkili servis atma, belirli sırayı izleyerek paslaşma (örn; filenin altından top atıp hiç durmadan üstünden karşılama) vb. aktivitelerden birini seçerek uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: top ve file.

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Arkadaşlarınızdan “o pikap, şu pikap, bu pikap” tekerlemesini en etkili
2. söyleyeni animatör yapınız.
3. Animatör olarak “Amaç”ta yazan aktivitelerden birini seçiniz.
4. Aktivite alanını belirleyip İSG’ye uyararak tehlike avı yapınız.
5. Fileyi ve fazladan bir topu aktivite alanında hazır ediniz.
6. Aktiviteyi bir kaç gün önce ve aynı günün sabahında çeşitli yöntemlerle (restoran panosuna duyuru asma, ses sistemiyle anons yapma vb.) duyurunuz. Aktiviteye katılım için kayıt yerini açıkça belli ediniz.
7. Aktivite için anında kayıt yaptıranların yaş, cinsiyet vb. özelliklerini not ediniz.
8. Aktivite saatinde yarışmacıları güler yüzle karşılayınız ve aktivitenin kurallarını ilan ediniz.
9. Yarışmacılara, “Aktivite sırasında yapmayacağınız bir şey olursa size söyleyeceğim.” deyiniz.
10. Aktivite anında yarışmacı ve seyircilerin nerede bulunabileceklerini bildiriniz.
11. Belirlediğiniz aktiviteye başlamak için yarışmacılar arasında kura çekiniz.
12. Aktivite sonunda kazananları içeceklerle ödüllendiriniz ve kapanış konuşması yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “**E**” ve Hayır “**H**” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, aktivite süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, verilen ölçütlere göre yarışmacıların özel bilgilerini not etti.		
3	Animatör, aktivite kurallarını anlaşılır bir dille ilan etti.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, kazananları ödüllendirdi ve kapanış konuşması yaptı.		

“**H**” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılsaydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

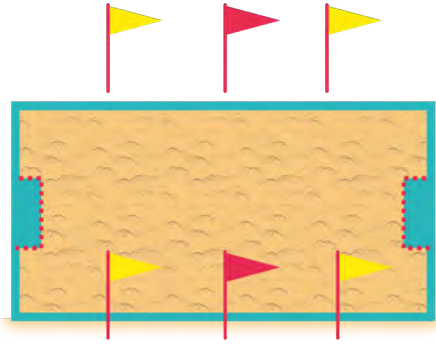


Amaç

Gol atarak en fazla sayıyı kazanmaktır.

Tarihçe

Popüler bir spor dalı olan futboldan doğan plaj futbolunda ilk resmî müsabaka 1957’de Brezilya’da gerçekleşmiştir. İklim, ekonomik ve coğrafi şartlar ve futbola gösterilen ilgi futbolun Brezilya’da kum üstünde çokça oynanmasını sağlamıştır. İlk dünya kupası organizasyonu 1995’te Brezilya’da gerçekleşmiştir.



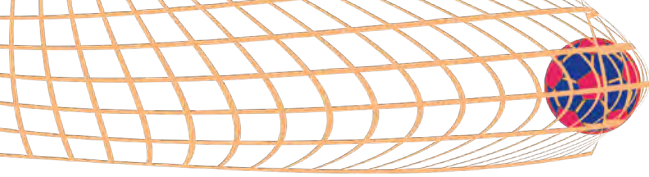
Görsel 2.22: Plaj futbolu, boyu 35-37 m, genişliği 26-28 m arasında değişen ölçülerde dikdörtgen bir sahada oynanır. Kısa kenarların ortasında 2,2 m yüksekliği ve 5,5 m genişliğinde kale bulunur. Sahanın kısa kenarlarından içe doğru dokuzar m uzaklıkta, toplam 4 sarı bayrak yerleştirilmiştir. Karşılıklı iki bayrak arasındaki hayalî çizgi ile kale çizgileri arasında kalan kısım “ceza alanı” olarak adlandırılır. Penaltı noktası ise bu hayalî çizginin tam ortasındadır. Orta çizgi ise karşılıklı yerleştirilen 2 kırmızı bayrakla gösterilir.



Görsel 2.21: Kum üzerinde hareket etmek güç olduğundan dayanıklı bir fiziğe ihtiyaç duyulur. Çabuk hızlanabilmek ve görselde olduğu gibi havadaki topa başarılı bir şekilde vurmak önemlidir.

Araç Gereç

Top, 4 sarı ve 2 kırmızı bayrak, forma, eldiven, bayrak direği, sarı, kırmızı kart, düdük, dizlik ve bileklik.



Karşılaşmanın Yapılışı



Maç, her biri 12 dakikalık 3 devrede oynanır. Takımlar, kaleci dâhil beşer oyuncuyla oynar. Karşılaşma, yazı tura atışı sonrası sahanın ortasından yapılan başlama vuruşuyla başlar. Oyuncular, el ve kollarını kullanmadan paslaşarak rakip kaleye gol atmaya çalışır. Beraberlikte üçer dakikalık uzatma vardır. Eşitlik yine bozulmazsa seri penaltıya gidilir.



Plaj futbolunun oyun şekli futboldan farklıdır. Plaj futbolunda daha az pas, daha fazla risk alma, doğaçlama oyun ve daha fazla gol vardır. Vole, röveşata, kalecilerin uzaktan gol atması gibi seyir zevki yüksek hareketlere plaj futbolunda sıkça rastlanır.



Plaj futbolunda kullanılan top, futbolda kullanılan topa kıyasla daha düşük bir basınçla şişirilmiştir ve çok daha yumuşaktır. Suya ve aşınmaya dayanıklıdır. Kum üzerinde çimdekinden daha farklı bir şekilde hareket eder.



Oyun alanının ölçüleri, topun büyüklüğü, ağırlığı ve malzemesi, iki kale direği arasındaki genişlik ve kale üst direğinin zeminden yüksekliği, devrelerin süreleri ve oyuncu sayısı isteğe göre değiştirilebilir.



Plaj futbolunda en sık görülen yaralanma türü ayak ve ayak parmağında oluşan yumuşak doku zedelenmesi ile çürüklerdir. Bunun yanında kafa travması ve tendon yaralanmaları da plaj futbolcularında sıkça karşılaşılan olumsuz durumlardır.

İSG

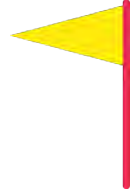


Sağlık ve güvenlik için her şeyden önce sahanın etrafı (sahanın her yönden 1-2 m uzağı) güvenlik bandı ile çevrilmelidir. Kaleler seyyar (kolay taşınabilen) olabilir fakat yere sağlam bir şekilde sabitlenmelidir.

Plaj futbolu, kum sahada ve çıplak ayakla oynanan bir takım sporudur. Bu yüzden sporun yapılacağı saatlerde yanıklara sebebiyet vermemek için kumun kızgın olmamasına dikkat edilmelidir.

Ayrıca kumun içinde bulunma olasılığı olan çakıl taşı, deniz kabuğu vb. yabancı maddelerin karşılaşma öncesi kontrol edilmesi çok önemlidir. Kum karşılaşma için elenecekse vücuda yapışacak kadar ince hâle getirilmemelidir.

Animasyonda Plaj Futbolu



Plaj futbolu, çok popüler bir spor olan futbolun kum üzerinde oynanmasıyla ortaya çıkmış, kuralları, oynanışı vb. özellikleri ile yeni bir spor olmuştur.

Özel kum sahalar ya da özel kumsal olan konaklama işletmelerinde animasyon hizmetlerinin bir parçası olarak plaj futbolu aktivite programlarında yer alabilir. Özellikle konaklama işletmelerinde deniz, kum ve güneş turizmi için gelen ve keyifli zaman geçirmek isteyen misafirler plaj futboluna yönelik aktivitelere ilgi gösterebilir.

Maç ve turnuva gibi takımlar arası yapılacak müsabakalar haricinde penaltı atışı, top sektirme, bire bir maç gibi bireysel yarışmalardan oluşturulacak aktivitelere de yer verilebilir.

Hazırlık

Kum, top, kale ve sporcu kıyafetlerinin İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, sporcuların ayakkabı vb. bir şey giymemeleri, sahanın çevreden yalıtılmış olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Top, 4 sarı ve 2 kırmızı bayrak, forma, kale, ağ, sarı ve kırmızı kart ile düdük. 40 dk.

PLAJ FUTBOLU MAÇI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Yakın bir plaja gezi düzenleyiniz ve bir hakem seçiniz. Hakem olarak plajdaki kale, oyun çizgisi ve topun kurallara uygun olup olmadığını kontrol ediniz (Örnek: topun plaj futbolu için üretilip üretilmediği, kalenin kuma sabitlenip sabitlenmediği).
2. Herhangi bir olumsuz durum için etraftaki sağlık biriminin telefon numarasını ve birime ulaşım yolunu açıklayınız. Bir yaralanmaya sebebiyet vermemek adına sporcuların bileklik, yüzük, kolye, halhal vb. sert bir cisim takıp takmadıklarını kontrol ediniz.
3. Hava durumuna göre gerekirse şapka takmak, bol su bulundurmak gibi ek önlemler alınınız.
4. Takımların oyuna en az 4 oyuncuyla başlayabileceğini, herhangi bir sebeple sonradan gelen oyuncunun önceden bilgi vermek koşuluyla oyuna alınabileceğini bildirin.
5. Karşılaşma süresince sınırsız sayıda oyuncu değişikliği yapılabileceğini, değişikliğin oyuncu değişikliği alanından yapılacağını, değişiklik anında sürenin durmayacağını belirtiniz.
6. Sarı kart görececek oyuncunun 2 dk. oyun dışı olacağını, kırmızı kart görececek oyuncunun oyunu terk edeceğini, onun yerine 2 dk. sonra başka bir sporcunun oyuna gireceğini açıklayınız.
7. Karşılaşma sırasında kaleciye geri pas verilebileceğini fakat topun rakibe değmeden ikinci kez geri pas verilmesi hâlinde rakip takımın hayali orta saha noktasından “direk vuruş” hakkı kazanacağını anlatınız.
8. Kalecinin topu elinden çıkarmasını engelleme, topu kazanmaya çalışırken toptan önce rakibe dokunma, itme, vurma, vurmaya teşebbüs etme, tükürme, tükürmeye teşebbüs etme, rakip oyuncunun önüne veya arkasına eğilme, şarj yapma (aşırı güç kullanma), vakit geçirme, elle bilerek oynama, tehlikeli oynama hareketlerinden herhangi birini top oyun alanının neresinde olursa olsun oyun anında yapmanın penaltı vuruşunu gerektireceğini ilan ediniz.
9. Para atışıyla kazananın hücum edeceği kaleyi ya da başlama vuruşu hakkını seçmesini isteyiniz. Rakip oyuncuların toptan 5 m uzak durmalarını sağlayıp düdük çalıp serbest vuruşla maçı başlatınız.
10. Maç bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma daha önceden artık malzeme ile yapılmış kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı duyduğunu hiç bir karara itiraz etmeyerek gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, plaja girilmesinden çıkış anına kadar adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, maç kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, sahadaki herkesin sağlığını düşünerek hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, galip durumdayken süreyi bitirip maçı kazanmak için tek başına topla sürekli oynayarak vakit geçirebilir.		
2	Sporcu, sürekli hata yapan arkadaşını utandırmamak için onu desteklediğini jest ve mimikleriyle gösterebilir.		
3	Sporcu, gol attıktan sonra sevincini göstermek için şaka olsun diye seyirciye kum atabilir.		
4	Sporcu, art arda yanlış iki karar verdiğini düşündüğü hakemi alkışlayabilir.		
5	Sporcu, çok fazla çaba sarfettikten sonra su içmenin onu yavaşlatacağını düşündüğü için su içmeyebilir.		
6	Sporcu, röveşatayla gol attıktan sonra bile sevinç gösterisini saha dışına taşımayabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

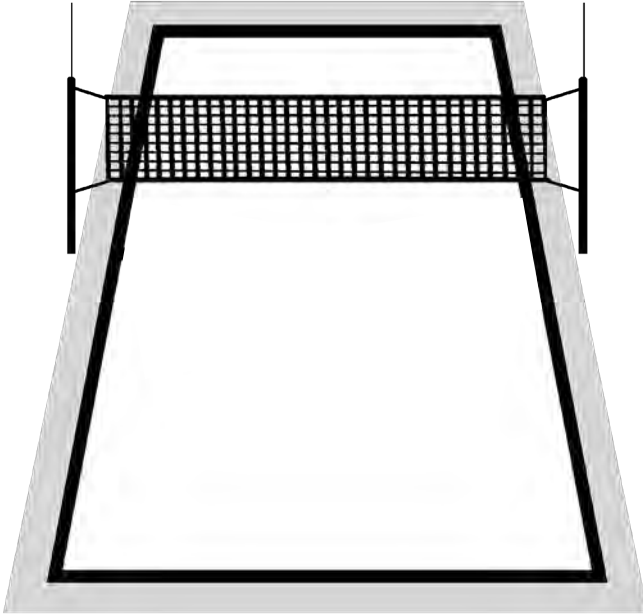


Amaç

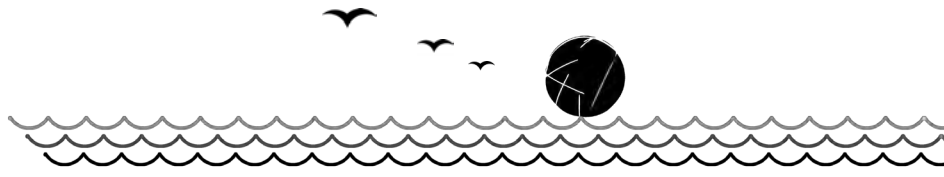
Topu filenin üzerinden göndererek rakip takımın oyun alanına topu değdirmek ve rakibin aynı hamleyi yapmasına engel olmaktır.

Tarihçe

Plaj voleybolu, 1915'te Amerika'da plaja saha kurularak salon voleybolu kuralları ile ilk kez oynanmıştır. 1930'da ikişer kişilik takımlar ile yapılan maçlar daha çok ilgi çekmiş ve plaj voleybolunun kuralları belirginleşmiş, hem yarışmak hem de eğlenmek amacıyla çok sık oynanarak hızlıca yaygınlaşmıştır.



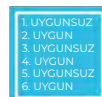
Görsel 2.24: Oyun sahası, 16x8 m ölçülerinde dikdörtgen ve simetrik bir oyun alanı ile her yönde en az 3 m genişliğinde çevrilen serbest bölgeden oluşur. Sahanın yüzeyi en az 40 cm derinliğinde düzeltilmiş kumdan oluşmalıdır. İki yan ve iki dip çizgi oyun alanını belirler. Orta çizgi yoktur. Uzunluğu 8,5 m, genişliği ise 1 m olan file erkekler için 2,43, kadınlar için 2,24 m yüksekliğindedir.



Görsel 2.23: Plaj voleybolunda; uzun boy, zıplama becerisi, dayanıklılık, kıvraklık ve zamanlama sonucu etkileyen önemli etmenlerdir. Sporcuların dayanıklı olmaları gerekir. Güçlü kol ve bacak kaslarına sahip olmak sporcuları destekler.

Araç Gereç

Diz, dirsek, parmak, baldır ve bilek koruyucu, top, forma, ayakkabı, kum çorabı, şapka, gözlük.



Karşılaşmanın Yapılışı

Maç, ikişer kişilik 2 takım arasında oynanır ve 2 set kazanan maçı kazanır. Kura atışı ile ilk servisi atacak takım ve takımların hangi sahada oynayacakları belirlenir. Maç, servis atışı ile başlar. 21 sayıya ulaşan takım seti kazanır. 20-20 eşitlik olması hâlinde oyun, 2 sayılık farka ulaşılan kadar devam eder (22-20, 23-21 vb.). Setlerde 1-1 eşitlik olması hâlinde 3. set 15 sayı üzerinden oynanır.



Topu oyuna sokmanın en kolay yolu olan alttan servis, kolun tenis raketi gibi kullanıldığı tenis servis ve sıçrayarak atılan smaç servis gibi çeşitli servis teknikleri vardır. Topu oyuna sokma amacıyla yapılan servis atışı zamanla bir hücum silahı hâline gelmiştir.



Kum gibi yumuşak zeminde dikey olarak sıçramak sert zemine kıyasla daha zor olsa da kişilerin bu iki farklı zeminde sıçrama becerisi arasında bağıntı vardır: Birinde yükseğe sıçrayabilen, diğesinde de yükseğe sıçrayabilir.



Güneş ve rüzgâr gibi dış etmenlerin bir takıma avantaj sağlamaması için takımlar; ilk 2 sette 7 sayıda, 3. sette ise 5 sayıda bir saha değişikliği yapar.



Hareket zorluğu ve oyuncu sayısının azlığı nedeniyle saha boyutu, salon voleyboluna kıyasla daha küçüktür. Plaj voleybolunda top; diğesine kıyasla daha büyük, yumuşak ve hafiftir. Bunlara ek olarak salon ile plaj voleybolu arasındaki farklar, oyuncu ve set sayısı olarak gösterilebilir.

İSG

Genellikle güneş altında oynanan plaj voleybolunda şapka, gözlük, güneş kremi gibi koruyucu ekipmanlar kullanılmalıdır. Direkler yumuşak bir gereçle kaplanmalıdır. Gece oynanan maçlarda aydınlatma, oyun sahası yüzeyinden 1 m yükseklikte ve ölçüldüğünde 1000-1500 lüks arasında olmalıdır.

Oyun sahasının üzerinde bulunan serbest oyun boşluğu her türlü engelden arındırılmış olmalıdır. Sahanın yüzeyi mümkün olduğunca düz ve tekdüze olmalı; taş, deniz kabuğu ve oyuncuların yaralanmasına neden olabilecek her türlü maddeden arındırılmalıdır. Kum, düzgün ve yumuşak taneciklerden oluşmalı ve deriye yapışacak, tozlanmaya yol açacak kadar ince olmamalıdır.

Animasyonda Plaj Voleybolu



Voleybol maçını seyretmek, oynamak kadar keyiflidir. Oyundaki rekabet, heyecan, hareketlilik, aksiyon ve eğlence etmenleri izleyicilerin ilgisini çeker. Plaj voleybolu bu nedenle animasyon aktivitesi olarak sıklıkla düzenlenir.

Kum bir zemine ihtiyaç duyulduğundan genellikle sahil kullanım alanı olan konaklama işletmelerinde ya da plajda yer alan çeşitli işletmelerde plaj voleyboluna yer verilir. Deniz, güneş, kum üçlüsü olarak değerlendirilen deniz ya da kıyı turizmde bu üç öğeyi bir arada barındıran eğlenceli bir spor aktivitesidir.

Animatör, oyuncu sayısını belirlerken talebi ve sahanın genişliğini dikkate almalıdır. Eğlence amacıyla yapılan plaj voleybolunda oyun oynanma şekli, misafirlerin hoşça vakit geçirmeleri amacıyla değiştirilebilir. Animatörlüğe yeni başlayanların rahatça yönetebileceği plaj voleybolu aktivitesi, animatörün misafir ile iletişimini geliştirebileceği basit ve eğlenceli bir aktivitedir. Aktiviteye başlamadan zeminin sıcaklığı kontrol edilmeli, ihtiyaç hâlinde zemin sulanarak serinletilmelidir.



Hazırlık

Kum, top, kale ve sporcu kıyafetlerinin İSG yönünden uygunluğundan (sahanın yüzeyinin taş, deniz kabuğu vb. her türlü maddeden arındırılmış ve saha dış çizgilerinin en az 3 m ile çevreden yalıtılmış olmasının sağlanması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Dış hava şartlarına uygun ve nem çekmeyen esnek bir top, forma, kale, ağ, sarı ve kırmızı kart ile düdüğü. 40 dk.

PLAJ VOLEYBOLU TURNUVASI YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

1. Yakın bir plaja gezi düzenleyiniz ve bir hakem seçiniz. Hakem olarak plajdaki file, top, oyuncu kıyafetleri ve oyun çizgisinin kurallara uygun olup olmadığını kontrol ediniz (Örnek: topun plaj voleybolu için üretilip üretilmediği, çizgilerin simetrik olup olmadığı).
2. Güneş çarpması vb. olumsuz bir durum için sağlık birimi bilgilerini herkesin görebileceği yerlere asınız ve hava durumuna göre ek önlemler (bol su bulundurmak vb.) alınız.
3. Eleme usulüne göre tek setlik (2 sayılıklı farkla 21 sayıya ulaşan ilk takım olma) maçlarla oynanacak turnuva için takımları cinsiyete göre eşleştiriniz. Aynı eşleştirme şeklini üst turlarda da yapacağınızı bildiriniz ve oyunun kurallarını anlatınız.
4. Takımların oyunun her anında oyun alanında bulunması gerektiğini söyleyiniz.
5. Sayı kazanıldığında aynı oyuncunun tekrar servis atabileceğini, servis karşılarken sayı kazanıldığında ise farklı oyuncu tarafından servis atılabileceğini söyleyiniz.
6. Ralli bitiminde 12 sn. içinde servis atımını geciktirmenin uyarı, ikinci kez geciktirmenin "geciktirme ihtar" ile cezalandırılacağını ve rakibe bir sayı verileceğini anlatınız.
7. Kaba davranışın sözlü uyarı, tekrarının sarı kartla uyarı anlamına geleceğini ve artık bir sonraki davranışın yaptırım (oyundan ihraç, diskalifiye) gerektireceğini anlatınız.
8. Takımların 1 ve 2. setlerde oynanan her 7 sayıda bir ve 3. sette oynanan her 5 sayıda bir saha değiştirmesi gerektiğini, saha değişimi için 1 dk. süreleri olduğunu açıklayınız.
9. Oyuna katılanların, dürüst sporculuk anlayışı içerisinde sadece hakemlere karşı değil, aynı zamanda diğer görevlilere, rakiplerine, takım arkadaşlarına ve seyircilere karşı da nazik ve saygılı davranışları gerektiğini bildiriniz.
10. Para atışıyla kazananın servis atma ya da karşılama hakkını veya oyun alanı seçmesini isteyiniz, rakip oyuncuların toptan 5 m uzak durmalarını sağlayıp düdüğü çalıp servis atışıyla ilk maçı başlatınız.
11. Turnuva bitiminde hep birlikte kazananı alkışlayınız ve kazanan takıma daha önceden artık malzeme ile yapılmış kupayı hediye ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, hakemin verdiği kararlara saygı duyduğunu hiçbir karara itiraz etmeyerek gösterdi.			
2	Sporcu; maç öncesi, anı ve sonrasında sportmence davrandı.			
3	Sporcu, plaja girilmesinden çıkış anına kadar adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, turnuva kurallarını dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, sahadaki herkesin sağlığını düşünerek hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, kazanma ve kaybetmeyi neşeyle karşılayarak rakibi alkışladı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Takım kaptanı, takım arkadaşının sportmenlik dışı davranışından sorumlu tutulmayabilir.		
2	Takım oyuncuları, rakibin dikkatini dağıtmak için fileye sırtı dönük şekilde servis atışını bekleyebilir.		
3	Sporcu veya hakem, temaşayı kesmemek adına oyun anındaki ufak tefek hataları gizlemeye yönelik tutum sergileyebilir.		
4	Sporcu, kaptanın o an fark edemediği şüpheli bir durumu hemen hakeme iletebilir.		
5	Animatör, turnuva veya maç için sembolik bir ödül vermenin gereksiz olduğunu düşünebilir.		
6	Animatör, sırf eğlence olsun diye aynı cinsiyetten olmayan sporcuların takımlarda farklı sayıda bulunmasına izin verebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

❖ BİRİM FİNALİ 2 ❖

AMAÇ: Takım sporlarıyla ilgili poster hazırladıktan sonra kitaptaki 11 takım sporundan birini seçerek bu sporla ilgili bir animasyon aktivitesi hazırlamak ve uygulamak

YER VE SÜRE: Derslik / 80 dk.

ARAÇ GEREÇ: A2 kâğıdı, renkli kalemler, resim araç gereçleri, seçilecek sporun araç gereçleri

A A2 kâğıdına 5 sütun ve 12 satırdan oluşan bir tablo çiziniz. İlk satırın ikinci kutusundan başlayarak her bir kutuya “Amaç, Araç, Oynanış ve Oyun Alanı Özelliği” yazınız. İkinci satırdan başlayarak satırların başına da kitaptaki 11 takım sporunun adını yazınız. Daha sonra her bir sporla ilgili başlığın altına istenen bilgileri yazınız. Örneğin, “Amaç” kısmına ilk spor olan futbolun amacını yazınız.

B Seçeceğiniz bir sporu 16 yaşındaki arkadaşlarınıza yönelik bir animasyon aktivitesi hâline aşağıdaki işlem basamaklarına göre getirerek uygulayınız.

1. Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçeceğiniz spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesi oluşturunuz.
2. Oluşturduğunuz aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayınız.
3. Planladığınız aktiviteyi sınıf arkadaşlarınıza uygulayınız.





RUBRİK



SIRA	KRİTER	KONUNUN GERÇEKLEŞME DÜZEYİ					PUAN
		10 PUAN	8 PUAN	6 PUAN	4 PUAN	2 PUAN	
1	Her bir sporun amacını yazabilme.	11 sporun amacını yazdı.	7 sporun amacını yazdı.	5 sporun amacını yazdı.	3 sporun amacını yazdı.	Amaç yazmadı.	
2	Her bir sporun aracını yazabilme.	11 sporun aracını yazdı.	7 sporun aracını yazdı.	5 sporun aracını yazdı.	3 sporun aracını yazdı.	Araç yazmadı.	
3	Her bir sporun oynanışını yazabilme.	11 sporun oynanışını yazdı.	7 sporun oynanışını yazdı.	5 sporun oynanışını yazdı.	3 sporun oynanışını yazdı.	Oynanış yazmadı.	
4	Her bir sporun oyun alanı özelliğini yazabilme.	11 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	7 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	5 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	3 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	Oyun alanı özelliği yazmadı.	
		20 PUAN	16 PUAN	12 PUAN	8 PUAN	4 PUAN	
5	Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçeceği spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesi oluşturabilme.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden birine uymadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden ikisine uymadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Animasyon aktivitesi oluşturmadı.	
6	Oluşturulan aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayabilme.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarına uymadan aktiviteyi planladı.	Aktiviteyi planlamadı.	
7	Planlanan aktiviteyi sınıf arkadaşlarına uygulayabilme.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarına uymadan aktiviteyi uyguladı.	Aktiviteyi uygulamadı.	

Öğretmenin Adı / Soyadı	Öğrencinin Adı / Soyadı	Öğrencinin Sınıfı ve Numarası	Sınav Tarihi ve Yeri	PUAN



BOŞLUK DOLDURMA

Aşağıda verilen cümlelerdeki boşluklara uygun ifadeleri yazınız.

1. Sosyal bir varlık olan insanın tek başına zamana karşı yaptığı bireysel sporlar yerine, hâlinde yapılan sporlara daha fazla ilgi duyması çok doğaldır.
2. Spor tarihinin ilk profesyonel sporcu, seyirci ve takımları Devrimi'nin gerçekleştiği İngiltere'nin kömür ocakları ve fabrikalarından çıkmıştır.
3. Animasyon hizmetlerince aktivite programına dâhil edilecek sporlar belirlenirken çalışma alanı görevli animatörlerin nitelikleri ve bütçe gibi özellikler dikkate alınır.
4. 11'er kişilik 2 takım arasında oynanan maçı, yazı tura atışı sonrası orta noktadan başlama vuruşu ile başlar.
5. Beyzbol sporunda kaleler olarak adlandırılır ve buralarda yelken bezinden yapılmış yere bağlı minderler bulunur.
6. Oyunda amacın bir takımın topu potadan geçirerek rakibinden daha fazla sayı yapmaya çalışmak olduğu spora denir.
7. Kriket oyun alanının karşılıklı uçlarında kale görevi yapan arası mesafe 20,12 m'dir.
8. Oyundaki amacı içi boya dolu olan kapsül veya lazer ışını gönderen özel tabancalarla rakip takım oyuncularını vurarak saf dışı bırakmak olan spora denir.
9. 6'sı oyuncu ve 1'i kaleciden oluşan yedişer kişilik iki takımla oynanan sporu, her biri 8 dk. olan dört devrede oynanır.
10. Voleybol sporunda topun havaya atıldıktan sonra el veya kolun herhangi bir kısmıyla vurulmasına denir.
11. Kum üzerinde yalın ayak oynanan sporunda, yanıklara sebebiyet vermemek için kumun kızgın olmamasına dikkat edilmelidir.

ÇOKTAN SEÇMELİ

Aşağıdaki soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Takım sporu ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Takım ruhu olarak da adlandırılan kişiler arası uyum gerektirir.
- B) En az iki ve üzeri sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinlikleridir.
- C) Takım sporlarına yapılan ekonomik yatırım, bireysel sporların üstündedir.
- D) Animasyon hizmetlerince düzenlenen spor aktiviteleri takım sporlarını da içermelidir.
- E) Yüzme, koşu, oklama gibi sporlar takım sporlarına örnek verilebilir.

2. Aşağıdakilerden hangisi voleybol sporcularının özelliklerinden değildir?

- A) Aerobik kapasite olmalı.
- B) Yüksekçe sıçrayabilmeli.
- C) İleri düzeyde çabuk olmalı.
- D) Grupça değil bireysel hareket edebilmeli.
- E) İyi bir iletişim becerisi olmalı.



3. Beyzbol sporu ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Sınırlı bir sürede oynanır.
- B) Kaleler “base” olarak adlandırılır.
- C) Müsabakalar çok kısa sürer.
- D) 7’şer oyunculu iki takım arasında oynanır.
- E) Maç esnasında koruyucu giysilere gerek yoktur.

4. Atlet ve beyzbolculara kış idmanı olması amacıyla bir beden eğitimi öğretmeni tarafından oluşturulan ve duvarlarda asılı duran sepetlere topun atılması ile oynanan oyun aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Basketbol
- B) Beyzbol
- C) Plaj futbolu
- D) Plaj hentbolu
- E) Voleybol

5. Oyun esnasında takımların motivasyonunu artırmak için hep bir ağızdan “Çek, çek, çek” veya “bir, iki, üç” diye bağırarak taktikler kullandığı spor aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Basketbol
- B) Futbol
- C) Halat çekme
- D) Kriket
- E) Voleybol

6. Aşağıdakilerden hangisi kriket sporunun özelliklerinden değildir?

- A) 11 kişiden oluşan iki takımla oynanır.
- B) Atıcı takım “over” adı verilen her 6 atışta bir atıcısını değiştirir.
- C) Genellikle sert zeminde veya kum üzerinde oynanır.
- D) Tüm vurucular oyun dışı olduğunda devre sona erer.
- E) Atıcı takımın amacı, topla wicketları devirmektir.

7. 1960’larda ormancılar için kesilecek ağaçları belirlemek amacıyla icat edilen boya topları ve silahı aşağıdaki sportlardan hangisinin doğmasına vesile olmuştur?

- A) Basketbol
- B) Beyzol
- C) Kriket
- D) Paintball
- E) Voleybol

8. Aşağıdakilerden hangisi su topu sporunda kullanılan araç gereçlerdendir?

- A) Bone
- B) Dişlik
- C) Eldiven
- D) Maske
- E) Telsiz

9. Plaj futboluyla ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlış verilmiştir?

- A) Maç her biri 12 dakikalık 3 devreden oluşur.
- B) Kaleci dâhil 11 kişiden oluşan takımlarla oynanır.
- C) Oyuncular el ve kollarını kullanmadan paslaşırlar.
- D) Çıplak ayakla kum sahada oynanır.
- E) Top futbola kıyasla daha düşük basınçlı ve yumuşaktır.

10. Oyundaki amacın topu filenin üzerinden göndererek rakip takımın oyun alanına değmesini sağlamak ve sayı alabilmek olduğu spor aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Plaj hentbolu
- B) Su topu
- C) Halat çekme
- D) Kriket
- E) Voleybol



Aşağıdaki maddelerin altında boş bırakılan satırlara istenen bilgileri yazınız.

1. Takım sporlarının insanın sosyal gelişimine ne gibi katkıları vardır?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Animasyon hizmetlerinde takım sporları aktivitelerinin yapılması işletmeye ve misafirlere ne gibi faydalar sağlayacaktır?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Bir takım sporu oyuncusu olmak isteseydiniz hangi takım sporunu seçerdiniz?
Nedeni ne olurdu?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Animatör, bir işletmede takım sporu aktivitesi planlamak isterse bu planını neye göre yapmalı ve nelere dikkat etmelidir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÖĞRENME BİRİMİ 3

DİĞER SPOR AKTİVİTELERİ



KAVRAMLAR

Spor
Aktivite
Bireysel

BÖLÜMLER

Diğer Sporları
Yapma

Diğer Spor
Aktivitelerini
Yapma



BAŞLAMA VURUŞU

Eğitim ortamını takımın rahat dolaşabileceği hâle getiriniz. İki takıma ayrılınız. Gözlerinizi bağlayınız. Amaç, ortamın bir yerinde gözler kapalı halde kendi takımında ayakkabı numarasına göre sıraya girmektir. Eller kullanılmaz. Sıraya ilk giren takım oyunu kazanır.

3. DİĞER SPORLAR

Bireysel ve takım sporlarına yönelik düzenlenen animasyon aktivitelerinden başka animasyon hizmetlerinde yer alan sportif aktiviteler mevcuttur. Bu aktivitelere yoga, pilates, jimnastik, su jimnastiği, step aerobik ve zumba örnek olarak verilebilir.



Görsel 3.1: Yukarıda vücudun kolayca hareket edebilmesini geliştiren hareketler görülmektedir. Esnemeye dayalı bu hareketleri barındıran yoga, pilates, jimnastik ve su jimnastiği ile sıralı ritmik hareketlere dayalı step aerobik ve zumba aktiviteleri en çok animasyon hizmetinin yoğun olarak verildiği konaklama işletmelerinde misafirlerin hizmetine sunulur.

Animasyon hizmetinin verildiği diğer yerlere kıyasla gerek hizmetin süresi gerekse de bu hizmeti sunan kişilerin sayısı göz önüne alındığında konaklama işletmeleri, animatörlük mesleğinin icra edildiği ana çalışma alanıdır. Yaz sezonunda yaklaşık 6 ay boyunca ortalama 10 kişiden oluşan animasyon ekipleri özellikle sahil şeridinde yer alan konaklama işletmelerinde görev alır.

İnsanların önemli bir kısmı, bedeni veya zihni geliştirme amacı gütmeyen sadece sağlıklı bir bedene sahip olmak ve zinde kalmak için özellikle sabahları açma, germe ve esnemeye dayalı alıştırmaları yapma alışkanlığına sahiptir. Sahil şeridinde yer alıp deniz, güneş, kum turizmi yapılan konaklama işletmelerinde ortalama 7 gün konaklama süresi olan turistler genellikle sabahları düzenlenen bu aktivitelere katılım sağlamaktadır. Güne keyifli ve huzurlu bir başlangıç yapmak, alıştırmaya yaparak sağlıklı olmak ve sosyal olma bu katılımın nedenleri arasındadır.

Bireysel ve takım sporlarına yönelik yapılan aktivitelerde misafirler malzeme teslim alıp kendi başlarına bu spor aktivitelerini yapabilirken yukarıda sayılan alıştırmalara yönelik aktiviteleri misafirler kendi başlarına yapmazlar.

Bu alıştırılmalar konaklama işletmelerinde çok daha fazla sosyallik içermekte ve grupça yapılmaktadır. Tek başınayken televizyon ya da cep telefonundaki videoların yönlendirmesi ile yapılabilen bu alıştırılmalar konaklama işletmelerinde uzman animatörlerin liderliği ve yönlendirmesi ile yapılır.

Bu alıştırılmalarda amaç animatörün gösterdiği hareketlerin aynısını yapmaktır. Bireysel ve takım sporlarında olduğu gibi geçilmesi gereken bir rakip, atılması gereken bir gol veya 12'den vurulmaya çalışılan bir hedef yoktur. Katılımcılar bedenleri müsaade ettiği ölçüde hareketleri yapmaya çalışır.

Tenis, bovlng, yüzme, basketbol, futbol, voleybol vb. sporlara kıyasla herhangi bir özel oyun alanına ihtiyaç duyulmayan, genellikle engelsiz düz bir zeminde yapılabilen bu aktiviteler, işletmelerin genellikle kalabalık olmayan gölgelik alanlarında yapılır. Müzik eşliğinde yapılan bu aktivitelerden step aerobik ve zumba için kapalı alanlar tercih edilebilirken su jimnastiği için aktivite alanı havuzdur.

Bireysel ve takım sporları dışında kalan bu alıştırılmalara yönelik animasyon aktivitelerinde görev alacak animatörler konusuna hâkim ve uzman kişiler olmalıdır. Bu aktivitelerde görev alacak animatörlerin özel bir eğitim almış ve sertifikalı olması aktivite katılımcılarının bedenlerine zarar verecek hareketlerin yaptırılmamasını sağlamak açısından önemlidir.



Görsele 3.2: Yapılan araştırmalarda yukarıdaki temaşayı ortaya çıkaran egzersizlerin (step aerobik, zumba vb.) esneklik, kuvvet ve dayanıklılığı geliştirmesinin yanı sıra vücudun duruşunu düzelttiği, yaşlanmayı yavaşlatmakla birlikte hayat kalitesini arttırdığı saptanmıştır.



Amaç

Yoga felsefesinde amaç; beden ve ruh bütünlüğü içinde, bireyin iyiliğini sağlamaktır. Yoganın aşamalarından olan asanalar (duruş) ile dalınç (meditasyon) esnasında sağlam, dengeli ve rahat oturabilmek ile vücuttaki enerji merkezlerini aktifleştirmek amaçlanır.

Tarihçe

Hindistan'da 5000 yıldan eski bir tarihe sahip olan yogaya dair bilinen en eski bulgular Pakistan'da arkeolojik kazılar sırasında ortaya çıkan taşların üzerinde yoga yapan insanların bulunduğu tabletlerdir. Yogaya ilk olarak Hindu dinî yaşantısının temelini oluşturan Veda adlı metinlerde (MÖ 1500) rastlanır. Modern yoganın ise yaklaşık 150 yıllık bir geçmişi vardır.



Görsel 3.4: Bedeni güçlendiren, enerji veren ve canlılık kazandıran beden duruşlarını ifade eden sayıları 80'den fazla olan ve bir kısmı yukarıdaki görselde yer alan asanalar; hayvan, doğa ve gündelik yaşamdan ilham alınarak ortaya çıkarılmıştır. Ağaç, kobra, güvercin, güneşe selam, mutlu bebek, sandalye, denizkızı olarak isimlendirilen farklı duruşlar vardır.

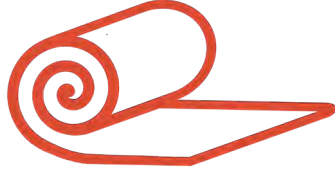


Görsel 3.3: Duruşun kişiye uygunluğunun ön planda olduğu yogayı herkes yapabilir. Yukarıda görülen duruş benzeri bir yoga hareketi kendisine esenlik vermeyecekse o kişi yoga yapmamalıdır.

Araç Gereç

Mat, mat kılıfı, kayış, köpük ve mantar blok, kaymaz çorap, diz ve bilek destek pedi, dalınç minderi, dikişsiz tayt, eşofman altı ve üstü, yoga ayakkabısı ve yoga hamağı en bilindik yoga araçlarıdır.

Yoganın Yapılışı



Yoga; temel olarak asana, özel nefes teknikleri (pranayama) ve dalınc içerir. Yoga pratiği burundan nefes alıp vererek başlar. Nefese odaklanıp hareketsiz kalarak zihin sessizliğe alıştırılır. Ardından asanalar belli bir akışla yapılır. Başlangıçta olduğu gibi nefese odaklanıp dalıncıla pratik sonlanır. Bu pratik ortalama 60 dk. sürer.



Yoga adları; Yama, Nima, Asana, Pranayama, Prathayara, Dharana, Dhyana ve Samadhi olan 8 evreden oluşur. Bu evreler şiddetsizlik yasası olarak ilk Yama “Ahimsa” ile başlar ve aydınlanma anlamına gelen “Samadhi” ile son bulur.



Şiddetsizlik, Doğu felsefelerinin ilk öğretileridir ve her türlü olumsuz davranıştan uzak durmayı öğütler. Yaşayan tüm canlılar ve kendimizle ilişkimizi sevgi temeline kurarak onlara hiçbir zarar vermemeyi anlatır.



Günlük yaşamda zihinlerimiz geçmiş ile gelecek arasında durmaksızın çalıştığı için “şu an” a odaklanılmakta zorlanılır. Yoga sayesinde, zihinde yaratılan farkındalık ile geçmiş ya da geleceğe değil içinde bulunulan ana odaklanılır.



Dalınc, nefes tekniği ya da duruşların farklı açılarından uygulandığı hatha, vinyasa, yin, asthanga ve kundalini gibi yoga çeşitleri bulunur. Bir zeminde ya da tavana asılan hamak benzeri kumaşlar ile havada asılı olarak da yoga yapılabilir.

İSG



Yoga alanında en az bir soyunma odası veya soyunma kabini, spor yapanlara yetecek kadar soyunma dolabı veya askılık bulunmalıdır.

Odaların havalandırma sisteminin bulunması ve hijyenik şartları taşıması gerekir. Zemin; tahta, parke, sunta vb. malzemeyle kaplanmış olmalıdır.

Salonda yangın ve tabii afetlere karşı yangın söndürme aleti hazır bulundurulmalıdır.

Animasyonda Yoga



Konaklama işletmelerinde sabah sporu olarak yogaya yer verilmekle birlikte gün içinde farklı zamanlarda yoga uygulamaları yapılmaktadır.

İşletmelerin gürültü ve kalabalıktan uzak, manzaralı açık alanlarında sadece rahat kıyafet ve mat ile yapılabilen yoga Avrupalı turistlerce yaygın şekilde bilinmektedir. Bu nedenle hedef kitle, animatör ve diğer koşullar göz önüne alınarak aktivite programına dâhil edilebilir.

Misafirlere eşsiz bir deneyim yaşatabilecek yoga aktivitesine katılım sağlamak için özel kostümler giyilip misafirlerle iletişim kurulabilir. Henüz denememiş olsa bile birçok insan yogadan haberdardır ve ilgi çekici bir aktivite ile ilk yoga deneyimini edinebilir. Misafirlerin işletme ile güçlü bağlar kurması için yoga aktivitesi bir fırsat olabilir.

Bunların yanında animatör, yogada yetkin olmalıdır çünkü onun yönlendirmesiyle yapılan asanalar sakatlanmaya yol açabilir.

Asana Aısana
Pranayama Pranayamı
Prathayara Prattiyaari

Dharana Dhaarena
Dhyana Dihyaanı
Samadhi Samaadi

hatha hata
vinyasa vinyasa
asthanga aştangi

kundalini kunndalini

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda yapılmasına göre yoga ortamının İSG yönünden uygunluğundan (ortamın havalandırılması, matların temizliği, takılıp düşmeyi engelleyecek eşya dizilimi vb.) emin olunuz.



YOGA YAPMA

Araç Gereç / Süre

Mat, mat kılıfı, kayış, köpük ve mantar blok, kaymaz çorap, diz ve bilek destek pedi, minder, dikişsiz tayt, eşofman altı ve üstü, yoga ayakkabısı. 40 dk.

İŞLEM BASAMAKLARI

Kendi aranızdan bir animatör seçiniz. Animatör olarak karşılarında durup herkesten kendini rahat hissedeceği bir yere geçmesini ve müzik açtıktan sonra sizi takip etmelerini isteyiniz. Burundan nefes alıp verilmesini, her asanada 30-60 sn. kalınacağını söyleyiniz ve müziği açınız.



Yoga 1: Dağ duruşu (tadasana) için görseldeki gibi durunuz. Bu duruşta bir dağ gibi sağlam, tüm vücudunuz aktif ve sıkı olacak şekilde durmaya gayret ediniz. Geçiş için kollarınızı yukarı doğru uzatınız ve boynunuzu sıkıştırmadan bedeninizi görseldeki gibi 5 sn. esnetiniz ve sıradaki asanaya geçiniz.



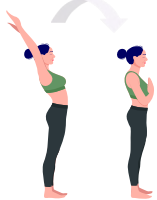
Yoga 2: Öne eğilme (uttanasana) için yukarı esnedikten sonra öne doğru eğiliniz. Dizlerinizi mümkünse bükmeden eğilebildiğiniz kadar eğiliniz. İkinci harekete geçiş için dizlerinizi büküp ellerinizi yere sağlam şekilde yerleştirip sırayla ayaklarınızı görseldeki gibi geri alınız.



Yoga 3: Kobra (bhujangasana) yüzüstü uzandıktan sonra avuç içlerinizi yere bastırarak üst bedeninizi kaldırırsınız ve boynunuzu sıkıştırmadan başınızı düzleştiriniz. **Aşağı bakan köpek** (adho mukha svanasana) pozisyonu için ise yüzüstü uzanırken dizleriniz yerde kalarak üst bedeninizi kaldırırsınız. Ardından dizlerinizin yerle temasını kesip görseldeki gibi durunuz.



Yoga 4: Dizlerinizi bükerek ayaklarınızı sırayla ve yavaşça ellerinizin arasına getiriniz. Ayaklarınızı doğru yere koymak için elinizle ayağınızı taşıyabilirsiniz. **Öne eğilme:** Baş ve göğsünüzü bacaklarınıza yaklaştırıp dizlerinizi mümkünse bükmeden eğilebildiğiniz kadar eğiliniz.



Yoga 5: Başınızı hafifçe yukarı kaldırıp sırtınızı düzleştiriniz ve hafifçe üst bedeninizi yukarı kaldırırsınız. Kollarınızı yukarı uzatıp görseldeki gibi esneyin. Kollarınızı **dağ duruşunda** olduğu gibi birleştiriniz. Avuç içleri yukarıyı gösterecek şekilde herkesin mata uzanmasını sağlayınız. Burundan nefes alıp verdiriniz. Üstlerine battaniye örtüp shavasana pozuyla 2 dk. bu şekilde durdurup akışı sonlandırınız.

- tadasana taadaasana
- bhujangasana bhucangaasana
- uttanasana uttaneesana
- Adho mukha svanasana Ado muka sıvanasana
- Shavasana şavasana

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Yogi, herkesin rahat bir yere geçmesini sağladıktan sonra müziği açtı.			
2	Yogi, dağ duruşunda herkesin vücudunun sıkı olmasına sağladı.			
3	Yogi, yoga sırasında adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Yogi, yoga hareketlerini işlem basamaklarına uygun gerçekleştirdi.			
5	Yogi, herkesin esenlik içinde kalmasını sağladı.			
6	Yogi, çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Yogi, hareketi herkese doğru yaptırabilmek için sözel ipucu ve fiziksel yardımda bulundu.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Yogi, yoga yaptıktan 2 gün sonra yaşadığı gecikmiş kas ağrısı için doktora gidebilir.		
2	Yogi, yoga hareketlerini sırayla ve sağlıklı bir şekilde yaptırırken saflığı, çalışmayı ve şükretmeyi öğütleyebilir.		
3	Yogi, yoga hareketleri sırasında kendisine büyük endişe veren günlük olayları düşünebilir.		
4	Yogi, yaşanabilecek olumsuzluklar karşısında yoga felsefesine uygun tarzda dönütte bulunabilir.		
5	Yogi, yogaya geç gelenleri diğerlerinin dikkatinin dağılmaması için alana almayacağını jest ve mimiklerle anlatabilir.		
6	Yogi, yargılanma endişesiyle yoga felsefesine yaklaşmakta güçlük çekenleri desteklediğini jest ve mimikleriyle gösterebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

“Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi, ortadaki su şişesi...” tekerlemesini en iyi söyleyen kişiyi animatör yapınız. Animatör olarak önce yaptıklarınızın aynısının yapılmasını, daha sonra da bunlara zıt olacak hareketler göstereceğinizi ve yeterli tekrardan sonra ikinci kısımda bu zıt hareketlerin yapacağınız hareketlere karşılık yapılmasını isteyeceğinizi söyleyiniz. Örneğin kollarınızı kaldırdığınızda herkesin kollarını açmasını, “O” dediğinizde “F” sesi çıkarmaları gerektiğini söyleyiniz. Hata yapmayı galip ilan ediniz ve adımı söyleyerek alkışlatınız.

YOGA AKTİVİTE KILAVUZU

YOGA

Çakralarınızı açmaya hazır mısınız?



Saat 10.00'daki aktiviteye davetlisiniz.

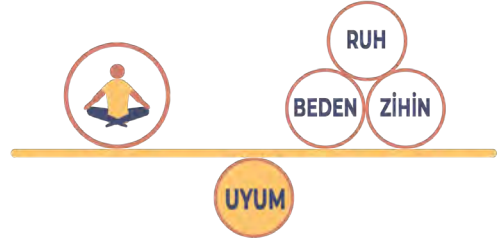
Çakra 1: Sabah sporu yapmak isteyenlere yoga yaptırmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak aktivite duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.



Çakra 4: Kayıt yaptıranların tamamı gelinceye kadar sayfanın üstünde bulunan “Başlama Vuruşu” etkinliğini yaptırarak onlara neşeli dakikalar yaşatınız.



Çakra 2: İş sağlığı ve güvenliğine göre aktivite alanını belirleyiniz ve katılımcı sayısına göre gerekli (araç vs.) hazırlığı yapınız.



Çakra 5: Aktivite saatinde yoganın felsefesini anlattıktan sonra aktivite ile ilgili yönergeleri açıklayınız ve Görsel 3.4'teki yoga hareketlerini yaptırınız.



Çakra 3: Aktivite saatinden 15 dk. önce alanda bulunarak erken gelenleri yogaya özgü sıcak tavırlarla karşılayınız.



Çakra 6: Etkinlik bitiminde 2 dk. şavasana duruşunda battaniye altında tuttuktan sonra “Seni saygıyla selamlıyorum.” anlamına gelen **namaste** sözcüğüyle her bir sporcuyla selamlayınız.



Aşağıdaki boşluğa yoganın amacını yazınız.

ANIMASYONDA YOGA AKTİVİTESİ

Amaç: Aşağıda Yogi 1, 2 ve 3'te verilen yoga hareketlerini uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: mat, kayış, köpük ve mantar blok, kaymaz çorap, diz ve bilek destek pedi, dalınc minderi, dikişsiz tayt, eşofman altı ve üstü, yoga ayakkabısı.

Yönerge: Arkadaşlarınızdan birini tekerlemeyle animatör yapınız ve animatör olarak aşağıdaki yoga hareketlerini yaptırınız.



Yogi 1: Ağaç duruşu (vrikshasana) için el yardımıyla ayağınıza şekil veriniz ve ellerinizi görseldeki gibi yukarıda birleştiriniz. İkinci hareket olan **savaşçı 1** (virabhadrasana) için sol bacağınızı geri atınız ve ayak tabanınızı 45° sola çeviriniz. Daha sonra kollarınızı bir savaşçı misali gökyüzüne doğru uzatınız.



Yogi 2: Savaşçı 2 (virabhadrasana 2) için sağ bacağınızı geriye alınız ve 90° sağa çeviriniz. Sol dizinizi sol bileğinizin hizasına gelecek şekilde bükünüz. Vücudunuzu sağa döndürüp kollarınızı düz bir şekilde açınız. **Üçgen duruşu** (trikonasana) için ayaklarınızı yaklaşık iki omuz genişliğinde açınız. Sağ ayağınızı 90° sağa döndürünüz. Sağ ve sol kolu yere paralel açınız ve yavaşça sağa eğilerek sağ el ile sağ bileğinizi tutup sol kolunuzu dümdüz yukarı kaldırmınız.



Yogi 3: Yukarı bakan köpek (urdhva mukha svanasana) için yüzüstü uzanınız. Dizinizin yerden temasını kesip görseldeki duruşu yapınız. **Sandalye duruşu** (utkatasana) içinse ayakta dururken kollarınızı yukarı uzatınız. Dizlerinizi büküp kalçanızı yere yaklaştırınız. Omuzlarınızı geri alıp sırtınızı düzeltiniz. Son olarak 2 dk. battaniye altında durduktan sonra akışı sonlandırınız.

KONTROL LİSTESİ Ölçütlerin karşısında bulunan Evet "E" ve Hayır "H" seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, yoga süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, misafirleri kendisini rahatça görebileceği şekilde konumlandırdı.		
3	Animatör, yoga hareketlerini anlaşılır bir dille açıkladı.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, misafirlere tek tek "namaste" diyerek onları uğurladı.		

"H" olarak işaretlenenlere dair "Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?" sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Urdhva Mukha Svanasana Urda muka sıvanasana

vrikshasana vrikshasana

virabhadrasana viriphadrasana

trikonasana trikoonaasana

Utkatasana Utkatasana

Amaç

Pilates alıştırmaları ile karın kaslarını güçlendirmek, vücudun duruşunu (postür) düzeltmek, omurgayı uzatıp sağlamlaştırmak, denge ve genel kuvveti geliştirmek amaçlanır.



Tarihçe

Astım, raşitizm ve ateşli romatizma hastalıklarından kurtulmak için jimnastikçi babası ile çeşitli sporlar yapan Joseph Hubertus Pilates tarafından yoga, dans, savunma sporu, kayak ve ağırlık çalışmalarının birleşimi olarak 1900'lerin başında oluşturulmuş alıştırmaya yöntemidir.

Görsel 3.5: Doktor tarafından hastalık, sakatlık vb. bir nedenle yapılmaması yönünde yönlendirilmedikçe pilates, herkes tarafından yapılabilir. Yukarıda görüldüğü gibi pilates yapacak kişi topun üstünde bu şekilde dengede durabilecek şekilde fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmalıdır.

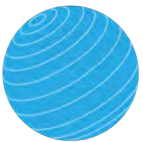
Araç Gereç

Aletsiz pilateste top, mat, bant, spor kıyafet, ayakkabı, çember kullanılırken aletli pilateste reformer, cadillac, chair, barrel ve towel olarak adlandırılan araçlar kullanılır.



Görsel 3.6: Pilates topu, bandı ve çemberi gibi araçların kullanıldığı pilateste en sık kullanılan araç toptur. Pilates topuna oturup dengede dururken başın sağ, sol, ön ve arkaya hareket ettirilmesi ve topa sırtüstü yatıp kademeli olarak geriye doğru esneme, sırtüstü uzanıp topu ayaklar arasında sıkıştırarak kaldırma gibi top ile yapılan birçok farklı alıştırmaya mevcuttur.

Joseph Humbertus Pilates Yosif Haabertus Piilates
 reformer riformır
 cadillac keedtlak
 Chair Çeyır
 barrel beeril
 towel tovıl



Pilatesin Yapılışı



Pilateste nefes burundan alınıp ağızdan verilir. Yogadaki dingin duruşlar, pilateste yerini dinamik hareketlere bırakır. Sırtüstü uzanıp kolları çevirme, dizi kendine çekme, top üstüne uzanarak kol, bacak kaldırma, bant ile ayak gerdirme, elle çekme gibi hareketler belirli bir sıra ile yapılır. Pilates çalışması yaklaşık 50 dk. boyunca devam eder.



Pilates alıştırmaları bir eğitmen eşliğinde vücut zorlanmadan yapılmalıdır. Doğru nefes alıp vermek ve hareketleri doğru yapmaya çalışmak istenen sonucun alınmasını kolaylaştıracaktır.



Araştırmalar, pilates alıştırmalarının kişinin kişinin kamburluk gibi duruş bozukluğu durumları ile depresyonunu azalttığı, denge ve eklem hareket açıklığını arttırdığı, genel sağlık durumunu iyileştirdiği ve uyku kalitesini yükselttiğini göstermektedir. Bu etkiler 12. haftada en yüksek düzeyine çıkmaktadır.



2002'de geliştirilen klinik pilateste alıştırmalar, uygun nefes tekniklerinin uygulanmasıyla ağrısız hareket, dikkati yoğunlaştırma ve kas gevşemesine odaklanır. Solunum, merkeze odaklanma, kontrol, kararlılık, alışkanlık, inzivanın sağlanması ve rutin temel ilkelerdir.



Pilates alıştırmalarının bir gün arayla yapılması doğru kas gelişimi için önemlidir. Üst üste yapılacak alıştırmalar, hâlsizlikle birlikte olumsuz duyguları çağırabilecektir.

İSG



Pilatese başlanmadan önce misafirin yapısal bir bozukluğa sahip olup olmadığı mutlaka sorulmalıdır. Tanısı varsa alıştırmalar bu tanıya göre şekillendirilmelidir.

Pilates yapılacak zeminin yumuşaklığı mat vb. bir araçla sağlanmalıdır.

Soyunma odası, dinlenme alanı ve tuvaletlere dair yönlendirme levhaları pilates alanında bulunmalıdır. Ayrıca açık veya kapalı alanda yapılmasına göre mekanik veya doğal havalandırmanın / havanın kişinin esenliğini bozup bozmadığına dair misafirden dönüt alınmalıdır.

Animasyonda Pilates



Özellikle kadınlar tarafından tercih edilen keyifli bir alıştırma yöntemi olan pilatese konaklama işletmelerindeki animasyon programlarında rastlanabilir. Geniş alana sahip konaklama işletmelerinin gürültü ve kalabalıktan uzak alanları pilates için uygun yerlerdir.

Açık ve kapalı alanlarda yapılabilen pilates çalışmaları, müzik ve keyifli bir çalışma programı ile daha eğlenceli hâle getirilerek sunulabilir.

Görev alacak animatörün alanında uzman ve gerekli eğitime sahip kişiler arasından seçilmesine dikkat edilmelidir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda yapılmasına göre pilates ortamının İSG yönünden uygunluğundan (zeminin misafir beklentisine uygun yumuşaklıkta ve temiz olmasının sağlanması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Top, mat, spor kıyafet. 40 dk.

PİLATES YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

Kendi aranızdan bir animatör seçiniz. Animatör olarak karşılarında durup herkesten sizi görebilecekleri bir yere geçmelerini ve sizi takip etmelerini isteyiniz. Burundan nefes alıp verilmesini; her hareketin 8 defa tekrar edileceğini söyleyiniz ve sözsüz bir müzik açınız.



Pilates 1: Topun üstünde dengede kalacak şekilde oturunuz. Burundan nefes alıp öne doğru yavaşça eğildikten sonra nefesinizi veriniz. Burundan tekrar nefes alınız ve yavaşça dikleştikten sonra nefesinizi verip bu hareketi 8 kez tekrar ediniz.



Pilates 2: Burundan nefes alınız ve P2'deki pozisyonu alınız. Sağ kol ve sol bacağınızı aynı anda belinize paralel olacak seviyeye kadar yavaşça kaldırmınız. Orada birkaç saniye kaldıktan sonra yavaşça nefes vererek kol ve bacaklarınızı aşağı indirip 8 tekrardan sonra diğer tarafı yapınız.



Pilates 3: Ayaklarınızı bir yere (duvar vb.) dayadıktan sonra topun üstünde dengede kalacak şekilde P3'teki gibi uzanınız. Burundan nefes aldıktan sonra ayakta durur gibi dik bir şekilde uzanınız. Kollarınızı da uzattıktan sonra nefes veriniz ve P3'teki şekle geri dönerek 8 tekrar yapınız.



Pilates 4: Dengede kalacak şekilde P4'teki gibi uzanınız. Başınız belinizle dik olacak şekilde arkaya yatanız. Burundan nefes aldıktan sonra karnınızı uzatabileceğiniz en yüksek noktaya yavaşça kaldırıp nefesinizi yavaşça veriniz. Daha sonra nefes alıp karnınızı ilk noktaya getirerek nefesinizi verip 8 tekrar yapınız.



Pilates 5: Görseldeki şekli alınız. Yavaşça nefes aldıktan sonra dengede kalmaya devam ederek bacaklarınızdan birini kaslarınızın zorlandığı en üst noktaya kadar kaldırmınız. Yavaşça nefes vererek ve yine yavaşça ayağınızı yere indirerek hareketi sonlandırınız. Bu hareketi 8 kez tekrar ettikten sonra diğer bacağına geçiniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok **3**, en az **1** olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, eğitmenin hareketleri yaptırış sırasına saygı gösterdi.			
2	Sporcu; pilates öncesi, anı ve sonrasında kendisi ve çevresine karşı pilatesi doğru yapma adına sorumlu davrandı.			
3	Sporcu, pilates süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, örnek hareketlere dair verilen kuralları dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, kendi ve etrafındakilerin sağlık ve güvenliğini tehlikeye sokmayacak şekilde hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, el sıkma vb. anlarda rakip ve çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Sporcu, pilatesin sonunda her ne kadar acı içinde ve yorgun olsa da pilatese katılmaktan duyduğu memnuniyeti neşesiyle gösterdi.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, doktor kontrolünden geçmeden ve onun tavsiyesini almadan hemen iyileşmek için pilatese başlayabilir.		
2	Sporcu; eşofman yerine tayt vb. dar bir şeyi, rahat bir tişört yerine dar bir tişörtü, çorap yerine çorapsızlığı tercih edebilir.		
3	Sporcu, ilk günler hariç pilates yaparken gereğinden fazla acı çekiyorsa iyileşmek adına bunu eğitmene bildirmeyebilir.		
4	Sporcu, sadece doğru nefes alıp vermeyi öğrenmek için bile pilatese başlayabilir.		
5	Sporcu, sıkıldığı için kendisine çok basit gelen hareketlerin bazılarını keyince yapmayabilir.		
6	Sporcu, yapmakta zorlandığı hareketler için çekinmeden eğitmenen yardım isteyebilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



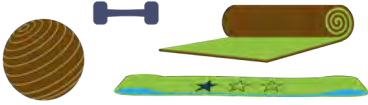
BAŞLAMA VURUŞU

“Şu yoğurdu sarımsaklasak da mı saklasak, sarımsaklamasak da mı saklasak?” tekerlemesini en iyi söyleyen kişiyi animatör yapınız. Animatör olarak ortaya bir sandalye koyunuz ve bir kişiyi ebe yapınız. Geri kalanları sandalyenin etrafına dizeceğiniz sıralara oturtunuz. “Saçı uzun olanlar yer değiştirsin, erkekler, kızlar, spor ayakkabı giyenler, pantolon giyenler ya da herkes yer değiştirsin.” gibi yönergeler vererek ortadakinin diğerlerinin yerini kapmasını ve ortadakinin sürekli yer değiştirmesini sağlayınız. Ortaya hiç geçmeyi alkışlatınız.

PİLATES AKTİVİTE KILAVUZU



Pilates Topu 1: Günün 3 vaktinde (3 times in a day) spor yapmak isteyenlere pilates yaptırmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak aktivite duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.



Pilates Topu 2: İş sağlığı ve güvenliğine göre aktivite alanını belirleyiniz ve katılımcı özelliklerine göre gerekli hazırlığı yapınız.



Pilates Topu 3: Aktivite saatinden 15 dk. önce alanda bulunarak gelenleri selamladıktan sonra onlara herhangi bir rahatsızlıklarının olup olmadığını sorunuz.



Pilates Topu 4: Kayıt yaptıranların tamamı gelinceye kadar sayfanın üstünde bulunan “Başlama Vuruşu” etkinliğini yaptırarak onlara neşeli dakikalar yaşatınız.



Pilates Topu 5: Aktivite saatinde pilatesin ne amaçla yapıldığını anlattıktan sonra aktivite ile ilgili yönergeleri açıklayınız ve 150. sayfada bulunan Görsel 3.6'daki pilates hareketlerini yaptırınız.



Pilates Topu 6: Etkinlik bitiminde misafirlere kendilerini nasıl hissettiklerini sorarak onları selamlayınız.





Aşağıdaki boşluğa pilatesin amacını yazınız.

ANIMASYONDA PILATES AKTİVİTESİ

Amaç: Aşağıdaki Pilates Bandı 1, 2 ve 3'te verilen pilates hareketlerini uygulamak.

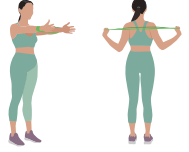
Süre: 40 dk.

Araç Gereç: top, mat, spor kıyafet.

Yönerge: Arkadaşlarınızdan birini tekerlemeyle animatör yapınız ve animatör olarak aşağıdaki pilates hareketlerini yaptırınız.



Pilates Bandı 1: İlk hareket için görseldeki gibi durup 8 tekrar olacak şekilde sağ ve sol yana doğru dörder adım atınız. Bandın sürekli gergin olmasına dikkat ediniz. İkinci hareketi eller belde ve vücut sıkı olacak şekilde 8 kez sağa ve sola tekrar ediniz.



Pilates Bandı 2: İlk harekette kollar birbirine paralel ve bant gergin hâldeyken nefes vererek kolları 8 kez iki yana açınız. İkinci harekette kürek kemiğinin olduğu yerdeki bandı gergin tutup kollarınızı tamamen açınız ve aynı gerginliğe geri getirerek 8 tekrar yapınız.



Pilates Bandı 3: İlk hareket için sağ bacağın pozisyonunu bozmadan topuktan biri yukarı çekiymiş gibi bacağı yukarı kaldırınız ve tekrar aynı pozisyona geri dönünüz. Her bir ayakta 8 tekrar yapınız. İkinci harekette ayak tabanları yerden kalkmayacak şekilde omurgayı tek tek yavaşça yukarı doğru kaldırıp aynı pozisyona geri dönünüz. Daha sonra bacakları 8 tekrarla yanlara açınız.

KONTROL LİSTESİ

Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, pilates süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, misafirleri kendisini rahatça görebileceği şekilde konumlandırdı.		
3	Animatör, pilates hareketlerini anlaşılır bir dille açıkladı.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, misafirleri tek tek selamlayarak uğurladı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

Çeşitli hareketler ile kol, bacak, omuz, sırt, göğüs ve karın kas gruplarının gelişimine katkı sağlamaktır.

Tarihçe

Yaklaşık 4 bin yıl önce Çinliler, sağlıklı ve uzun ömürlü olabilmek için jimnastik alıştırma yapıyorlardı. Jimnastik kelimesi “atletizm, beden eğitimi” anlamına gelen Eski Yunanca *gymnastikos* kelimesinden türemiştir. Friedrich Ludwig Jahn 18. yy.ın başlarında geliştirdiği halka, kulplu beygir gibi aletler ile modern jimnastiğin temelini atmıştır.



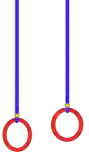
Görsel 3.8: Yukarıda görüldüğü gibi baş, boyun, kol, omuz, bilek, karın, göğüs, sırt ve bacak esnetmeye dayalı hareketler en genel jimnastik alıştırma hareketleridir. Hareket yapılırken belirli bir süre doğru duruş önemlidir. Jimnastik; koşmak, zıplamak ve hoplamak gibi hareketli alıştırma da içerir.



Görsel 3.7: Yukarıda görüldüğü gibi sporcu düzenli ve ölçülü yapılması gereken hareketleri zekâ, algı ve cesaretle birleştirerek uygular. Jimnastikteki fiziksel alıştırma yapabilmek için sporcu denge, kuvvet, esneklik, çeviklik, eş güdüm (koordinasyon) ve dayanıklılığa ihtiyaç duyar.

Araç Gereç

Farklı disiplinlerinde çember, top, kurdele, ip, kulplu beygir, halka, paralel çubuk (bar) gibi araçlar kullanılırken sadece vücudu esnetmeye dayalı jimnastikte mat, spor ayakkabı ve kıyafet kullanılan araçlardır.



Jimnastiğin Yapılışı



Jimnastik alıştırmaları baş, boyun kol, omuz, bacak, sırt vb. esnetme hareketleri ile başlar, biraz daha hareketli olduğu yerde yürüme, dizleri yukarı çekme, topukları baldıra getirerek elle dokunma vb. ısınma hareketleri ile devam eder. Yere uzanıp bacak kaldırma, çekme, ayak parmakları ve ön kol üzerinde düz bir hatta sabit durma vb. hareketlerin sırayla yapılmasıyla alıştırmaya tamamlanır. Bunlar yaklaşık 10-15 dk. sürer.



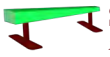
Vücudu çevikleştirmek ve güçlendirmek için yapılan alıştırmaların tümü anlamına gelen jimnastik, tüm sporları kapsayan genel hareketler bütünü olarak tanımlanabilir çünkü yapılan her sporun sonucunda vücudun çevikleştiği ve güçlendiği bilinen bir gerçektir.



Jimnastik branşı diğer bir bakışa göre sporunun kendisi ile yaptığı mücadeledir. Bu mücadele, sporunun yapacağı hareketleri hatasız, akıcı ve mükemmel bir düzeyde yapmasına yönelik vücudunu istediği biçimde kontrol altına alabilmesidir.



18 ve 19. yüzyıllarda gezgin akrobat ve hokkabazların esneklik, denge ve güçlerini göstermek için yaptığı akrobatik hareketler, jimnastiğin gelişmesine ve günümüzdeki şeklini almasına katkı sağlamıştır.



Sabah sporu şeklinde yapılan jimnastik egzersizi, solunumu önemli derecede rahatlatır. Sabah jimnastiğinde ciğerler, normalden daha fazla solunum yapar.

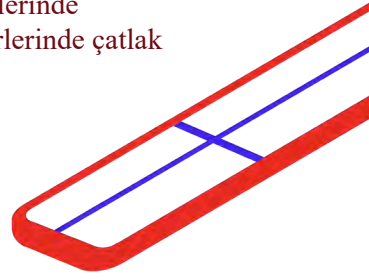
İSG



Jimnastikteki en önemli sakatlıklar bağ yaralanmalarıdır. Bu yüzden jimnastik yapmadan önce antrenmanla yeterli esneklik sağlanmalı, el ve ayak bileklerine aşırı yüklenme yapılmamalıdır. Ayrıca jimnastikten sonra esneme hareketleri yapmak sporun ömrünü uzatacaktır.

Spor alanında askılı (halat, ip, direk, halka vb.) araçlar sağlam olmalı ve duvara sağlamca tutturulmalıdır. Üzerlerinde herhangi bir pürüz veya bir yerlerinde çatlak bulunmamalıdır.

Animasyonda Jimnastik



Animasyon hizmetinin verildiği her yerde baş, boyun, kol, bilek, omuz vb. esneme hareketleri için spor ayakkabı, kıyafet ve mata ihtiyaç duyulmadan jimnastik yapılabilir. Herhangi bir spor aktivitesinden önce ve sonra -ısınma ve soğuma için- jimnastik hareketleri yapılabilir.

Özellikle yaz sezonunda hizmet veren konaklama işletmelerinde güne “sabah jimnastiği” adında özel bir aktivite ile başlanır. Sabah jimnastiği, temel esneme hareketleri yanında yoga ve pilates hareketlerini de içerebilir. Bunun yanında gün içinde de jimnastik alıştırmalarına yer verilebilir.

Jimnastik hareketleri yanlış yapıldığı takdirde sakatlanmalara neden olabileceği için uzman animatörler bu aktivitelerde görev almalıdır. Katılımcılar farklı fiziksel özelliklerde olacağı için yaptırılacak hareketler basitten zora bir sıra izlemeli ve mümkünse katılımcıları fazla zorlamayacak hareketlere daha çok yer verilmelidir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda yapılmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (zeminde herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, zeminin temiz olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Mat, spor ayakkabı ve vücudu saran bir kıyafet. 40 dk.

JİMNASTİK YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

Kendi aranızdan bir animatör seçiniz. Animatör olarak karşılarında durup herkesten kendilerini rahat hissedecekleri bir yere geçmesini ve müzik açtıktan sonra sizi takip etmelerini isteyiniz. “Her defasında yeterli miktarda nefes alınız.” deyiniz ve müziği açınız.



Jimnastik 1: Boyun ve kollarınızı esnettikten sonra görseldeki gibi durunuz. Sağ bacak baldırınızdaki gerilmeyi hissedene kadar aşağı doğru esneyiniz. Bu şekilde 10’a kadar sayınız. Daha sonra yavaşça ayak değiştiriniz ve aynı şeyi sol bacak için yapınız.



Jimnastik 2: Sağ elinizi yere koyduktan sonra görseldeki gibi durunuz. Vücudun yükünü sol bacağınızın üstüne veriniz. Sağ bacağınızı esnetebildiğiniz kadar esnetiniz ve 10’a kadar yavaş yavaş sayınız. Daha sonra ayak değiştirerek aynı şeyi yapınız.



Jimnastik 3: Görseldeki gibi diz üstünde durunuz. Ellerinizi arkada yere sabitledikten sonra başınızı atabildiğiniz kadar arkaya yavaşça atınız. Başınızı arkaya attıktan sonra yavaşça nefes vererek son bir kez arkaya esneyebildiğiniz kadar esneyiniz ve 10’a kadar sayınız.



Jimnastik 4: Başı sağ el ve ayağı sol elle görseldeki gibi tuttuktan sonra nefesinizi sonuna kadar yavaşça vererek sola doğru son bir kez eğiliniz ve bu şekilde durarak 10’a kadar yavaşça sayınız. Yine yavaşça bu duruşu bozarak diğer tarafa doğru aynı şeyleri yapınız.



Jimnastik 5: Sıkı bir şekilde görseldeki gibi durunuz. Daha sonra sol elle tuttuğunuz bacağınızı sağ bacağınıza değdirene kadar indiriniz. Ardından kaslarınız hafifçe acıyana kadar tekrar açınız. 10 tekrar yaptıktan sonra aynı şeyleri diğer bacakla yapmak için yatar hâlde dönünüz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, eğitmenin hareketleri yaptırış sırasına saygı gösterdi.			
2	Sporcu; jimnastik öncesi, anı ve sonrasında kendisi ve çevresine karşı jimnastiği doğru yapma adına sorumlu davrandı.			
3	Sporcu, jimnastik süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, örnek hareketlere dair verilen kuralları dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, kendi ve etrafındakilerin sağlık ve güvenliğini tehlikeye sokmayacak şekilde hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Eğitmen, jimnastiğin bitiminde hareketleri yapmaya gayret eden herkesi alkışlattı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, kişisel nedenlerle kısa bir süre için jimnastik alanını kimseye haber vermeden terk edebilir.		
2	Sporcu, jimnastikte alet kullanımı için eğitmenden onay almadan bireysel spor yapabilir.		
3	Sporcu, disiplin dışı ve rahatsız edici davranışlardan kaçınmayı ilke edinebilir.		
4	Sporcu, genel ahlak ilkelerine uygun olmasa da çok rahat hissettiği için istediği kıyafeti giyebilir.		
5	Eğitmen, jimnastik anında kendi aralarında konuşarak rahatsızlık verenleri esprili bir dille uyarabilir.		
6	Eğitmen, jimnastik hareketlerini bilmiyorsa dijital ortamda misafirlere hareket örnekleri açıp aynısını yapmalarını isteyebilir.		

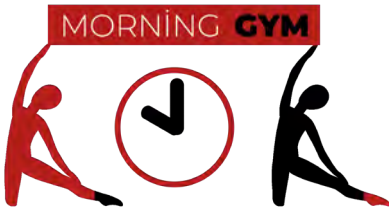
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

BAŞLAMA VURUŞU

İki eşit gruba ayrılınız. Aşağıdaki kurallara uyup en küçük kâğıdı kullanan grup oyunu kazanacaktır:

1. Grup üyeleri birbiriyle ve kâğıtla temas hâlinde olmalıdır.
2. Gruptaki herkesin ayaklarından biri havada olmalıdır.
3. Grup üyelerinin yarısının gözleri kapalı olmalıdır.

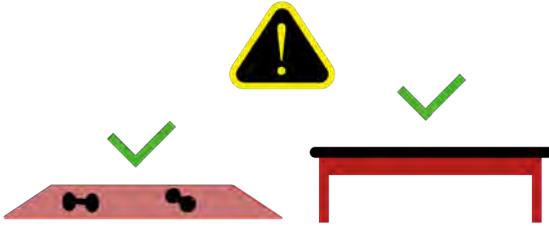
JİMNASTİK AKTİVİTE KILAVUZU



Seri 1: Güne zinde başlamak isteyenlere (morninggym) yaptırmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak aktivite duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.



Seri 4: Kayıt yaptıranların tamamı gelinceye kadar sayfanın üstünde bulunan “Başlama Vuruşu” etkinliğini yaptırarak onlara neşeli dakikalar yaşatınız.



Seri 2: İş sağlığı ve güvenliğine göre aktivite alanını belirleyiniz ve katılımcı özelliklerine göre (jimnastiğe uygun olup olmadıkları vb.) gerekli hazırlığı yapınız.



Seri 5: Aktivite saatinde jimnastiğin ne amaçla yapıldığını anlattıktan sonra onlara aktivite ile ilgili yönergeleri açıklayınız ve Görsel 3.8’deki jimnastik hareketlerini yaptırınız.



Seri 3: Aktivite saatinden 15 dk. önce alanda bulunarak gelenleri selamladıktan sonra onlara herhangi bir rahatsızlıklarının olup olmadığını sorunuz.



Seri 6: Etkinlik bitiminde misafirlere kendilerini nasıl hissettiğini sorarak onları selamlayınız, katılımları için kendilerini alkışlamalarını isteyiniz ve su ikram ediniz.



Aşağıdaki boşluğa jimnastiğin amacını yazınız.

ANIMASYONDA JİMNASTİK AKTİVİTESİ

Amaç: Aşağıda Jimnastikçi 1, 2 ve 3'te verilen jimnastik hareketlerini uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: mat, spor ayakkabı ve vücudu saran bir kıyafet.

Yönerge: Arkadaşlarınızdan birini tekerlemeyle animatör yapınız ve ısınma hareketlerinin ardından animatör olarak aşağıdaki jimnastik hareketlerini yaptırınız.



Jimnastikçi 1: En soldaki görsel gibi durunuz. Daha sonra ellerinizi ikinci görseldeki gibi dizlerinizin üstüne koyup baldırlarınızı esnetebildiğiniz kadar esnetip 10'a kadar sayınız. Aynı şeyi diğer bacak için de 10'a kadar sayarak yapınız.



Jimnastikçi 2: Soldaki ilk görselde olduğu gibi dengede durunuz. Vücudunuzun sıkılığını hissettikten sonra bu şekilde 10'a kadar yavaşça sayınız. Daha sonra ikinci görseldeki gibi yavaşça geriye yatarak öylece durup 10'a kadar sayınız.



Jimnastikçi 3: İlk görseldeki duruşu alınız. Sağ ayağınızı sol ayağınızın üstüne yavaşça getirip tekrar eski pozisyona getiriniz. 10 kez yaptıktan sonra ikinci pozisyonu alıp sağ ayağınızı 10 kez sol ayağınızın yanına götürünüz.

KONTROL LİSTESİ Ölçütlerin karşısında bulunan Evet "E" ve Hayır "H" seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, jimnastik süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, misafirleri kendisini rahatça görebilecekleri şekilde konumlandırdı.		
3	Animatör, jimnastik hareketlerini anlaşılır bir dille açıkladı.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, misafirleri selamlayarak uğurladı.		

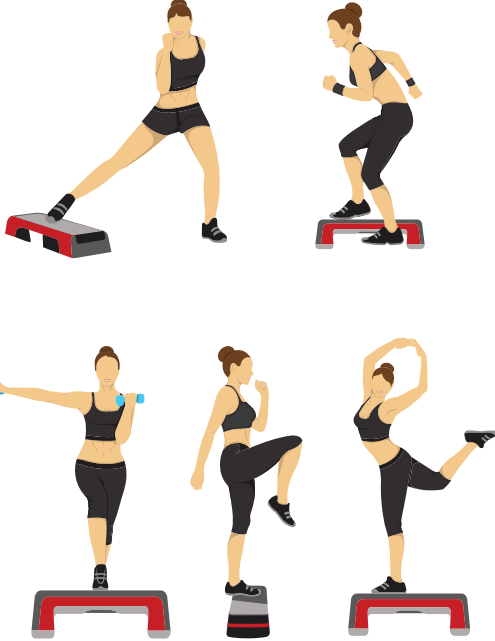
"H" olarak işaretlenenlere dair "Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?" sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

Özel olarak tasarlanmış step tahtası (platform) üzerinde müzik eşliğinde yapılan hareketler ile kalp, akciğer ve kasların birlikte daha iyi ve verimli çalışmasını sağlamaktır.

Tarihçe

Fizik tedavide kullanılan basamak çalışmalarını temel alıp bunlara müziğin eklenmesi ve daha eğlenceli bir alıştırma hâline bürünmesiyle 1990'larda farklı bir akım şeklinde ortaya çıkmıştır. Değişik adım türlerine çeşitli kol hareketleri de eklenmiş ve günümüzdeki step aerobik alıştırılmaları doğmuştur.



Görsel 3.10: Görseldeki gibi step tahtası üzerinde yapılan çok çeşitli hareketler vardır. Temel adım, diz, topuk çekme, bacak açma, tekme, köşelerden köşelere yürüme, A, L, T, V ve T tipi adım bu hareketlerden bazılarıdır. Standart bir ölçü olmamakla birlikte step tahtası yaklaşık 70 cm uzunluk, 30 cm genişlik ve 10-15 cm yüksekliktedir.



Görsel 3.9: Step aerobik alıştırmasında nabız ve nefes alıp verme arttığı için sporcuların kalp ve akciğer kapasitelerinin elverişli olması gerekir. Sporcuların eklemlerine yük binmeden kalp ve dolaşım sistemleri harekete geçer.

Araç Gereç

Spor ayakkabı ve kıyafet, step tahtası, halter barı ve çeşitli ağırlıklar.



Step Aerobiğin Yapılışı



Step aerobik alıştırma yerinde yürüme, sağa sola ileri geri adım atma gibi ısınma hareketleri ile başlar. Tahtanın üzerine çıkma ve inmeye dayalı temel adımlarla devam eder. Ardından belli bir akış içinde diz çekme, bacak açma ve tekme benzeri hareketler yapılarak alıştırma sonlandırılır. Alıştırma yaklaşık 45 dk. sürer.



Tüm sporlar içerisinde en fazla yağ yaktıran spor olarak bilinen step 250'ye yakın koreografiyle uygulanır. Eklem romatizması benzeri rahatsızlığı olanlar daha dengeli bir alıştırma için sandalye ya da sabit bir nesneden destek alabilir.



Bu sporda giysi, vücudun ürettiği ısıyı dışa vermesini engellemeyen, vücut ısı mekanizmasını bozmayan türden olmalıdır. Aksi takdirde ısı çarpması ve kramplar gerçekleşebilir.



Step hareketleri yapılırken başın yukarıda, sırtın dik, dizin rahat ve göğsün yukarıda olmasına dikkat edilir. Özellikle diz eklemlerinin kilitlenmemesine ve dize ağırlık verildiğinde dizin 90 dereceden fazla bükülmemesine özen gösterilmelidir.



Step tahtasına topukla çıkılıp parmak ucuyla inilir. Yumuşak adımlarla tahtaya basılır. Ayak tabanının tamamının tahta üzerinde durması gerekir. Sıçramadan, fazladan yaylanmadan, dizler kilitlenmeden hafifçe bükülerek iniş ve çıkışlar yapılır.

İSG

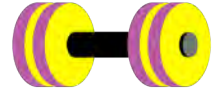


Sporcuların aşırı güç harcamasıyla temiz havaya (oksijeni bol) ihtiyaç duyulacağı için açık alan dışındaki ortamların havalandırılmasına dikkat edilmelidir.

Beli geriye bükme, dizi ise 90 dereceden fazla bükme gibi hareketlerden kaçınılmalıdır. Bunun için ağır olmayan yay ve kişiye uygun ağırlık araçları kullanılmalıdır.

Kalp atım hedefi aşılmalıdır
 $220 - \text{Yaş} = \text{KAH}$ (Kalp Atım Hedefi).

Animasyonda Step Aerobik



Durağan bir alıştırma yöntemi olmadığı için katılımcıların terlemeyi sorun etmeyecekleri ve duş alma, kıyafet değiştirme olanaklarının bulunduğu alanlarda animasyon hizmeti olarak sunulabilir. Konaklama işletmeleri katılımcıların bu ihtiyaçlarını rahatça karşıladığı için daha çok buralarda step aerobik aktivitesine yer verilir.

Yoga, pilates ve jimnastik alıştırma yöntemlerine kıyasla daha hareketli bir alıştırma olduğu için genellikle sabah vakitlerinde tercih edilmez. Gün ortası ya da gün batımı öncesinde bu aktiviteye daha fazla yer verilir.

Konaklama işletmelerinin kapalı veya sınırları belli açık alanlarında step aerobik aktivitesi yapılabilir. Düz bir zemine ihtiyaç duyulur ve basit, taşınabilir ses sistemleri de rahatlıkla kullanılabilir.

Katılımcıların sağlık koşullarının aktiviteye katılımlarına uygunluğu konusunda gerekli bilgilendirme ve uyarılar yapılmalıdır. Aktiviteyi yaptıracak animatörün iletişim becerisi yüksek ve alanında uzman olması gerekir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda yapılmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (sahada herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, sahanın temiz olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı ve kıyafet, step tahtası. 40 dk.

STEP AEROBİK YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

Kendi aranızdan bir animatör seçiniz. Animatör olarak karşılarında durup herkesten kendilerini rahat hissedebilecekleri bir yere geçmesini ve müzik açtıktan sonra sizi takip etmelerini isteyiniz. “Her defasında yeterli miktarda nefes alınız.” deyiniz ve müziği açınız.



Step Aerobik 1: Sol ayağınızı step tahtasına koyunuz ve görseldeki gibi durunuz. Daha sonra aynı duruşu sağ ayakla yapmak için yön değiştiriniz. Bu birleşik hareketi 10 kez aynı ritimle yapınız.



Step Aerobik 2: Step tahtasına sol ayağınızla çıkar çıkmaz görseldeki duruşu alınız. Daha sonra inip sağ ayağınızla aynı duruşu alarak bu hareketleri ritmik olarak 10 kez tekrar ediniz.



Step Aerobik 3: Koşmaya hazır biri gibi sol ayağınızı step tahtasına atınız ve görseldeki gibi durunuz. Aynı hareketi sağ ayakla yapmak için step tahtasından hızlıca inip tahtaya tekrar çıkınız. Bu hareketleri 10 kez tekrar ediniz.



Step Aerobik 4: Görseldeki sol eliniz belinizdeyken sağ elinizi ve sol ayağınızı step tahtasına koyunuz. Bu hareketi sağ ayakla yapmak için yön değiştiriniz. Bu hareketi 10 kez belli bir ritimle tekrar ediniz.



Step Aerobik 5: Görseldeki sağ ayakla step tahtasına çıkınız ve aynı pozisyonu alınız. Aynı hareketi sol ayakla yapmak için tahtadan ininiz ve hızlıca geri çıkınız. Bu hareketleri belli bir ritimle 10 kez tekrar ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, eğitmenin hareketleri yaptırış sırasına saygı gösterdi.			
2	Sporcu; step aerobik öncesi, anı ve sonrasında kendisi ve çevresine karşı hareketleri doğru yapma adına sorumlu davrandı.			
3	Sporcu, step aerobik süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, örnek hareketlere dair verilen kuralları dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, kendi ve etrafındakilerin sağlık ve güvenliğini tehlikeye sokmayacak şekilde hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Eğitmen, step aerobiğin bitiminde hareketleri yapmaya gayret eden herkesi alkışlattı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılışaydı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, aynı ortamda kendisinden daha yaşlı kişilerle aynı hızda step aerobik yapmak isteyebilir.		
2	Eğitmen, alıştırmaya başlamadan önce ideal duruşa sahip olmayanlara zaman ayırabilir.		
3	Eğitmen, zamanı olmadığı için ısınma ve aerobik sonu gevşeme hareketlerini yaptırmayabilir.		
4	Sporcu, kendi nabzını ve doğru nefes alıp vermesini kontrol etmek için eğitmenden yardım isteyebilir.		
5	Eğitmen, ısı çarpması gibi herhangi bir olumsuz durumun oluşmayacağını düşünüp İSG önlemleri almayabilir.		
6	Eğitmen, sabit ve hızlı ritme sahip müzik kullanarak doğru kalp atım hızını yakalayabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



BAŞLAMA VURUŞU

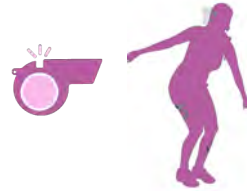
Kendisini oldukça zinde hisseden bir arkadaşınızı animatör yapınız. Animatör olarak bir gönüllüyü ebe seçiniz. Ebenin, bir balet ya da balerin gibi estetik ve yavaş hareketlerle diğer arkadaşlarını yakalamaya çalışacağını söyleyiniz. Diğerlerinin de her bir adımdan sonra bir zeybek figürü sergileyip diğer adıma geçerek kaçacağını, yakalananların oyun dışı kalacağını, son kalan kişinin şampiyon olacağını söyleyip harmandalı türküsü açarak oyunu başlatınız.

STEP AEROBİK AKTİVİTE KILAVUZU

STEP
AEROBİK
her gün
10.00'da



Lütfen
Kayıt
Yaptırınız



Adım 1: Vücudunu harekete geçirmek isteyenlere step aerobik yaptırmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak aktivite duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.

Adım 4: Kayıt yaptıranların tamamı gelinceye kadar sayfanın üstünde bulunan "Başlama Vuruşu" etkinliğini yaptırarak onlara neşeli dakikalar yaşatınız.



Adım 2: İş sağlığı ve güvenliğine göre aktivite alanını belirleyiniz ve katılımcı özelliklerine göre gerekli hazırlığı (sabit ritimli müzik seçimi vb.) yapınız.



Adım 5: Aktivite saatinde step aerobiğin ne amaçla yapıldığını anlattıktan sonra aktivite ile ilgili yönergeleri açıklayınız ve Görsel 3.10'daki aerobik hareketlerini yaptırınız.



Adım 3: Aktivite saatinden 15 dk. önce alanda bulunarak gelenleri selamladıktan sonra herhangi bir rahatsızlıklarının olup olmadığıyla ilgili onlarla sohbet ediniz.

GOODBYE

Adım 6: Etkinlik bitiminde misafirlere kendilerini nasıl hissettiğini sorup güle güle (good bye) benzeri bir sözle onları uğurlayınız.



Aşağıdaki boşluğa step aerobiğin amacını yazınız.

ANIMASYONDA STEP AEROBİK AKTİVİTESİ

Amaç: Aşağıda Step 1, 2 ve 3'te verilen yoga hareketlerini sabit ritimli müzik eşliğinde uygulamak.

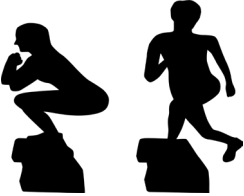
Süre: 40 dk.

Araç Gereç: spor ayakkabı ve kıyafet, step tahtası.

Yönerge: Arkadaşlarınızdan birini tekerlemeyle animatör yapınız ve animatör olarak aşağıdaki aerobik hareketlerini yaptırınız.



Step 1: Solda verilen görselde ilk hareketteki gibi durunuz. Müziğin ritmiyle tahtaya bastığınız ayağınızı değiştirerek hareketi 10 kez tekrar ediniz. Aynısını ikinci hareket için yaparken dizlerinizi görseldekinden daha fazla kapatmamaya özen gösteriniz.



Step 2: İlk harekette olduğu gibi tahtaya çıkınız. Başınızın yerden yüksekliğini değiştirmeden 10 kez tahtadan inip tahtaya geri çıkınız. İkinci hareketi de ayak değiştirerek ve müziğin ritmine kendinizi kapatarak aynı şekilde gerçekleştiriniz.



Step 3: İlk hareket için avuç içleriniz birbirini iterken sol ayağınızla tahtaya çıkınız ve ayak değiştirerek hareketi 10 kez tekrar ediniz. İkinci hareketi de görseldeki gibi dik duruş şeklinde ve iki elin parmakları kenetli hâlde ayak değiştirerek 10 kez tekrar ediniz.

KONTROL LİSTESİ Ölçütlerin karşısında bulunan Evet “E” ve Hayır “H” seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, step aerobik süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, misafirleri kendisini rahatça görebilecekleri şekilde konumlandırdı.		
3	Animatör, step aerobik hareketlerini anlaşılır bir dille açıkladı.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, misafirleri selamlayarak uğurladı.		

“H” olarak işaretlenenlere dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.



Amaç

Çeşitli hareketler ile kol, bacak, omuz, sırt, göğüs ve karın kas gruplarının gelişimine katkı sağlamaktır.

Tarihçe

Müzik eşliğinde yapılan aerobik alıştırmalarına dans (salsa, flamenko vb.) figürlerinin eklenmesiyle 1990'larda ortaya çıkmıştır. Aerobik eğitmeni, dansçı ve koreograf Alberto "Beto" Perez zumba alıştırma programını ortaya çıkarmıştır.



Görsel 3.11: Herhangi bir yaş limiti ya da beceriye sahip olma şartı olmadan herkes zumba yapabilir. Görseldeki gibi hareketleri yapabilmek için vücudun temel işlevlerini yerine getirmesi ve sporcunun sağlıklı olması yeterlidir.

Araç Gereç

Spor ayakkabı, spor kıyafeti, müzik, ses sistemi ve tercihen ayna.

Görsel 3.12: Zumbada yukarıda görüldüğü gibi çalınan müziğe göre değişen koreografik figürler sergilenir. Zumba; merengue, salsa, sambia, cumbia gibi dansların temel adımlarını ve aeroibiğe ait bazı temel hareketleri kullanır; hip-pop ve Afrika danslarıyla içeriğini zenginleştirir.

Alberto Beto Perez Alberto Beto Perez
merengue merenge
cumbia kumbiya
sambia sambiya



Zumbanın Yapılışı



Zumba; ısınma, ana bölüm ve soğumayı içeren 3 bölümden oluşur. Isınma 5-10, ana bölüm 30, soğuma ise yaklaşık 5 dk. sürer. Yavaş ritimde yerinde sayma, boyun, omuz ve kol esnetme, yana adım atma, kolları çevirme gibi ısınma hareketleri ile zumba yapılmaya başlanır. Ardından hızlı ritim eşliğinde zıplama, yanlara adım atma, dönme gibi hareketler yapılır. Soğuma bölümünde esnemeye dayalı hareketlerle alıştırmaya biter.



Isınmada vücut ısısı artırılır, kaslara kan akışı sağlanır ve eklem yerleri ile ana kaslar hazır hâle gelir. Ana bölüm zumbanın ritimlerinden oluşur ve programın en uzun tutulan yeridir. Soğuma bölümünde kalp atış hızı aşamalı bir şekilde azaltılır.



Zumba kids 4-12 yaşındaki çocuklar için bir zumba çeşididir. Çocukların zevk alacağı şarkılar ve onların yapabileceği hareketler eşliğinde yüksek enerji seviyesine sahip bir egzersizdir.



Dans ile fitnessin birleşiminden oluşan bir kardiyo programı olan zumbada dersler, bir parti tadında geçer ve katılımcılar dersin nasıl geçtiğini anlamadan hem kalori harcamış, hem dansları öğrenmiş hem de eğlenmiş olarak dersten ayrılır.



Zumba; aletler ve makinelerle spor yapmayı sevmeyen kişilere göre bir fitness programıdır. Derslerde hangi kasların nasıl çalıştığı, hangi hareketin kaç kere tekrar edilmesi gerektiği düşünülmeden kişi, kendini eğitmene ve müziğin ritmine bırakır ve sanki bir partideymiş gibi dans edip eğlenir.

İSG



Zumba için zeminde herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, alanın etrafının çarpmaya neden olmayacak şekilde düzenlenmesi önemlidir.

Zumba yaparken termal konfora uygun kıyafetler tercih edilmelidir. Gerekli su tüketimine dikkat edilmelidir.

Zumba yaparken vücudun verdiği tepkilere (baş ağrısı, yorulma vb.) göre alıştırmaya devam edilmelidir.

Animasyonda Zumba



Kapalı ve açık alanlarda genellikle kadın misafirlerin bir arada yapmaktan keyif aldıkları zumba çalışmaları, animasyon ekiplerince aktivite programına dâhil edilebilmektedir.

Misafirlerin müzik eşliğinde belirli koreografik hareketleri yapmaya çalıştığı, zamanlamanın önemli olduğu zumba, eğlenceli bir uğraştır. Genellikle animatör, sporcu ya da eğitmen yapılacak hareketleri misafirlere gösterir ve ardından zumba aktivitesi yapılabilir.

Misafirlerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılan animasyon aktivitelerinin önemli bir parçası olan zumba, özellikle sabah aktivitelerinde kendine sıklıkla yer bulur.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda yapılmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (zeminde herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, zeminin kaydırmaz özellikte ve temiz olması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı, spor kıyafeti, müzik, ses sistemi ve tercihen ayna. 40 dk.

ZUMBA YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

Kendi aranızdan bir animatör seçiniz. Animatör olarak karşılarında durup herkesten kendilerini rahat hissedebilecekleri bir yere geçmesini ve müzik açtıktan sonra sizi takip etmelerini isteyiniz. “Her defasında yeterli miktarda nefes alınız.” deyiniz ve müziği açınız.



Zumba 1: Ellerinizi ilk hareketteki konuma getiriniz. Görseldeki gibi sağ ayağınızla hafifçe sağ öne bir adım atınız ve daha sonra dik konuma geçerek ikinci görseldeki duruşa geçiniz. Müziğin ritmine ayak uydurmaya çalışarak ve her defasında dik konuma gelerek bu birleşik hareketleri 10 kez tekrar ediniz.



Zumba 2: Dik bir şekilde dururken müziğin ritmine göre ilk hareketteki duruşa geçiniz. Daha sonra tekrar dik konuma gelip ikinci görselde olduğu gibi aynı hareketin simetriğini yapınız. Bu hareketleri Zumba 1’deki hareketlerin üstüne ekleyerek 10 kez tekrar ediniz.



Zumba 3: Zumba 2’nin ikinci hareketi gibi dururken soldaki ilk hareketteki pozisyonu geçiniz. Daha sonra dik konuma geçerek ikinci harekete geçiş yapınız. Son olarak şu ana kadarki hareketleri baştan 3 kez tekrar ediniz.



Zumba 4: Zumba 3’ün ikinci hareketini bozmadan en soldaki harekete geçiş yapınız. Müziğin ritmiyle hafifçe dik konuma geçerek aynı hareketin simetriğini yapınız. Şu ana kadarki tüm hareketleri üst üste bindirerek bu birleşik hareketle 10 kez tekrar ediniz.



Zumba 5: Zumba 4’teki hareketi bozmadan en soldaki harekete geçiniz. Daha sonra aynı hareketin simetriğini yapınız. Son olarak tüm hareketleri peşi sıra 10 kez tekrar ederek dinlenmeye geçiniz. Kısa bir süre dinlendikten sonra aynı hareketleri aynı şekilde tekrar ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, eğitmenin hareketleri yaptırış sırasına saygı gösterdi.			
2	Sporcu; zumba öncesi, anı ve sonrasında kendisi ve çevresine karşı jimnastiği doğru yapma adına sorumlu davrandı.			
3	Sporcu, zumba süresince adabımuâşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, örnek hareketlere dair verilen kuralları dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, kendi ve etrafındakilerin sağlık ve güvenliğini tehlikeye sokmayacak şekilde hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Eğitmen, zumba bitiminde hareketleri yapmaya gayret eden herkesi alkışlattı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Animatör, katılımcıların daha önce zumba yapmamış olsalar bile etkinlik sonunda başarılı olabileceklerine dair onları inandırabilir.		
2	Sporcu, bir dans olduğunu düşündüğü için zumbanın spor olmadığını söyleyebilir.		
3	Animatör, grup uyumuna önem vermeden hareket eden birini uyarmayabilir.		
4	Sporcu, ritme ayak uyduramayabileceği endişesi ile zumba yapmaktan imtina edebilir.		
5	Animatör, zumba anında adabımuâşerete uymayan davranışları nazikçe dillendirip sona erdirmeye çalışabilir.		
6	Animatör, bireysel ilgi bekleyen katılımcıya her istediği an yardımcı olabilir.		

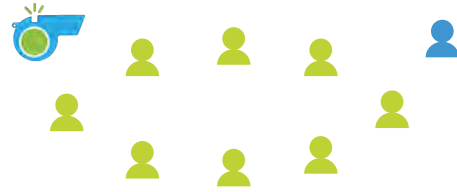
Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

BAŞLAMA VURUŞU

Herhangi bir yöntemle bir animatör seçiniz. Animatör olarak herkesin eğitim ortamının uzak köşelerine dağılmasını isteyiniz ve şu yönergeyi veriniz: “Bir sayı söyleyeceğim, siz de ortaya gelip el ele tutuşarak o sayı kadar çember oluşturacaksınız. Oluşacak çemberlerin dışında kalan kişi ya da kişiler oyun dışı olacaktır.” deyiniz. Sona kalacak iki oyuncuyu ellerini havaya kaldırarak ve isimlerini söyleyerek şampiyon ilan ediniz.

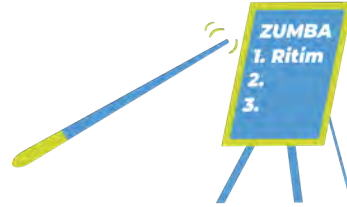
ZUMBA AKTİVİTE KILAVUZU

ANİMASYONA DAVETLİSİNİZ



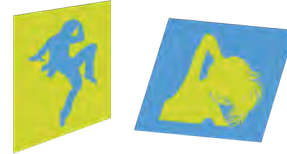
Dans 1: Akşam yemeğinden sonra hoşça vakit geçirmek isteyenlere zumba yaptırmak için animasyon masası vb. yerlerde sözlü ve yazılı olarak aktivite duyurusu yapınız. Kayıt formu açınız.

Dans 4: Kayıt yaptıranların tamamı gelinceye kadar sayfanın üstünde bulunan “Başlama Vuruşu” etkinliğini yaptırmak onlara neşeli dakikalar yaşatınız.



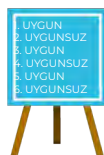
Dans 2: İş sağlığı ve güvenliğine göre aktivite alanını belirleyiniz ve katılımcı özelliklerine göre zemin, ışık, müzik vb. hazırlıkları yapınız.

Dans 5: Aktivite saatinde zumbanın ne amaçla yapıldığını anlattıktan sonra aktivite ile ilgili yönergeleri açıklayınız ve Görsel 3.12'deki zumba hareketlerini yaptırınız.



Dans 3: Aktivite saatinden 15 dk. önce alanda bulunarak gelenleri selamladıktan sonra bir kaç saniyelik karşılıklı olarak onlarla basitçe zumba yapınız.

Dans 6: Etkinlik bitiminde misafirlerle değişik pozda fotoğraflar çektilerik güzel bir anı oluşturunuz ve onları selamlayarak etkinliği sonlandırınız.





Aşağıdaki boşluğa zumbanın tarihçesini yazınız.

ANIMASYONDA ZUMBA AKTİVİTESİ

Amaç: Aşağıda Figür 1, 2 ve 3'te verilen zumba hareketlerini uygulamak.

Süre: 40 dk.

Araç Gereç: spor ayakkabı, spor kıyafeti, müzik, ses sistemi ve tercihen ayna.

Yönerge: Arkadaşlarınızdan birini tekerlemeyle animatör yapınız ve animatör olarak aşağıdaki zumba hareketlerini yaptırınız.



Figür 1: İlk hareketteki duruşu alınız. Kollarınızı indirerek dik durunuz İkinci harekete geçiş yapıp, müziğin ritmine ayak uydurarak bu geçişleri 10 kez tekrar ediniz.



Figür 2: Figür 1'deki ikinci duruşu bozmadan en soldaki figüre geçiş yapınız. Daha sonra ikinci hareketi simetrik olarak gerçekleştiriniz. Her iki hareketi birleştirerek 10 kez tekrar ediniz.



Figür 3: Figür 2'deki pozisyonu hiç bozmadan hızlıca en soldaki harekete geçiş yapınız. Daha sonra önceki hareketlerden birini bir saniyelğine yapıp Figür 3'ün simetriğini yapınız. Son olarak figürlerin hepsini üst üste birleştirerek 10 kez tekrar ediniz.

KONTROL LİSTESİ Ölçütlerin karşısında bulunan Evet "E" ve Hayır "H" seçeneklerinden uygun olanlarının hizasındaki kutucuğu işaretleyiniz.

SIRA	ÖLÇÜT	E	H
1	Animatör, zumba süresince iş sağlığı ve güvenliği kurallarına uydu.		
2	Animatör, misafirleri kendisini rahatça görebileceği şekilde konumlandırdı.		
3	Animatör, zumba hareketlerini anlaşılır bir dille açıkladı.		
4	Animatör, zamanı verimli ve etkili kullandı.		
5	Animatör, misafirleri selamlayarak uğurladı.		

"H" olarak işaretlenenlere dair "Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?" sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

Amaç

Suyun içinde müzik eşliğinde eğlenceli bir şekilde vücudu geliştirmeye yönelik alıştırmayı yapmaktır.

Tarihçe

Fizik tedavide kullanılan en eski yöntemlerden olan suda tedavi yöntemi 1980'lerde sağlıklı yaşam alıştırmayı yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. İtalyan kadın oyuncu Eleonora Vallone, geçirdiği araba kazası sonrası suda yaptığı alıştırmalarla sağlığına kavuşmuş ve ardından kurduğu eğitim kurumuyla su jimnastiği alıştırmalarının temelini atmıştır.



Görsel 3.13: Yukarıda örneklenen bu sporu her yaşta birey rahatlıkla yapabilir. Özellikle günlük yaşamın getirmiş olduğu bel, eklem ve kas ağrıları gibi ağrıları olan kişilere tavsiye edilebilir. Sporunun yüzmeyi bilmesi veya yanında eğitmen olması gerekir.

Araç Gereç

Mayo, bone, havuz makarnası, su halteri, bisikleti, kulak ve burun tıkacı.



Görsel 3.14: Su jimnastiğinde görseldeki gibi aletsiz olarak ya da havuz makarnası, su halteri vb. araçlar kullanılarak vücudun çeşitli bölgelerini esnetmeye dayalı alıştırmalar yapılır. Yukarıdaki görüldüğü gibi bireysel olarak yapılabildiği gibi eşli olarak da su jimnastiği alıştırmaları yapılmaktadır.



Su Jimnastiğinin Yapılışı

Suyun dışında bulunan bir eğitmen tarafından yaptırılan bir alıştırma. Yaklaşık 45 dk. süren su jimnastiğine; baş, boyun, omuz, kol ve bacak esnetme gibi ısınma hareketleri ile başlanır. Bacak, diz çekme, suda koşma, ayak çırpma gibi ana bölümde yapılan hareketler sonrası kalp atışını normale döndürmek için yapılan esnemeye dayalı soğuma hareketleri ile son bulur.



Yaklaşık 1 m 40 cm derinliğindeki havuzlarda yapılan su jimnastiği alıştırma bel, bacak, kol, sırt ve karın kasları yoğun olarak çalışır.



Suyun kaldırma gücünden yararlanılarak yapılan su jimnastiği, fiziksel sağlık problemi olan kişilerin daha rahat yapabildikleri bir alıştırma sistemidir.



Suyun içine konan alıştırma bisikleti ile pedal çevirerek veya ters akıntıya karşı hareket ederek kaslara normalden daha fazla işlevsellik kazandırabilir. Suyun uyguladığı basınca karşı direnç göstererek gerçekleştirilen hareketler, kasların oldukça aktif bir biçimde çalışmasını sağlar.



Karada spor yaparken eklemlere binen ağırlıktan dolayı spor yapmak zorlaşabilir veya vücudu fazla yorabilir ancak suda bu ağırlık, eklemlere değil, suya verilir. Böylece kişi yaptığı spordan maksimum derecede verim alır.

İSG



Su jimnastiğinde ayaklar her ne kadar havuzun zeminine değse de hareketler, cankurtaran ve animatörün gözetiminde yapılmalıdır.

İstenmeyen ağrıların oluşmaması için ısınma hareketleri yapmadan su jimnastiğine kesinlikle başlanmamalıdır.

Yapılan uyarılar dikkatle dinlenmeli ve bunlara kati bir şekilde uyulmalıdır.

Vücudun su içinde olmasından dolayı kaybedilecek su (20-40 dakikada 300-400 mL) anlaşılmayabilir. Bu yüzden yeterli su tüketilmelidir.



Animasyonda Su Jimnastiği

Animasyon hizmetlerinin bir parçası olarak su jimnastiği aktivitesine en fazla, farklı derinlik ve özellikte havuzların bulunduğu ve denize kıyısı olan konaklama işletmelerinde yer verilir.

Misafirlerin keyifle zaman geçirdikleri havuz ve denizde vücudu esnetip çalıştıran, sağlıklı yaşama yönelik alıştırma yapmak ilgi çekici olacaktır. Jimnastik alıştırma çalışmalarının su içinde, eğlenceli bir şekilde yapılması animasyonun özü ile de gayet uyumludur.

Genellikle öğle yemeği öncesi zamanda yapılan su jimnastiğinde animatör su dışında durup misafirleri yönlendirebileceği gibi onlarla birlikte su içinde de bulunabilir.

Animasyon aktivitesi olarak su jimnastiği fizik tedavi amaçlı suda yapılan alıştırma çalışmaları farklıdır ve misafirlerin keyifli zaman geçirmeleri ana hedefidir.

Hazırlık

Açık veya kapalı alanda oynanmasına göre spor ortamının İSG yönünden uygunluğundan (havuzda herhangi bir yabancı cismin bulunmaması, havuzun temiz olmasının sağlanması vb.) emin olunuz.



Araç Gereç / Süre

Spor ayakkabı, top, şort, forma, çorap (tozluk), tekmelik, dizlik, kaleci eldiveni, kaleyi belirlemek için çanta vb. herhangi bir malzeme, sarı ve kırmızı kartlar, düdük. 40 dk.

SU JİMNASTİĞİ YAPMA

İŞLEM BASAMAKLARI

Kendi aranızdan bir animatör seçiniz. Animatör olarak karşılarında durup herkesten kendilerini rahat hissedecekleri bir yere geçmesini ve müzik açtıktan sonra sizi takip etmelerini isteyiniz. “Her defasında yeterli miktarda nefes alınız.” deyiniz ve müziği açınız.



Su Jimnastiği 1: Görseldeki duruşu alınız. Bu hareketin tersini yapmak için kol değiştiriniz. Kollarımızla öne yukarı hareketler de yapınız. Bu hareketleri 10 kez tekrar ediniz.



Su Jimnastiği 2: Makarnayı görseldeki gibi tutunuz. Daha sonra sağ ve sola sırayla esneyerek 10 tekrar yapınız. Aynısını öne ve hafif geri esneyerek yapınız.



Su Jimnastiği 3: Makarnayı görseldeki gibi tutunuz ve sola doğru esneyebildiğiniz kadar esneyiniz. Aynı şekilde diğer tarafa doğru esneyerek bu hareketleri 10 kez tekrar ediniz.



Su Jimnastiği 4: Tek ayak üzerinde durarak ağırlıkları görseldeki gibi yukarı doğru kaldırınız. Daha sonra ağırlıkları suyun içinde önünüzde olacak şekilde birleştiriniz. Bu hareketi 10 kez tekrar ediniz.



Su Jimnastiği 5: . Görseldeki gibi durunuz. Ağırlıkları arkada birleştirecek gibi kollarınızı açabildiğiniz kadar açınız. Daha sonra önde tekrar birleştiriniz. Bu hareketi de 10 kez tekrar ediniz.

A K R A N D E Ğ E R L E N D İ R M E

Arkadaşlarınızın çalışmasını belirten ifadeleri dikkatle okuyarak onları en çok 3, en az 1 olacak şekilde değerlendiriniz.



SIRA	ÖLÇÜT	3	2	1
1	Sporcu, eğitmenin hareketleri yaptırış sırasına saygı gösterdi.			
2	Sporcu; su jimnastiği öncesi, anı ve sonrasında kendisi ve çevresine karşı jimnastiği doğru yapma adına sorumlu davrandı.			
3	Sporcu, su jimnastiği süresince adabımuaşeret kurallarına uydu.			
4	Sporcu, örnek hareketlere dair verilen kuralları dikkatle dinledi.			
5	Sporcu, kendi ve etrafındakilerin sağlık ve güvenliğini tehlikeye sokmayacak şekilde hareket etmeye özen gösterdi.			
6	Sporcu, çevresine karşı anlaşılır bir dil kullanarak örnek bir Türkçe sergiledi.			
7	Eğitmen, su jimnastiği bitiminde hareketleri yapmaya gayret eden herkesi alkışlattı.			

“1” olarak işaretlediklerinize dair “Farklı ne yapılırdı daha iyi olurdu?” sorusunu sorunuz ve arkadaşlarınızla bu soruya yanıtlar arayınız.

T U T U M U M

Aşağıdaki durumlardan uygun olan ve olmayanları işaretleyiniz.



SIRA	ÖLÇÜT	UYGUN	UYGUNSUZ
1	Sporcu, daha fazla enerji yakabilmek adına su seviyesinin omuzlarının üstünde olduğu havuzu tercih edebilir.		
2	Eğitmen, katılımcıların su jimnastiğinde herhangi olumsuz bir durum anında ne yapabileceklerini önceden anlatabilir.		
3	Sporcu, kendine güvendiği için havuzun sağlık ve güvenlik şartlarını sağlayıp sağlamadığını sorgulamayabilir.		
4	Sporcu, su jimnastiğini daha eğlenceli hâle getirmek için su şakaları yapmayabilir.		
5	Sporcu, terlemeye başladığı için havuz sığ olsa da dalıp serinleyebilir.		
6	Sporcu, yanındaki diğer sporcunun yapamadığı hareket için ona yardımcı olabilir.		

Bir sonraki sayfanın altındaki cevapları kontrol ediniz. Varsa cevaplarla örtüşmeyen seçimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

❖ BİRİM FİNALİ 3 ❖

AMAÇ: Diğer sporlarla ilgili poster hazırladıktan sonra ders materyalindeki 6 bireysel spordan birini seçerek bu sporla ilgili bir animasyon aktivitesi hazırlamak ve uygulamak

YER VE SÜRE: Derslik / 80 dk.

ARAÇ GEREÇ: A2 kâğıdı, renkli kalemler, resim araç gereçleri, seçilecek sporun araç gereçleri.

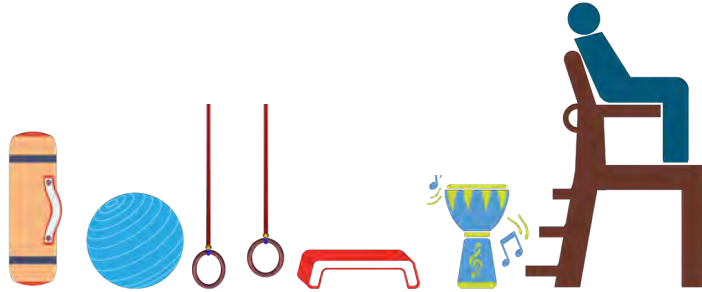


A2 kâğıdına 5 sütun ve 7 satırdan oluşan bir tablo çiziniz. İlk satırın ikinci kutusundan başlayarak her bir kutuya "Amaç, Araç, Oynanış ve Oyun Alanı Özelliği" yazınız. İkinci satırdan başlayarak satırların başına da kitaptaki "diğer sporların adını" yazınız. Daha sonra her bir sporla ilgili başlığın altına istenen bilgileri yazınız. Örneğin "Amaç" kısmına diğer sporların ilki olan yoganın amacını yazınız.



Seçeceğiz bir sporu 16 yaşındaki arkadaşlarınıza yönelik bir animasyon aktivitesi hâline aşağıdaki işlem basamaklarına göre getirerek uygulayınız.

1. Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçeceğiniz spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesi oluşturunuz.
2. Oluşturduğunuz aktiviteyi İSG önlemlerine uyararak planlayınız.
3. Planladığımız aktiviteyi sınıf arkadaşlarınıza uygulayınız.





RUBRİK



SIRA	KRİTER	KONUNUN GERÇEKLEŞME DÜZEYİ					PUAN
		10 PUAN	8 PUAN	6 PUAN	4 PUAN	2 PUAN	
1	Her bir sporun amacını yazabilme.	6 sporun amacını yazdı.	4 sporun amacını yazdı.	2 sporun amacını yazdı.	1 sporun amacını yazdı.	Amaç yazmadı.	
2	Her bir sporun aracını yazabilme.	6 sporun aracını yazdı.	4 sporun aracını yazdı.	2 sporun aracını yazdı.	1 sporun aracını yazdı.	Araç yazmadı.	
3	Her bir sporun oynanışını yazabilme.	6 sporun oynanışını yazdı.	4 sporun oynanışını yazdı.	2 sporun oynanışını yazdı.	1 sporun oynanışını yazdı.	Oynanış yazmadı.	
4	Her bir sporun oyun alanı özelliğini yazabilme.	6 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	4 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	2 sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	Üç sporun oyun alanı özelliğini yazdı.	Oyun alanı özelliği yazmadı.	
		20 PUAN	16 PUAN	12 PUAN	8 PUAN	4 PUAN	
5	Hedef kitlenin özelliği, etkinlik türü ve çalışma alanı gibi kriterleri dikkate alıp seçeceği spordan yola çıkarak daha önce yapılmamış animasyon aktivitesi oluşturabilme.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden birine uymadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmamış bir animasyon aktivitesini oluşturdu ancak ölçütlerden ikisine uymadı.	Seçtiği sporla alakalı daha önce yapılmış bir animasyon aktivitesini tüm ölçütlere uygun olarak oluşturdu.	Animasyon aktivitesi oluşturmadı.	
6	Oluşturulan aktiviteyi İSG önlemlerine uyarak planlayabilme.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi planladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarına uymadan aktiviteyi planladı.	Aktiviteyi planlamadı.	
7	Planlanan aktiviteyi sınıf arkadaşlarına uygulayabilme.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının tamamına uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının üçüne uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarının en az birine uyarak aktiviteyi uyguladı.	Seçilen spora ait kılavuzdaki işlem basamaklarından aktiviteyi uyguladı.	Aktiviteyi uygulamadı.	

Öğretmenin Adı / Soyadı Öğrencinin Adı / Soyadı Öğrencinin Sınıfı ve Numarası Sınav Tarihi ve Yeri PUAN

--	--	--	--	--



BOŞLUK DOLDURMA

Aşağıda verilen cümlelerdeki boşluklara uygun ifadeleri yazınız.

1. Yogaya ilk olarak Hindu dini yaşantısının temelini oluşturan yazılı kaynaklarında (MÖ 1500) rastlanır.
2. Yaklaşık 4 bin yıl önce Çinliler, sağlıklı ve uzun ömürlü olabilmek için alıştırma yapmışlardır.
3. Yoga felsefesinde amaç; bedensel ve bir bütünlük içinde, bireyin iyiliğini sağlamaktır.
4. 18. ve 19. yüzyıllarda gezgin akrobat ve hokkabazların esneklik, denge ve güçlerini göstermek için yaptığı hareketler, jimnastiğin gelişmesine katkı sağlamıştır.
5. Tüm sporlar içerisinde en fazla yağ yaktıran spor olarak bilinen 250'ye yakın koreografiyle uygulanır.
6. Aerobik eğitmeni, dansçı ve koreograf Alberto "Beto" Perez alıştırma programını ortaya çıkarmıştır.
7. Suyun kaldırma gücünden yararlanılarak yapılan fiziksel sağlık problemi olan kişilerin daha rahat yapabildikleri bir alıştırma sistemidir.
8. Zumba; merengu, salsa, sambia, cumbia gibi dansların temel adımlarını ve ait bazı temel hareketleri kullanır; hip-pop ve Afrika danslarıyla içeriğini zenginleştirir.
9. Step hareketleri yapılırken özellikle diz eklemlerinin kilitlenmemesine ve dize ağırlık verildiğinde dereceden fazla bükülmemesine önem gösterilmelidir.
10. Özellikle yaz sezonunda hizmet veren konaklama işletmelerinde güne jimnastiği adında özel bir aktivite ile başlanır.
11. Yoga 8 evreden oluşur ve bu evreler şiddetsizlik yasası olan ilk Yama ile başlar.

ÇOKTAN SEÇMELİ

Aşağıdaki soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi yoga sporunun araçlarındandır?

- A) Çember
B) Dambıl
C) Kulplu beygir
D) Kurdele
E) Dalınç minderi

2. Aşağıdakilerden hangisi yoga felsefesinin amaçlarından değildir?

- A) Bireyin üzerinde baskı kurmak
B) Beden ve ruh bütünlüğünü sağlamak
C) Sağlam, dengeli ve rahat oturabilmek
D) Vücuttaki enerji merkezlerini aktifleştirmek
E) Kişiyi içinde bulunulan ana odaklandırmak



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME



3. Aşağıdakilerden hangisi dalınç, nefes tekniği ya da duruşların farklı açılardan uygulandığı yoga çeşitlerindedir?
- A) Aerobik B) Artistik C) Asthanga D) Barrel E) Reformer
4. Sırt üstü uzanıp kolları çevirme, dizi kendine çekme, top üstüne uzanarak kol, bacak kaldırma, bant ile ayak gerdirme, elle çekme gibi hareketler aşağıdaki sporlardan hangisinde belli bir sıra ile yapılır?
- A) Jimnastik B) Pilates C) Step D) Yoga E) Zumba
5. Aşağıdakilerden hangisi aletli pilates sporu yaparken kullanılan araçlardandır?
- A) Cadillac B) Çember C) Dambıl D) Köpük E) Kulplu beygir
6. Aşağıdakilerden hangisi pilates sporu ile ilgili yanlış bir bilgidir?
- A) Egzersizler bir eğitmen eşliğinde vücut zorlanmadan yapılmalıdır.
B) Doğru nefes alıp vermek ve hareketleri doğru yapmaya çalışmak önemlidir.
C) Pilates sayesinde kişinin kamburluk gibi duruş bozuklukları düzeler.
D) Sadece fizyoterapist tarafından rehabilitasyon amaçlı yapılır.
E) Denge ve eklem hareket açıklığını artırır, uyku kalitesini yükseltir.
7. Aşağıdakilerden hangisi jimnastik sporunda kullanılan araçlardan değildir?
- A) Halka B) Mat C) Paralel çubuk
D) Top E) Towel
8. Aşağıdaki sporlardan hangisi aletler ve makineler ile spor yapmayı sevmeyen kişilere göre olan bir spordur?
- A) Aerobik B) Jimnastik C) Pilates
D) Step E) Zumba
9. Havuz makarnası, alıştırmaya bisikleti aşağıdaki sporlardan hangisinin araç gerecidir?
- A) Pilates B) Step C) Su jimnastiği
D) Yoga E) Zumba
10. Konaklama işletmelerinde yapılan jimnastik aktivitesiyle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
- A) Bu alanda eğitimli bir animatör tarafından yaptırılmalı.
B) Spor öncesi ısınma alıştırmaları yapılmalı.
C) Spor sonrası soğuma alıştırmaları yapılmalı.
D) Katılımcılar aynı fiziksel özelliklere sahip olmalı.
E) Hareketler basitten zora doğru bir sıra izlemeli.
11. Yoga, jimnastik ve pilateste ortak kullanılan araç aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Çember B) Halka C) Köpük D) Mat E) Step tahtası



Aşağıdaki maddelerin altında boş bırakılan satırlara istenen bilgileri yazınız.

1. Step aerobik sporu hakkında bildikleriniz ve düşünceleriniz nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Konaklama işletmesinde diğer spor çeşitlerinden birinden aktivite planlamanız gerekseydi hangisini tercih ederdingiz? Niçin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ülkemizde yeni gelişmekte olan pilates, su jimnastiği, zumba, step gibi sporları geliştirmek ve yaymak için ne gibi faaliyetler yapılabilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Yoga alıştırmalarının kişide meydana getirdiği etkiler hakkında bildiklerinizi yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A-Z SÖZLÜK

A

aerobik: Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için tempolu müzik eşliğinde yapılan bir jimnastik türü.

akrobat: Cambaz (Yerde ve tel, at, bisiklet, ip vb. üzerinde dengeye dayanan, tehlikeli, heyecan verici gösteriler yapan kimse.).

alegori: Bir görüntü, bir yaşantı veya bir davranışın daha iyi kavranmasını sağlamak için göz önünde canlandırıp dile getirme, yerine koyma.

aut: Dış (Herhangi bir cisim veya alanın sınırları içinde bulunmayan yer, hariç, iç karşıtı.)

ayaklık: Ok atışı bittikten sonra yayın zarar görmemesi için yayı taşıyan aksesuar.

B C Ç

bağ: Kemikleri birbirine bağlamaya, iç organları yerinde tutmaya yarayan lif demeti.

çakra: İnsan bedeninde bulunan enerjiyi tüm vücuda dağıtan enerji noktaları.

D

dehidrasyon: Vücudun aşırı su kaybetmesi sonucu oluşan durum.

direnc: Dayanma, karşı koyma gücü, mukavemet.

diskalifiye: Yarış dışı bırakılmış [disqualify: to stop somebody from doing something because they have broken a rule (Birilerinin kurala uymamasına bağlı olarak bir şeyi yapmaktan alıkonulması).]

E

ergonomi: İş bilimi (İnsanın, makinenin ve çevrenin bir arada uyumlu ve verimli bir biçimde çalışmasını inceleyen bilim dalı.).

F

federasyon: Aynı alandaki çeşitli kuruluşları bir arada toplayan dayanışma birliği (Öğrenci Federasyonu)

G Ğ

gladyatör: Eski Roma'da arenada birbirleriyle veya yırtıcı hayvanlarla dövüşen kimse.

göğüslük: Kirişin sporcunun giysisine çarpmaması için kullanılan aksesuar.

grip: Tenis raketinin sap kısmı üzerine dolanan, sapın yıpranması ve elin zarar görmesini engelleyen esnek bant.

güvenlik ağı: Hedefin arkasına asılan hedefi vurup geçen veya vurmada geçen okları yavaşlatan veya durduran dokuma iplikten oluşan malzeme.

H

halter barı: Halter sporunda ağırlığı oluşturan kiloları birbirine bağlayan metal çubuk.

havuz kloru: Su klorlama [Sudaki (havuz) zararlı bakterileri yok etmek ve/veya zararlı bakterilerin tekrar üremesini engellemek amacıyla sisteme belirli derişimlerde katılan klor gazı ya da hipoklorit.

hedef ayağı: Hedefin yerden yüksek de durmasını sağlayan 3 veya 4 ayak ağaç veya metalde oluşan malzeme.

hedef kâğıdı: Üzerinde farklı renkler olan bu renklere göre puan sistemi bulunan hedefin üzerine takılan sporcuların ok atarken nişan aldığı kâğıt.

hedef minderi: Okun saplanarak durmasını sağlayan samandan veya doğal olmayan maddelerden üretilen minder.

I İ J

icra etmek: Yapmak (Bir düşünceyi, bir davranışı, bir isteği işe dönüştürmek, gerçekleştirmek).

ihraç: Oyundan ya da spordan çıkarma, dışarıya atma.

incik kemiği: Diz kapağından topuğa kadar olan kemik.

isteka takozu: İsteka ucunu şekillendiren zımpara.

K

kanat: Yayın gövdesinin altına ve üstüne takılan ok atışı yapıldığında enerjisiyle oku fırlatan ekipmandır.

kasnak: 1. Enli çember. 2. Kalbur, tel vb. şeylerin tahta çemberi.

kiriş: Kanatların oluşturduğu enerjiyi oka ileten ekipmandır.

kolluk: Sporcunun koluna kiriş çarpmaması için kola takılan koruyucu aparat.

kulplu beygir: Jimnastikte destek olarak kullanılan, gövdesinin ortasında gereğinde sökülüp takılabilen yarım halka biçiminde aralıklı iki kulpu olan araç.

K

kulvar: Yüzme ve atletizm yarışmalarında her yarışçıya ayrılan şerit.

L M N

mantar blok: Mantar ağacı parçalarının sıkıştırılıp preslenerek birleştirilmesi ile oluşan temizlik süngeri şeklindeki esnek yoga aracı.

masa takozu: Takozdaki keçe sayesinde bilardo masasındaki tozları mıknatıs gibi çeken temizlik aracı.

mat: Bir zeminin bir kısmını kaplamak için kullanılan küçük bir parça kalın halı veya güçlü malzeme

O Ö

olimpiyat: Her dört yılda bir başka ülkede yapılan, amatörlerin ve ülkelerinde profesyonel olarak futbol, basketbol, voleybol vb. takım sporlarıyla uğraşanların katıldığı uluslararası spor yarışmaları, olimpiyat oyunları.

organizasyon: 1. Düzenleme, 2. Devlet, idare, toplum vb.nin düzenleniş biçimi, 3. Düzenli bir grubun üyelerinin tamamı, 4.Kuruluş, kurum, teşkilat.

P

parmaklık: Sporcunun yayı çekerken kiriş ile parmaklar arasında korumaya yardımcı ekipmandır.

poster: Çalışmanın görsel yanı ağır bastığında, gezici duvarlarda yazılı bir biçimde sunulması, duvaryazı bildiri sunumu (<http://terimtuba.gov.tr/> Erişim Tarihi 19.01.2022)

R

ralli: Servis atan oyuncunun servis vuruşundan başlayarak topun oyun dışı olduğu ana kadar oluşan oyun hareketleri dizisi.

raşitizm: Özellikle süt çocuklarında D vitamini eksikliği ile kalsiyum, fosfor eksikliğinden veya dengesizliğinden ileri gelen, biçim bozukluğuna sebep olan kemik hastalığı.

rato: Zor uzanılan toplara yetişmeyi sağlayan ve elle yapılan köprü yerine geçen araç.

rövaşata: Futbolda yüksekte gelen topa gövdeyi sırtüstü devirip makas yaparak vurma.

S Ş

sadak: Okçunun beline veya sırtına takarak oklarını yanında ve düzenli taşımalarını sağlayan aksesuardır.

simetrik: Bakışımı (Bakışımı olan, simetrik, simetrik.)

smaçör: Voleybolda topu file üzerinde karşı alana doğru yukarıdan aşağıya sertçe vuran oyuncu, kütör.

somaki: Vuruş yapılmadan önce vuruş topu ile istekanın ucunun temas süresini arttırarak çıtlama denilen olayı engellemek için sürülen tebeşir.

strateji: İzlem (Önceden belirlenen bir amaca ulaşmak için tutulan yol, strateji.).

şerit: bkz: Kulvar.

T

temaşa: Hoşlanarak bakma, seyretme (Seyredilecek görüntü, görülmeye değer şey.).

tendon: Kasların kemiğe tutunmasını sağlayan kordon ya da şerit şeklindeki yapı (<http://terimtuba.gov.tr/> Erişim Tarihi: 19.01.2022)

turnike: Basketbolda topu panyaya çarptırarak sayı yapmak.

Ü Ü

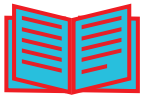
uzatma: Bilardo sopasının arka ucuna takılan ve zor uzanılan toplara yetişmeyi sağlayan aparat.

V Y Z

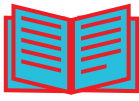
varyant: 1. Sürdürüm veya devam yolu. 2. Belli bir amacı güden hamle zinciri.



1. Acet, M., Yıldırım, İ. (1999). *İsveç Cimnastiğinin Dünya'da ve Türkiye'deki Gelişimi*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Haziran, Sayı:2
2. Adıyaman, Y. (2006). *10-12 Yaş Grubu Yüzücülerde Farklı Çıkış Tekniklerinin Kopma Süresi Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
3. Akkuş, S. (2019). *Sedanter Bayanlarda Zumba Egzersizlerinin Endocan, Leptin Düzeyi, Kan Lipit Profillerine ve Aort Elastikiyet Parametrelerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
4. Akdeniz, B. (2017). *Yoga Yapan Bireylerin Cinsel Doyumları, Beden Farkındalıkları ve Yaşam Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
5. Alpar, R. (1998). *Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri*. Gökçe Basımevi.
6. Alpman, C. (1991). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitiminin Yeri ve Önemi*. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu.
7. Ant, H. (2020). *Genç Yetişkinlerde 12 Haftalık Tenis Eğitiminin Bazı Antropometrik ve Motorik Özellikler Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
8. Aslan, S., Ersöz, G. (2012). *Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel ve Motorik Özellikleri ile Kapasiteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Spor Hekimliği Dergisi.
9. Atabeyoğlu, C. (1993). *Türk Yüzme Tarihi*. Türk Spor Vakfı Yayınları.
10. Aydın, O. (2019). *Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
11. Bağcı, E. (2009). *10-12 Yaş Grubu Aerobik Jimnastik Branşı ile Uğraşan Yarışmacı Bayan Sporcular ile Aynı Yaş Grubu Sedanter Öğrencilerin Bazı Fiziksel Özelliklerinin Eurofit Test Bataryası ile Karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
12. Bostancı, Ö., Ateş, A., Yılmaz, A.K., Kabadayı, M (2017). *12-13 Yaş Yüzücülerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3).
13. Bozdoğan A. (2003). *Yüzme Fizyoloji, Mekanik, Metot*. İlpres Basım ve Yayınevi, 2. Baskı
14. Bozdoğan, A., Özüak, A. (2003). *Stilleriyle Temel Yüzme*. İlpres Basım ve Yayınevi
15. Bozkurt, E. (2020). *Yüzme Sporunu Yapan Çocukların Antropometrik Özellikleri, Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yüzme Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
16. Cabbaroğlu, M (2019). *Sportif Rekreasyon Etkinliği Olarak Zumba ve Pilates'in Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
17. Canlı, U., Günay, M (2016). *The Relations Between the Academic Success Levels of the Boys Playing Basketball and Certain Variables*. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS , 2 (2).
18. Cesur, N. (2019). *14-15 Yaş arası Kadın Artistik ve Aerobik Cimnastikçilerin Mental Rotasyon Dinamik Denge Parmakvuru ve Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
19. Dal, N. (2015). *El Tercihli Belirlenen 10-11 Yaş Grubu Çocukların Okçuluk Öğretiminde Psikomotor ve Bilişsel Yeteneklerinin Okçuluk Performansı ile Arasındaki İlişki (Doktora Tezi)*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
20. Damdelen, M (2016). *Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Denge Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
21. Demir, M (2021). *Pedagojik Bir Yenilik: Temel Jimnastik Becerilerinin Araştırmaya Dayalı Öğretim Modeliyle Kazandırılması Hakkında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri (Doktora Tezi)*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
22. Demirdöken, S. (2019). *Su Topu Sporcularının Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
23. Demir, İ.C. (2018). *12 Haftalık Pilates Mat Egzersizinin 14-15 Yaş Voleybol Kız Öğrencilerinin Bazı Biyomotor Özellikler İle Teknik Performans Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
24. Demir, P. (2021). *Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde Mücadele Eden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Duyusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



- sek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı.
25. Duman, Ö., Koca, C. (2020). *Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan*. Fe Dergi 12, no. 2
26. Dişçeken, O. (2017). *Tenisçilere Uygulanan Çeviklik Antrenmanlarının Atletik Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
27. Doğan, Y. (2018). *Tenis Öğretimi (Mikro- Mini- Midi- Maxi)*. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.
28. Erdoğan, İ. (2008). *Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine*. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 26(2).
29. Ergen, E., Karol, H. (2004). *Sports Medicine and Science in Archery*. FITA Medical Committee
30. Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi
31. Gökçelik, E. (2017). *Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Pilates Egzersizlerinin Vücut Kompozisyonu ve Bazı Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
32. Göksu, Ö., Yüksek, S., Eroğlu, H. (2003). *Türkiye’de Elit Düzeyde Bowling Sporunu Yapan Erkek ve Bayanların Bazı Fiziksel Fizyolojik Parametrelerinin Belirlenmesi*. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11(3).
33. Gönen, A. B. (2016). *Geberlerde Tek Seans Klinik Pilates Egzersizlerinin Ev Programına Uygunluğunun ve Umbilikal Kan Akımına Etkisinin Doppler Ultrason ile İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
34. Gönenler, A. (2019). *Antrenörler ve Sporcular İçin Yüzme*. Akademisyen Kitabevi.
35. Güleç, G. (2019). *Yüksek Yoğunluklu Hatha Yoga Eğitiminin Sağlıklı Adölesanlarda Fiziksel Uygunluk, Solunum Fonksiyonları, Uyku ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
36. Güler, Ç.G. (2000). *9-18 Yaş Grubu Müsabık Yüzücülerde Eklem Hareket Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Performansı ile İlişkisi ve Bunu Temel Alan Yeni Bir Esneklik Programının Düzenlenmesi (Doktora Tezi)*. İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
37. Güneş, E. (2021). *Zumba Etkinliklerinin Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarına Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
38. Güven, Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
39. Jemni, M, Sands, W.A, Friemel, F, Stone, M.H. and Cooke, C.B. (2006). *Any Effect of Gymnastics Training Onupper-Body and Lower-Body Aerobic and Powercomponents in National and International Malegymnasts?* Journal of Strength and Conditioning Research.
40. İlkım, E. (2019). *Bireylerin Yüzme Sporunu Tercih Etme Nedenleri (Malatya İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
41. Işın, MP. (2009). *Türk Okçuluk Araştırmaları ve Paul E. Klopp (1889-1991)*. Acta Turcica Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi, Sayı: 1.
42. Kanat, T. (1991). *Atletizm Federasyonu’nun İdari ve Mali Yapısı*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
43. Karaca, A. (1997). *Koşu Sakatlıklarının Nedenleri ve Mesafe İlişkisi*. Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, 28(4).
44. Karataş, M (2017). *6-7 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Temel Jimnastik Eğitiminin Fiziksel Uygunlukları Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
45. Kavasoglu, D. (2004). *Sedanter Kadınlarda Beslenme Alışkanlıkları ve Step-Aerobik Dansın Vücut Kompozisyonuna Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
46. Kaya, M, Büyükbaykal, G. (2019). *Tüketim toplumu bağlamında Futbolun Endüstrileşmesi: 3 Büyük Takım Tarafları Üzerinden İnceleme*. International Journal of Cultural and Social Studies.
47. Kılıç, T. (1999). *Yıldız Yaş Gruplarında Serbest Yüzücülerde Kulaç Uzunluğunu ve Kulaç Sıklığının Hıza Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
48. Kıvrak, B. (2019). *Step Aerobik ve Direnç Egzersizlerinin Orta Yaşlı Kadınlarda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
49. Leonard, W.M (1998). *A Sociological Perspective of Sport*. Mc Millan Publishing Company, London.
50. Little, T., Williams, A.G. (



- 2006). *Suitability of Soccer Training Drills for Endurance Training*. J Strength Cond Res.
51. Nanula D, Narth T. (2001). *The Swim Coaching Bible*. America, Human Kinetics
52. Oktay, G. (2015). *Kadınlarda 8 Haftalık Zumba ve Step-Aerobik Egzersizlerinin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisinin Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
53. Ortaç, D. (2004). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Tenise Bakış Açısı (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü.
54. Öğretici, H., Karcılılar, A. (2005). *Morpa Spor Ansiklopedisi*. Morpa yayınevi.
55. Ön, B.O. (2019). *8 Haftalık Step Aerobik Egzersizlerinin Diz Eklemi İzokinetik Kuvvet, Denge ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
56. Öz, H. (2001). *Bursa'daki 14 - 16 Yaş Erkek Yüzücülerin Depar Taşından Uçuş Mesafelerinin Durarak Çift Ayak ve Squat Sıçramalarla Karşılaştırılması (Bitirme Tezi)*. Bursa Uludağ Üniversitesi.
57. Özdemir, Ö. (2015). *4. Erkekler ve Bayanlar Plaj Hentbol Dünya Şampiyonası Yaralanma Epidemiyolojisi; Spor Yaralanması Sıklığı ve Mekanizmaların İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
58. Özdöl, P. Y., Çetin, E., Aktop, A. (2018). *Farklı Yaş Kadınlarda Step-Aerobik Egzersizlerinin Aerobik Kapasite ve Beden Kompozisyonu Üzerine Etkisi*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 (1). DOI: 10.1501/Sporm_0000000341
59. Özlü, M (2012). *50 Metre Serbest Yüzme Performansına Antropometrik ve Kinematik Parametrelerin Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
60. Öztürk, S.E. (2019). *Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
61. Pekdemir, H. (2019). *Bilardoda Başarılı Sporcuların Müsabaka Performanslarının Süre Kullanım ve Vuruş Tercihleri Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
62. Pınar, Y.Ö., Çetin, E., Aktop, A. (2018). *Farklı Yaş Kadınlarda Step-Aerobik Egzersizlerinin Aerobik Kapasite ve Beden Kompozisyonu Üzerine Etkisi*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1). 49-54
63. Pişkin, M, Dalyan, O. (2020). *İşyerlerinde Ramak Kala Bildirimlerinin İş Kazalarına Etkisi ve İnşaat Sektöründe Uygulama*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 1(6). DOI: 10.28979/comufbed.609675
64. Polat, H. (2003) *Türk Futbolunda 50 Yıl*. Afşaroğlu Matbaası.
65. Polat, S.Ç. (2016). *8 Haftalık Ritmik Jimnastik, Pilates ve Kombine Antrenmanların Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özellikler Açısından Karşılaştırılması (Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
66. Sayman, E. (2021). *Yoga Turizmi Deneyimi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Kişiliğin Aracı Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
67. Sadık, R., Öntürk, Y. , Dinç, F., Özen, A. (2018). *Satranç Oyununa Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi*. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2).
68. Salo, D., Riewald, S. A. (2018). *Yüzücüler İçin Kondisyon (2. bs.) (Çeviri: Muhlis Yararcan)*. Ekin Kitap Spor ve Turizm Yayınları.
69. Sevilmiş, A., Erdoğan, A., Arı, A., Topuz, R., Şirin, E.F. (2017). *Maraton Branşında Ayakkabı Seçimi ve Özellikleri*. Spormetre Dergisi, 15(4).
70. Sevim, Y. ve Diğerleri (1997). *Plaj Hentbolü*. Tutubay Beden Eğitimi ve Spor Yayınları Cilt 1.
71. Shafiei, N. (2014). *Hentbol ve Sutopu Antrenmanlarının Kan Nitrik Oksit ve Oksidatif Stres Düzeyleri Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
72. Suveren, S. (1995). *Jimnastik Sporunun Yarışmacı Cimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi (Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
73. Stemmler, T. (2000). *Futbolun Kısa Tarihi (Çeviren:Necati Aça)*. Dost Kitabevi.
74. Şavkın, R. (2014). *Pilates Eğitiminin Vücut Kompozisyonuna Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
75. Şimşek, D. ve Şimşek, K.Y. (2011). *Pilates'in Durum Analizi Eskişehir İl Örneği*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Dergisi, 13(2).



76. T.A.F. (2003). *Atletizmin Tarihçesi ve Atletizm*. Türkiye Atletizm Federasyonu.
77. Topal, E.E. (2021). *Sağlıklı Erişkinlerde Klinik Pilates Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
78. Torgutalp, Ş.Ş. (2018). *Yoga Pratiğinde Asana, Pranayama ve Meditasyonun Beyin Dalgaları Üzerine Etkisi*. Spor Hekimliği Dergisi, 53(2).
79. Tunçel, E. (2021). *Kadınlarda Voleybol 1. Liginde Oynayan Profesyonel Sporcuların Voleybol Branşına Yönelmesinde Aile, Çevre ve Toplum Unsurlarının Etkisinin Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
80. Turan, S. (2016). *Farklı Isınma Yöntemlerinin Okçulukta Atış Performansına Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
81. Turanlı, D. (2018). *Ergenlik Dönemindeki Genç Erkek Tenisçilerde Bazı Metabolik, Motorik ve Dolaşım Parametrelerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
82. Türkmen, M (2011). *Çim Topu, Petank, Raffa, ve Volo Oyun Sistemleriyle; Bocce Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları*. Neyir Yayınları.
83. Ulukan, M (2018). *Okçuların Dikkat ve Performans Düzeylerinin Zekâ Türleri ile İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
84. Urartu, Ü. (1996). *Tenis-Teknik, Taktik, Kondüsyon*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
85. Ün, E. (2010). *Satranç Eğitiminin, Problem Çözme Yaklaşımları, Karar Verme ve Düşünme Stillerine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
86. Ünver, G. (2021). *Mat Pilatesi ile Aletli Pilatesin Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri, Postür, Eklem Mobilitesi ve Foksiyonel Hareket Analizine Etkilerinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
87. Yanmış, S. (2020). *Hemodiyaliz Tedavisi Alan Hastalarda Yoga Uygulamasının Yorgunluk, Konfor ve Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisi (Doktora Tezi)*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
88. Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
89. Yitik, A.İ., Arslan, H. (2011). *Vedalar ve Kaynağı Üzerine*. Milet ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, 8(1), 225-250.
90. Yönel, M (2019). *Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
91. Yönel, G., Türkmen, M (2017). *Türk Kültür Yaşamında Okçuluk*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Sayı.55
92. Yolaç, A. (2020). *Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo- Ekonomik Faktörler ve İyilik Hali Yönünden Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



GENEL AĞ KAYNAKÇASI

- <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-gfa.php> (Erişim Tarihi: 15.11.2021)
- http://www.tbddf.gov.tr/dart_1 (Erişim Tarihi: 12.07.2021)
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Dart> (Erişim Tarihi: 13.07.2021)
- <https://www.bilardo.gov.tr/bilardonun-tarihcesi> (Erişim Tarihi: 13.07.2021)
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1435243> (Erişim Tarihi: 12.07.2021)
- http://www.tbddf.gov.tr/bocce_1 (Erişim Tarihi: 15.07.2021)
- <http://www.soturkiye.org.tr/files/branslar/bocce/bocce-oyun-kurallari.pdf> (Erişim Tarihi: 18.07.2021)
- <https://www.besyo.org/okculuk-nedir-nasil-yapilir-kurallari-nedir> (Erişim Tarihi: 20.07.2021)
- <https://aregemktb.gov.tr/TR-250184/geleneksel-turk-okculugu.html> (Erişim Tarihi: 20.07.2021)
- <http://tbddf.gov.tr/documents/bowling-genel-oyun-kurallari.pdf> (Erişim Tarihi: 23.07.2021)
- <https://shgmgsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/Bowling%20%20Yarisma%20Talimati.pdf> (Erişim Tarihi: 22.07.2021)
- <http://www.bingol.edu.tr/documents/OSD%20Satran%C3%A7%20Ders%20Notlar%C4%B1.pdf> (Erişim Tarihi: 28.07.2021)
- <https://www.gokyaysatrancvakfi.org.tr/kutuphane/satranc-tarihi> (Erişim Tarihi: 29.07.2021)
- <http://www.bingol.edu.tr/documents/SATRANCA%20G%C4%B0R%C4%B0C%5%9E.pdf> (Erişim Tarihi: 26.07.2021)
- <https://tsf.org.tr/teknik-canta/finish/77-teknik-canta/1063-fi-de-turnuvalari-icin-satran-c-ekipmanlarinin-ve-turnuva-salonunun-standartlari> (Erişim Tarihi: 30.07.2021)
- https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/148237/mod_resource/content/0/1.%20Tenisin%20Tarihsel%20Geli%C5%9Fimi.pdf (Erişim Tarihi: 01.08.2021)
- <http://www.taf.org.tr/tarihce/> (Erişim Tarihi: 05.08.2021)
- http://www.taf.org.tr/wp-content/uploads/2018/05/2014_1219_TeknikKurallar.pdf (Erişim Tarihi: 12.08.2021)
- <http://www.taf.org.tr/kural-larolculer/> (Erişim Tarihi: 15.08.2021)
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Futbol> (Erişim Tarihi: 10.08.2021)
- <https://www.besyo.org/futbol-nedir-kurallari-nasil-oyun-ner> (Erişim Tarihi: 14.08.2021)
- <https://www.tbf.org.tr/docs/default-source/tbf/basketbol-oyun-kurallari%C4%B1/basketbol-oyun-kurallari-2017.pdf?sfvrsn=4> (Erişim Tarihi: 12.08.2021)
- <https://www.besyo.org/voleybol-nedir-nasil-oyun-ner-kurallari-nedir> (Erişim Tarihi: 17.08.2021)
- https://abs.firat.edu.tr/upload/user_1094/cd994fe8cba563ead701bdbfcd44b2c4ab8b8100_dosya_1094.pdf (Erişim Tarihi: 16.08.2021)
- <http://www.sutopu.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/SUTOPU-OYUN-KURAL-LARI.pdf> (Erişim Tarihi: 06.08.2021)
- <http://gospf.gov.tr/PublicFederasyon/Edit/images/FE->
- <https://www.kapadokya.edu.tr/MediaUploader/Documents/Paintball%20Turnuva%20Kurallari%C4%B1.pdf> (Erişim Tarihi: 28.08.2021)
- <http://www.thf.org.tr/bilgi/bilgi/plaj-hentbolu/10> (Erişim Tarihi: 23.08.2021)
- <https://coskf.org.tr/halat-cekme/> (Erişim Tarihi: 25.08.2021)
- https://gavsispanel.gelisi-medu.tr/Document/seserin/20201019145347245_41f-627c9-5f91-4520-b213-b21e-86b1ed5e.pdf (Erişim Tarihi: 21.08.2021)
- https://www.tcf.gov.tr/ckfinder/userfiles/files/OKULLARARASI_STEP_YARISMASI_KURALLAR_KITAPCIGI.pdf (Erişim Tarihi: 29.08.2021)
- <https://www.his.gov.tr/salon-yeterlilik> (Erişim Tarihi: 30.08.2021)
- <https://www.tcf.gov.tr/BRANSLAR/PILATES.html> (Erişim Tarihi: 1.09.2021)
- <http://sbf.gantep.edu.tr/upload/files/evdeegzersizrehberi.pdf7> (Erişim Tarihi: 03.09.2021)
- <https://www.trthaber.com/haber/spor/mete-gazoz-olimpiyat-sampiyonu-598792.html> (Erişim Tarihi: 05.09.2021)
- <http://www.sutopu.gov.tr/wp-content/uploads/2020/06/ilkses-gazete-14-06-2016-10-52-03.pdf> (Erişim Tarihi: 02.09.2021)
- <http://www.tmtf.gov.tr/dosyalar/mt-salonu-yeterlilik-belgesi-talimat.pdf> (Erişim Tarihi: 06.09.2021)
- <https://www.gaziantepokculuklulu.com/okculuk-ekip->



GENEL AĞ KAYNAKÇASI

- manlari-nelerdir(Erişim Tarihi: 11.09.2021)
39. <http://www.sutopu.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/SUTOPU-OYUN-KURAL-LARI.pdf>(Erişim Tarihi: 10.09.2021)
40. https://www.enkaspor.com/wp-content/uploads/2017/10/2014_15_sutopu_subesi_veli_el_kitabi.pdf(Erişim Tarihi: 12.09.2021)
41. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/39409/mod_resource/content/0/Y%C3%9C-ZME%20KURALLAR%20Havuz%20%C3%961%-C3%A7%C3%BCleri6.pdf(Erişim Tarihi: 11.09.2021)
42. <http://www.tmtf.gov.tr/dosyalar/mt-salonu-yeterlilik-belgesi-talimat.pdf>(Erişim Tarihi: 16.09.2021)
43. http://www.tbbdf.gov.tr/bocce_yarisma_talimati(Erişim Tarihi: 15.09.2021)
44. http://www.tbbdf.gov.tr/bocce_yarisma_talimati(Erişim Tarihi: 15.09.2021)



GÖRSEL KAYNAKÇASI

Görsellerin kaynakçasına ulaşmak için karekodu okutunuz.

<http://kitap.eba.gov.tr/karekod/Kaynak.php?KOD=1625>





1. ÖĞRENME BİRİMİ CEVAP ANAHTARI

Boşluk Doldurma

1. Spor
2. Antik
3. Olimpiyatlar
4. masa tenisi
5. İngiltere
6. Bocce
7. menzil
8. strike
9. Şah çaresizdir
10. Bumper
11. Çim
12. bowling

Çoktan Seçmeli

1. D
2. A
3. A
4. C
5. A
6. C
7. B
8. E
9. D
10. E
11. C
12. E
13. C

Açık Uçlu

1. "Düzenli olarak yapılan sporun insan sağlığı için faydaları; fizyolojik, sosyolojik ve psikolojiktir. Obeziteyi önler, kalp krizi riskinin azaltır, takım ruhu ve grup etkileşimini sağlar, uyum, mücadele ve dayanma gücünü artırır ve hızlı karar verebilmeyi sağlar." cevabına yakın cevaplar kabul edilecektir.

2. "İnsanlar seyahat amaçlı gittikleri yerde 1-2 hafta ve daha fazla süre kalabilmektedir. Günlük yaşamında yaptığı sporu bu sürelerde de yapmak isteyebilmektedir. Bu nedenle animasyon hizmetleri içinde spor, önemli bir yer kaplar ve insanların keyifle yaptıkları veya izledikleri sporlardan yola çıkarak düzenlenen aktiviteler, geniş kitlelerce ilgi görür." cevabına yakın cevaplar kabul edilecektir.

3. "X sporu alanında kendimi geliştirmek ve profesyonel bir sporcu olmak isterdim çünkü bu sporun kurallarını, oynanış şeklini çok beğeniyorum ve profesyonel olarak bu sporu yapabileceğime inanıyorum. Bu spor, sağlığım açısından oldukça faydalı ve profesyonel sporcu olduğum zaman bunun maddi getirisi yüksek olurdu." cevabına yakın cevaplar kabul edilecektir.

4. "Bir animatör kesinlikle bütün sporların oynanış biçimlerini, kurallarını ve malzemelerini bilmelidir. Bu, hem işini daha iyi ve kaliteli yapmasını sağlamak hem personellerini eğitebilmek hem de onların yeteneklerine uygun spor aktivitesi görev dağılımını yapabilmek için önemlidir. Ayrıca misafirlerin spor aktiviteleri ile ilgili sorularını net, doğru ve anlaşılır cevaplayabilmesi içinde de bu gereklidir." cevabına yakın cevaplar kabul edilecektir.



2. ÖĞRENME BİRİMİ CEVAP ANAHTARI

Boşluk Doldurma

1. takım
2. Sanayi
3. hedef kitle
4. futbol
5. base
6. basketbol
7. wicketlar
8. paintball
9. su topu
10. servis
11. Plaj hentbolu

Çoktan Seçmeli

1. E
2. D
3. B
4. A
5. C
6. C
7. D
8. A
9. B
10. E

Açık Uçlu

1. "İnsanlar, sosyal bir varlıktır ve toplum içinde sosyalleşmek isterler. Takım sporları da takım hâlinde yapıldığı için aynı takımdaki kişilerle sohbet etmek, arkadaşlık kurmak ve bir şeyler paylaşabilmek önemlidir. Ayrıca insanlarla iletişim kurmakta zorlanan, kendini ifade etmekte yetersiz olan kişilerin sosyal gelişimi için takım sporları çok iyidir." cevabına yakın cevaplar kabul edilecektir.

2. "Takım sporlarına dünya genelinde gösterilen ilgi, animasyon hizmeti sunan profesyonellerce dikkate alınmalıdır çünkü misafirler, takım hâlinde yapılan sporlara ilgi duyar ve katılmak isterler. Bu tarz spor aktiviteleri misafirlerin işletmeden memnun kalmasını ve tatilini kaliteli geçirmesini sağlarken işletme açısından da iyi bir reklam sayılır ve misafirlerin konakladıkları süre zarfında sıkılmalarını ve memnuniyetsiz ayrılmalarını önlemiş olur." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.

3. "X sporunu seçerdim. Bütün dünyada ilgi görmesi, oynanış biçiminin ve kurallarının bana hitap etmesi, takım arkadaşları ile kurabileceğim arkadaşlık asosyal olan kişiliğime iyi gelirdi. Ayrıca yapacağımız maçlar ve sürekli farklı şehir ve ülkelere gidebilme şansı da bu sporu seçmemde etken olurdu." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.

4. "Animatör; takım sporu aktivitesi planlarken çalışma alanı, hedef kitle, görevli animatörlerin nitelikleri ve bütçe gibi özellikleri dikkate almalıdır. Geçmiş yıllarda düzenlenen ve ilgi gören spor aktivitelerini incelemeli ve misafirlerin ilgi ve talepleri ile sportif gelişmeleri dikkate alıp ilgi çekebilecek yeni aktivitelerle bezeli bir aktivite programı oluşturmalıdır." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.



3. ÖĞRENME BİRİMİ CEVAP ANAHTARI

Boşluk Doldurma

1. Veda
2. jimnastik
3. ruhsal
4. akrobatik
5. Step
6. zumba
7. su jimnastiği
8. aeroibiğe
9. 90
10. sabah
11. Ahimsa

Çoktan Seçmeli

1. E
2. A
3. C
4. B
5. A
6. D
7. E
8. E
9. C
10. D
11. D

Açık Uçlu

1. "Özel olarak tasarlanmış step tahtası (platform) üzerinde müzik eşliğinde yapılan hareketler ile kalp, akciğer ve kasların birlikte daha iyi ve verimli çalışmasını sağlar. Alıştırmalarda nabız ve nefes alıp verme arttığı için sporcuların kalp ve akciğer kapasitelerinin elverişli olması gerekir. Sporcuların eklemelerine yük binmeden kalp ve dolaşım sistemlerini harekete geçirir. Alıştırmaları; yerinde yürüme, sağa sola ileri geri adım atma gibi ısınma hareketleri ile başlar. Tahtanın üzerine çıkma ve inmeye dayalı temel adımlarla devam eder. Güzel ve yapılması gereken bir spordur." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.

2. "Zumbayı tercih ederdim. Müzik eşliğinde ve dans figürleri ile yapılması, dansı seven bir kişi olarak beni cezbeder. Ayrıca yaş limitinin olmaması ve herhangi bir beceri veya yetenek gerektirmemesi, bütün misafirlerin bu aktiviteye katılabilme şansını artırır ve kolay ısınmalarını ve aktiviteden daha çok keyif almalarını sağladı. Parti tadında geçen aktivitede, katılım sağlayan misafirler hem kalori harcamış hem de dansları öğrenmiş ve eğlenmiş olurdu." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.

3. "Bu spor alanlarında daha çok profesyonel eğitmen yetiştirilebilir. Birçok şehirde bu sporların yapılabileceği spor salonları açılabilir. Ücretsiz eğitimler verilebilir. Reklamları yapılabilir." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.

4. "Yoga alıştırmaları, kişinin bulunduğu "an"a odaklanmasını sağlar. Böylece geçmişteki sorunlardan ve gelecek endişelerinden sıyrılarak hafifler, kendini iyi hisseder ve olumlu düşünür. Şiddetsizlik öğretisinden dolayı her türlü olumsuz davranıştan kişinin uzak durmasını, yaşayan tüm canlılara hiçbir zarar vermemeyi sağlar." cevabına yakın cevaplar doğru kabul edilecektir.

