



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

Sports:

- dancesport
- martial arts
- chess
- football
- zumba
- fitness
- pilates



INFORMATIVE BROCHURE

İçindekiler

I.Proje hakkında	03
II.Proje ortaklığı.....	05
III.Spor tekniklerinde yaygın öğrenim yöntemleri.....	06
III.1. Dans sporu – cha cha.....	06
III.2. Dans sporu - yavaş vals	10
III.3. Pilates	13
III.4. Fitness.....	18
III.5. Zumba	23
III.6. Football.....	28
III.7. Dövüş sanatları.....	33
III.8. Satranç.....	37
IV. Özel gençler için yaygın öğrenme yöntemleri	41
IV.1. Futbol	49
IV.2. Zumba	49
V. Spor ve eğitim faaliyetlerinde faydalı kaynaklar.....	48
Ekler	51
Kaynakça.....	73

I. Proje hakkında

Sosyal becerilerin sınırlarını genişleten PasSPORT projesi, spor tekniklerinin faydalı etkisini, yararlanıcıların sosyal becerilerinin geliştirilmesi için eğitim kurslarında uygulanabilecek bir eğitim yöntemi olarak ele alıyor. Proje, Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından ortaklaşa finanse edilmektedir.

Proje, profesyonel eğitimde herhangi bir birey için gerekli olan çapraz beceriler olarak görülen özel becerilerin daha da geliştirilmesi ve sosyal becerilerin geliştirilmesi için bir temel olarak sosyal becerilerin önemini desteklemektedir.

Yaygın ve informal öğrenme yoluyla edinilen bilgi, beceri ve tutumları destekleyen fırsatlar, istihdam edilebilirliği ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda, taban sporu ve eğitiminde yetkin kaynaklara sahip kişiler, farkındalığı artırmak ve sporun çapraz becerilerin gelişimine getirebileceği faydaların değerini ortaya koymak için esastır.

Amaç ve hedefler

Projenin amacı, beceri geliştirmenin pratik bir çözümü olarak yaygın eğitimde spor ve fiziksel aktivitenin katma değeri konusunda farkındalığı arttırmaktır.

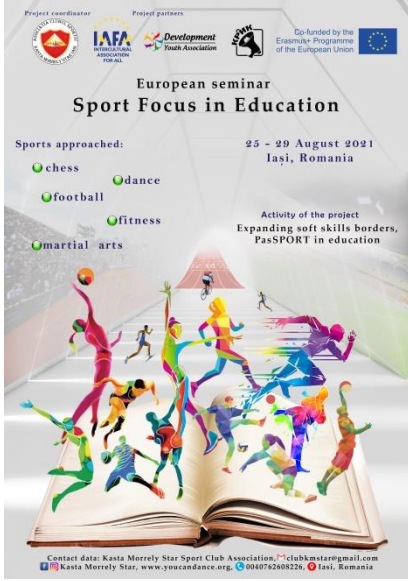
Projenin amaçları:

1. Dans, satranç, futbol, fitness ve dövüş sanatları yoluyla spor metodolojisine dayalı yaygın eğitimde 10 öğrenme yöntemi oluşturmak, test etmek ve geliştirmek.
2. Sosyal içermeyi desteklemek için taban sporu yoluyla katılım fırsatları geliştirerek eğitimde spor tekniklerinin uygulanmasını teşvik etmek.
3. İlgili paydaşların topluluk düzeyinde katılımı yoluyla taban sporu ve yaygın eğitim arasındaki sinerjiyi desteklemek.

Proje ana faaliyetleri

- Uluslararası seminer Eğitimde spor odağı
- Yaş - Romanya; Barcelos - Portekiz; Üsküp - Kuzey Makedonya; Sivas - Türkiye'de yerel eğitimler;
- Farkındalık kampanyası Her yerel toplulukta çevrimiçi araçlar, yerel atölyeler ve halka açık spor etkinlikleri dahil olmak üzere eğitimde sporun katma değeri;
- Medyada, çevrimiçi ortamda ve açık havada Proje Yaygınlaştırması

Uluslararası seminer **Eğitimde spor odağı**



Eğitimde spora odaklanan uluslararası seminer, sporun eğitimdeki etkisinin, değerlerin paylaşımının ve yumuşak becerilerin geliştirilmesinde fırsat yaratılmasının yararlarını vurguladı.

Seminer, sporu kullanarak 10 yaygın yöntem geliştirmeyi amaçlayan spor ve yaygın eğitimde bilgi birikimini bir araya getiren etkileşimli bir çerçeveyi destekledi. Oluşturulan yöntemlerden ikisi, engelli gençleri dahil etmeye adanmıştır.

Yararlanılan sporlar: dans sporu (cha cha ve yavaş vals), zumba, satranç, futbol, fitness ve dövüş sanatları.

Katılımcı profili: gençlik çalışanları, eğitmenler, spor ve yaygın eğitimde deneyime sahip spor uzmanları.



II. Proje Ortaklığı:



“Kasta Morrely Star” Spor Kulübü Derneği Yaş, Romanya, fiziksel aktivitelerin, aktif katılımın ve spor aktivitelerine eşit erişimin önemi konusunda farkındalığı artırmak için genç nesil arasında spor aktivitelerinin uygulanmasını desteklemektedir. Kasta Morrely Romanya Dans Federasyonu'na bağlı ve üyeleri sportif dans alanında sayısız yer kazandı. Kasta Morrely Star, Romanya Dans Federasyonu tarafından yetkilendirilmiş dans şampiyonlarına, çok nitelikli uzmanlara ve koçlara sahiptir.

2019 yılında Kasta Morrely Star, Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından ortaklaşa finanse edilen Sağlığın için dans et, kalbinin tutkusunu yaşa projesini koordine etti ve bu proje Eğitimde Esnek becerilerin sınırlarını genişletmek, PasSPORT projesiyle devam etti.



Kültürlerarası Herkes İçin Derneği (IAFA), Barcelos, Portekiz, eşit fırsatlar, sosyal adalet, ekonomik büyüme ve kültürlerarasılık temelli projelerde yer alan kar amacı gütmeyen bir kuruluştur.

Faaliyet alanları:

- İşsizlikle mücadele;

- Yeni bilgi teknolojileri, yönetim, etik ve iletişim alanlarında eğitimi teşvik ederek kaynakların ve projelerin daha verimli yönetimi için kuruluşların becerilerini geliştirmek;

- Proje ve eylem planlarının geliştirilmesi ve uygulanmasında kişi, kurum ve kuruluşların izlenmesi, desteklenmesi, değerlendirilmesi ve danışmanlık yapılması.



Gelişim Gençlik ve Spor Derneği, Sivas, Türkiye, farklı yaş, sosyal sınıf, millet ve ilgi alanlarından insanları aynı hedefte birleştiren bir sivil toplum

kuruluşudur: 21. yüzyılın dünyasını sakinleri için daha iyi ve daha dostça bir hale getirmek. Ana faaliyetler şunlardır: eğitim, demokrasi, ekoloji, spor ve kültür. Gençler, bu yönlerin yalnızca gençlik sorunlarının çoğuyla yakından bağlantılı olmadığına, aynı zamanda öncelikle gençler tarafından biriktirilebilecek büyüme, yenilikçi düşünce ve yaratıcılık için geniş bir alan sağladığına inanmaktadır.



Gençlik Aktivizmi Merkezi KRIK, Üsküp, Kuzey Makedonya, sivil toplum, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Krik, imkanları kısıtlı gençlerin, daha doğrusu zihinsel ve duysal engelli gençlerin, topluma uyum sorunu yaşayan gençlerin, sosyal ve ekonomik

geçmişi zor olan gençlerin sosyal içirme ve entegrasyonunu sağlamak için çalışır. Krik, gerçekleştirdiği etkinliklerle yerel ve uluslararası düzeyde farklı eğitim faaliyetleri ile gençlerin sosyal ve kişisel gelişimlerine alan sunmaktadır.

III. Spor teknikleri üzerine yaygın öğrenme yöntemleri

III.1. Dans sporu – cha cha

Grup: 15 – 30 katılımcı

Süre: 2 saat

20 dk – giriş

1s 20 dk – cha cha pratiği

20 dk – bilgilendirme ve değerlendirme

- Genel bakış

Dans, bir şarkının belirli bir temposunda yapılan, sosyalleşme, fiziksel gelişim ve sağlığı koruma aracı olarak kullanılan ritmik hareketler bütünüdür.¹

Dans sporunun öğretici-eğitici sürecinde, katılımcıların düzeyi ne olursa olsun, genel ve özel beden eğitimi önemli bir rol oynamaktadır.²



Dans sporundaki çaba özeldir, dinamiktir, tüm motor nitelikleri gerektirir ve motor becerilerin ve özel dinamik stereotiplerin oluşumunu destekler. Lokomotora tek başına ve/veya bir partnerle gerçekleştirilen hareketlerin yüksek derecede koordinasyonunu ve hassasiyetini verir ve irade, irade, azim, cesaret, özgüven geliştirmeye ve maksimum çaba için harekete geçme yeteneğini en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olur.³

Cha-cha-cha, kökenleri Küba'da olan bir Latin Amerika dansı ve müziği türüdür. Küba besteci ve kemancı Enrique Jorrín (1926 - 1987) tarafından 1953'te icat edildi.

Cha-cha'daki baskın hareket sol-sağ veya ön-arka (yanal, yakın, yanal) yapılan kovalamalardan oluştuğu için karın ve bacak kaslarının (özellikle uyluk) yoğun olarak kullanıldığı çok hızlı, sarsıntılı bir danstır. Karın maksimum kapasitede çalışır, çünkü kalçaların hareketi dalgalı, sekiz sayısı rumbadaki harekete benzer, ancak çok daha hızlıdır. Koreografinin bir parçası olan sık ayrılıklar ve tekrarlar, tüm vücudu büyük ölçüde talep eder ve fiziksel dengeyi iyileştirir.

Dönme sırasında eksenini dikey tutmak için piruetler, arkaları

¹ Jeleascov, Cristina - Dans Sportiv, Universitatea Spiru Haret. Editura Fundației României de Măine

² Nastase, Viorel Dan – Dans Sportiv, Metodologia performantei, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011

³ Visan, Alice - Dansul pentru educatia corporala, Ed. Cartea Universitara Bucuresti, 2005

arkaları tamamen düz olacak şekilde hızlı çalışır.

Cha-cha yapmak için harcanan çaba, sıkı kasların elde edilmesine yardımcı olur, çünkü dans sırasında eklemler şiddetle talep edilir, ancak zamanla hareketlilikleri artar, daha güçlü ve daha elastik hale gelirler.

- Hedefler

Optimal sağlığı güçlendirmek ve sürdürmek;

Kardiyovasküler sistemin uyarılması;

Uyumlu fiziksel gelişim;

Eksik tutumların yerleştirilmesinin önlenmesi;

Koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi;

Ritim ve tempoyu algılama ve yeniden üretme becerisini eğitmek.

- Malzemeler

Açık alan, flipchart, keçe kalem, dizüstü bilgisayar, müzik, hoparlörler.

- Hazırlık (kolaylaştırıcı için)

Gerekli çalışma yeri ve malzemelerini sağlamak;

Müziği hazırlayın – tercihen 2 farklı tempolu bir şarkı – daha yavaş ve normal bir şarkı;

Katılımcıları rahat kıyafet ve ayakkabı giymeleri konusunda bilgilendirin;

Tüm katılımcıların dans bilgi ve yeteneklerine bakılmaksızın aynı kursu takip edebilmeleri için sınıfın gelişimi adım adım ilerlemelidir.

Sınıf programı adımlarının hazırlanması:

Alkışlar yaparak ritim ve tempo öğretimi; Farklı şarkılara el çırpma;

Temel cha-cha adımlarını öğretmek;

Müzikle ilgili temel adımların atılması;

Öğrenilen temel adımlarla küçük bir koreografi yapmak.

- Talimatlar
(katılımcılar için)

Barları, vücudu ve bacakları hareket ettirmelerine ve ince ve esnek tabanlı ayakkabı değiştirmelerine (spor ayakkabı, balerin, ayakkabı) izin veren hafif bir kıyafet (eşofman veya tayt, tişört) giydirmek.



- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Herhangi bir fiziksel aktivite anatomik, fizyolojik, psikolojik ve biyokimyasal değişikliklere neden olur. Fiziksel aktivitenin verimliliği, onu karakterize eden unsurlardan kaynaklanmaktadır: süre, mesafe ve tekrarlar (hacim), yük ve hız (yoğunluk) ve performans sıklığı (sıklık).

Eğitimin dinamikleri planlanırken bu değişkenler dikkate alınmalıdır.

- Yöntemin kuralları



Sayım, üç yavaş adım ve ardından iki hızlı adım (Yavaş x3, Hızlı x2) ile yapılmalıdır. Saymak en kolayı: 1, 2, 3, cha, cha. Yavaş adımlar tek vuruşta, daha hızlı adımlar ise yarım vuruşta gerçekleştirilecektir. Bu, son iki adımın tek bir vuruşta yapılması gerektiği anlamına gelir.

Temel Cha Cha adımını şu şekilde gerçekleştirebilirsiniz:

- - Lider sol ayağıyla sola, takipçi sağ ayağıyla sağına adım atar;
- - Lider sağ ayağıyla sola ve hafifçe geri adım atarken, takipçi aynaları sağa doğru adım atarak ve sol ayağıyla hafifçe öne doğru adım atarak;
- - Lider ağırlığı sol ayağına aktarır, takipçi ağırlığı sağ ayağına aktarır;
- - Lider sağ ayağıyla (orijinal konum) öne ve sağa adım atarken, takipçi sol ayağıyla (orijinal konum) geriye ve sola adım atar;
- - Lider sol ayağını sağ ayağıyla yana doğru hareket ettirir, takipçi sağ ayağını sol ayağıyla yana doğru hareket ettirir;
- - Bu, temel yan adımın yarısını tamamlar. Hareket şimdi farklı bir yön dışında tekrarlanıyor;
- - Lider sağ ayağıyla sağa, takipçi sol ayağıyla sola adım atar. Lider sol ayağıyla sağa ve hafif öne adım atarken, takipçi aynaları sola doğru adım atarak ve sağ ayağıyla hafifçe geri adım atarak;
- - Lider ağırlığı sağ ayağına aktarır, takipçi ağırlığı sol ayağına aktarır;
- - Lider sol ayağıyla (orijinal konum) geriye ve sola adım atar, takipçi sağ ayağıyla öne ve sağa doğru adım atar (orijinal konum);

Lider sağ ayağını sol ayağının yanına getirerek kapanır, takipçisi sol ayağını sağ ayağının yanına getirerek aynı şeyi yapar.

Ayrıntılar Ek 1'de görülebilir.

- Bilgilendirme ve değerlendirme

İnsanların yumuşak becerilerden ne anladıkları hakkında kısa bir genel tartışma ile başlayın. Şimdi yumuşak becerilerin tüm yönleriyle beyin fırtınası yapın ve anahtar kelimeleri flipchart kağıdına not edin ve katılımcılara sorarak tartışmaya devam edin:

- Rolünüzde nasıl hissettiniz?
- Herkes tam olarak katılabileceğini hissetti mi?
- Biri avantajlı mı yoksa dezavantajlı mı olduğunu hissetti?
- Sonuçtan memnun musunuz?
- Ne öğrendin?
- Kendin hakkında yeni bir şey öğrendin mi?
- Sonuçlarınızı nasıl iyileştirebilirsiniz?
- Ne gibi sorunlarla karşılaştınız?
- Seansın en zor anı hangisiydi? Neden? Niye? Nasıl aştın?
- Hangi becerileri kullandın?
- Bu bilgi pratikte ve günlük yaşamda nasıl uygulanabilir?
- Dans sporu, yumuşak becerilerin geliştirilmesine nasıl katkıda bulunabilir?
- Bundan ne gibi faydalar sağlayabiliriz?
- Etkinlikten hoşlandınız mı?

Yöntem, Kasta Morrely Star Spor Kulübü Derneği Başkanı, dans sporları koçu ve hakem Corina Lapteş tarafından "Eğitimde spor odaklılığı" Uluslararası Semineri kapsamında desteklenmiştir.

III.2. Dans sporu – Yavaş vals

- Grup: 15 – 30 katılımcı

- Süre: 2 saat

20 dk – giriş

1s 20 dk – Yavaş Vals pratiği

20 dk – bilgilendirme ve değerlendirme

- Genel Bakış:

Yavaş Vals'ın kökeni, Birinci Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle ortadan kaybolan bir dans olan Boston'dı. Boston (ABD'den ithal edilmiştir) ilk kez 1874'te İngiltere'de seçkin bir kulüpte dans edilmiştir. Boston dansı günümüzün Yavaş Vals'ına hiç benzemez. Ortakların konumu farklıydı: ortaklar yan yana dans ederdi. Yavaş Vals, Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra, hareketin adım, adım, yakın olduğuna karar verildiğinde şekillenir. Bu dansın modern versiyonu, 1910 civarında İngiltere'deki dans öğretmenleri tarafından yaratıldı.

1922 şampiyonasında Victor Sylvester, sadece "Doğal Dönüş", "Yön değişikliği" ve "Ters dönüş" figürlerinden oluşan bir kombinasyonu dans ederek kazandı, bugün yeni başlayanlardan daha az öğreniyor.

Dans, temel hareketin adım, yan, yan olarak değiştiği 1926'dan beri geliştirildi. Ardından, Imperial Society of Dance Teachers of Dance (ISTD) tarafından standartlaştırılan diğer birçok figür geldi. Çoğu bugün hala dans sporunda kullanılmaktadır.

İlk İngiliz şampiyonları Victor Sylvester, Miss Josephine Bradly, Maxwell Steward ve Pat Sykes, Yavaş Vals'ın gelişimine önemli katkılarda bulundular.

- Hedefler



Optimal sağlık, zihinsel ve duygusal dengeyi güçlendirmek ve sürdürmek; Uyumlu fiziksel gelişim;
Eksik tutumların yerleştirilmesinin önlenmesi;
Koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi;
vücut duruşunu düzeltmek;
Algılama becerisini eğitmek

ve ritmi ve tempoyu yeniden üretmek;

Dans yoluyla rahatlama ve uzaklaşma, katılımcılar sadece ritmik harekete odaklanma fırsatı bulmaktadır.

- Malzemeler

Açık alan, dizüstü bilgisayar ve müzik, hoparlörler.

- Hazırlık (kolaylaştırıcı için)

Antrenman dersinin yapısı, antrenörün ve sporcunun işi kademeli olarak artırma ve azaltma ilkesini takip etmesine izin veren 3 veya 4 bölümden oluşur.

Giriş: montaj, katılım kontrolü ve konu ve hedeflerin açıklanması.

Hazırlık: genel ve özel "ısınma", motor becerilerin gelişimi.

Ana bölüm: teknik içerik ve/veya motor becerilere sahip olabilir. Sporcular yeni başlayanlarsa, aşağıdaki sıra izlenmelidir: bir hareketin veya teknik unsurun tamamının öğrenilmesine başlama, hız veya koordinasyonun gelişimi, ardından kuvvet gelişir ve nihayet dayanıklılık.

Sonuç: Eğitimin, efordan sonra vücudun geri dönüşü için çalışıldığı, yapılan faaliyetle ilgili değerlendirmelerin yapıldığı ve sonuçların çıkarıldığı bölüm.

- Talimatlar (katılımcılar için)

Barları, vücudu ve bacakları hareket ettirmelerine ve ayakkabılarını ince ve esnek bir tabanla değiştirmelerine izin veren hafif bir kıyafet giydirmek.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Sınıfın gelişimi adım adım ilerlemelidir, böylece tüm katılımcılar dans bilgi ve yeteneklerinden bağımsız olarak aynı kursu izleyebilir. Statik aktivitenin dinamik olanla değişmesi en önemli özelliklerden biridir.

- Yöntemin kuralları

Dansa başlamanın bu aşamasında öğrenecekler:

- Temel ritim;

-Duruş;

- Ayakların hareketi.

Statik bir pozisyonda veya önde veya yandan küçük bir hareketle gerçekleştirilir.

1. Odanın bir tarafına bakın. Ayaklarınız kalça mesafesinde olacak şekilde ayakta durun ve kollarınız yanlarınızda rahat olsun.

2. Sol ayağınızı öne doğru adım atın. Basamağa hafif, havadar bir his vermek için yumuşak bir şekilde inin. Ayağınızın ucuna basarak sol bacağınızı hafifçe bükün.

3. Sağ ayağınızı sol ayağınıza paralel olacak şekilde öne doğru adım atın. Ayaklarınız yan yana, kalça mesafesinden biraz daha fazla açık olmalıdır.

4. Sağ ayağınızla buluşacak şekilde sol ayağınızı hareket ettirin. Ayaklarınız birbirine değmeli, yan yana.

5. Sağ ayağınızla geri adım atın. Geri adım atarken sağ bacağınızı hafifçe bükün, üst vücudunuzu düz ve rahat tutun.

6. Sol ayağınızı sağ ayağınıza paralel olacak şekilde geriye doğru hareket ettirin. Ayaklarınızın aralarında yaklaşık 1 fit (0,3 m) mesafe olacak şekilde yan yana olduğundan emin olun.

Valsi yükseltme ve alçaltma karakteristik eylemi, aşağıdaki gibi her ölçü için döngüsel olarak tekrarlanır:

1. Yükseliş 1. adımda başlar,
2. 2. ve 3. adımlar sırasında sürekli yükseliş

3. 3. adımın sonunda aşağı inin.

Bu dansın karakteristik koreografik yapılarında her iki yönde (saat yönünde ve saat yönünün tersine) dönüşler baskındır. Başlangıç seviyesindeki temel hareketler, üçüncü adımda yaklaşan bacaklar, "Chasse dönüşü" adı verilen bir dizi adımı içerir. İstisna, yukarıda bahsedildiği gibi, ölçünün ilk vuruşunda sadece bir adımın atıldığı, pozisyonun diğer ikisinde kaldığı tereddüt eylemidir. Ayrıntılar Ek 2'de görülebilir.

- Bilgilendirme ve değerlendirme



Her katılımcıya aktivitenin geri bildirim kelimesini sorarak tartışmayı başlatın. Ardından oturumun uygulanması hakkında tartışmaya devam edin.

Dans sporu teriminden ne anlıyorsunuz?
Dans sporu teriminden ne anlıyorsunuz?
Ne öğrendin?
Kendin hakkında yeni bir şey öğrendin mi?

Sonuçlarınızı nasıl iyileştirebilirsiniz?

Hangi sorunlarla karşılaştınız?

Hangi becerileri kullandınız? Sonuçtan memnun musunuz?

Bu bilgi pratikte ve günlük yaşamda nasıl uygulanabilir?

Bundan ne gibi faydalar sağlayabiliriz?

Etkinlikten keyif aldınız mı?

Eğitim ne ölçüde daha fazla spor yapmanın anahtarıdır?

Dans sporu ne ölçüde daha sağlıklı olmanın anahtarıdır?

Yöntem, Kasta Morrely Star Spor Kulübü Derneği Başkanı, dans sporları koçu ve hakem Corina Lapteş tarafından "Eğitimde spor odaklılığı" Uluslararası Semineri kapsamında desteklenmiştir.

III.3. Pilates

- Group : 15 – 20 katılımcı
- Süre: 60-90 dk
10 dk – introduction
40/60 dk – alıştırmaları uygulama 10 dk
– bilgilendirme ve değerlendirme

- Genel Bakış

Pilates, 20. yüzyılın başlarında Almanya'da yaşayan Yunan asıllı jimnastikçi Joseph Hubertus Pilates'ten (9 Aralık 1883, Mönchengladbach Almanya'da doğdu, 9 Ekim 1967 New York City, ABD'de 83 yaşında öldü) tarafından oluşturulan bir fitness yöntemidir.

Astım ve reşitizm hastalığına yakalanmış, hassas ve hastalıklı vücudunu güçlendirmek amacıyla bu yöntemi tasarlamış ve daha sonra aynı yöntemi I. Dünya Savaşı'nda yaralı askerleri iyileştirmek için kullanmıştır. Bunu akılda tutarak, Pilates egzersizlerinin fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerinde terapötik bir gücü olduğuna şüphe yoktur.

Bu egzersiz sistemi kasları güçlendirir ve şekillendirir, duruşu/duruşu düzeltir/düzeltilir, esneklik ve denge verir, beden ile zihni birleştirir ve vücudun şeklini iyileştirir.

Pilates, her egzersizle birlikte nefes alma talimatları da dahil olmak üzere nefes alma rutinini hareketle düzgün bir şekilde koordine etmeye çalışır. Joseph, vücudun merkezindeki kasların, ekstremitelere yönlendirilen enerji kaynağı (güç merkezi) olduğuna ve egzersizin odak noktasının vücudun o kısmı olduğuna inanıyordu.

- Hedefler:

Tüm vücut hareketini kolaylaştırmak ve farklı kas tiplerini harekete geçirmek için; İlgili her kişinin pozitif enerjisini yükseltmek için; Yoğun bir zihin veya beden faaliyetinden sonra rahatlamak için.

- Malzemeler

Matlar, spor/rahat giysiler, ayakkabı yok, bir şişe su.

- Hazırlık (kolaylaştırıcı için)

Sakinleştirici bir müzik olması gereken fon müziğini hazırlayın.

Katılımcılar arasında boşluk bulunan geniş bir alana ihtiyacınız var.

Tüm programı egzersizlerle birlikte yapılandırılmış bir şekilde, her egzersizden bir kaç seriye sahip olun.

- Talimatlar (katılımcılar için)

Katılımcılara yöntem öncesi uygun kıyafet ve su getirmelerini duyurun. Bazı ortak kurallar belirleyin: dinleyin, koç tarafından verilen talimatlara odaklanın, koç tarafından yapılan pratik egzersizlere dikkat edin, koç ve takım ile ritmi tutmaya çalışın ve egzersizleri aynı anda yapın.

Hareketle ritim içinde nefes almaya çalışın.

Bir şey anlamadıysan sor.

Herhangi bir ağrı hissederseniz egzersiz yapmayı bırakın.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Basit talimatlar verin, yüksek sesle ve net konuşun.

Katılımcıların fiziksel direnç düzeylerinin farkında olun ve egzersizlerin zorluk düzeyinin grup direnç düzeyi ile uyumlu olmasına özen gösterin.

Tüm katılımcıların dahil olduğundan emin olun, sadece bazılarını odaklanmayın. Bu durumda, anlamayan veya doğru hareketleri yapmayan kişilere bireysel açıklamalar yapın.

- Yöntemin kuralları

İlk adım, alıştırmayı uygulamalı olarak göstermek ve ardından tüm katılımcılarla birlikte yapmaktır.

1. Kollarınızı kaldırırken nefes alarak başlayın.



2. Kollarınızı indirirken nefes verin. 10 kez tekrarlayın



3. Parmaklarınızı başınızın üzerinde kilitleyin, dirsekler düz.



4. Nefes alırken topuklarınızı kaldırın, nefes verirken topuklarınızı yere indirin. X10



5. EKollarınızı indirip beline koyarken nefes verin.

6. Göğsü açın ve nefes alarak geri dönün.

7. Nefes verirken yere paralel olarak aşağı inin. X10

8. Bacaklarınızı açın ve Savaşçı II'ye gidin; Nefes alın ve nefes verirken döner savaşçıya gidin - diz bükülü. x10

9. Savaşçı II'den, döner savaşçıya gidin - dönerken diz uzatılmış olarak. X10

10. Oturun ve bacakları bükün, kollar arkada.



11. Nefes alırken kalçanızı kaldırın, nefes verirken kendinizi indirin. X10



12. Kalçanızı yerden kaldırın ve ters şınav yapın X10 (aşağı nefes alın, yukarı nefes verin)



13. Oturun ve bileklerinizi bırakın

14. Otururken – bir bacağınızı kaldırın ve ellerinizi bacağınızın altında çırpın x her bir bacak için 10

15. Her iki bacağınızı da kaldırın ve ellerinizi bacağın altında çırpın x her bacağın 10'u

16. Köprü (sırt üstü yatarak) nefes alırken kalçanızı kaldırır, nefes verirken alçaltın x 10

17. Bacakları germe – her bacak 5 kez (sırt üstü yatarak). Kobra - 5 nefesle kalın.

18. Dirsekler omzun altında ve yukarı çıkıyoruz ve nefes alırken dirseklerimizi düzeltiyoruz ve nefes verirken aşağı iniyoruz - tekrar x 10
 19. Yatma – yukarı itin (dizler yerde) vücudunuzu kaldırın ve nefes alın, geri dönün ve topuklarınızın üzerine oturun nefes verin, nefes alırken tekrar yukarı itin ve nefes vererek yavaşça yatın) x 10
 20. Oturma – yan esneme her iki tarafta x5
 21. Sağa ve sola döndürün – her iki tarafta x 5
 22. Omuz daireleri her iki tarafta x5
 23. baş daireleri her iki tarafta x3
- Pilates sınıfını gülümseyerek ve 3 derin nefes alıp vererek bitirin. :)
- 🕒 Bilgilendirme ve değerlendirme

Kendiniz ve vücudunuz hakkında neler gözlemlediniz?
Dersten önce ve sonra nasıl hissettiniz?
Ders sırasında evrim sürecinizi gözlemlediniz mi?
Ders sırasında performansınızda neyi geliştirirsiniz?
Pilatesin zihin ve beden dönüşümüne katkı sağladığını nasıl algılıyorsunuz?
Bu günlük yaşamınızda nasıl faydalıdır?

Beden eğitimi öğretmeni, pilates eğitmeni Marina Pesic tarafından
“Eğitimde spor odaklılığı” Uluslararası Semineri kapsamında
desteklenen yöntem.

III.4. Fitness

- Grup : 15 – 30 kişi

Profil: Her tür/ Kısıtlama yok

- Süre: 50 dk.

10 dk – giriş

30 dk – egzersizleri uygulamak

10 dk – bilgilendirme ve
değerlendirme

- Genel Bakış

Her fitness sınıfı, ısınma, dengeli bir çalışma ve soğuma ile yapılandırılmıştır. Isınma, yorucu bir aktiviteye atılmadan önce eklemleri ve kasları gevşetirken kalp atış hızınızı düzgün bir şekilde yükseltmeye yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Eğitmen, antrenmanın her bir bölümünde katılımcılara koçluk yapmalıdır. Soğuma, kalp atış hızınızı güvenli bir şekilde düşürmeye ve ders sırasında çalışan tüm ana kasları germeye yardımcı olacaktır.

- Hedefler

Grup fitness, tüm katılımcıları antrenmanlarda daha derine inmeye ve daha fazla zorlamaya motive etmenin harika bir yoludur. Aynı zamanda gücü artırır, ekip çalışmasını teşvik eder, fiziksel kondisyon ve kardiyorespiratuar direnci geliştirmeye ve iyileştirmeye yardımcı olur, kilo kaybı, daha fazla vücut esnekliği, üst ve alt uzuvların tek taraflı işlevselliği ve vücut hareketlerinin entegrasyonunu sağlar;

Faydalar:

Düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin kalp hastalığı, tip 2 diyabet, felç ve bazı kanserler gibi birçok uzun vadeli (kronik) duruma yakalanma riski daha düşüktür.

Fitness dersleri benlik saygısını artırmaya yardımcı olur, stresi azalttığı için depresyonu azaltır. Refahı artırır, sosyal izolasyonu azaltmaya ve özerkliği korumaya yardımcı olur. Daha fazla sağlık ve yaşam kalitesi sağlar.

- Malzemeler

Hoparlör, mat, koni (5)

- Hazırlık

5 koni, farklı fitness egzersizleri ile beş kutuyu temsil eden bir daireye konur (egzersizler, daha sonra verilecek 20' fitness sınıfına göre seçilmelidir);

Egzersiz istasyonları için 5 farklı egzersiz seçin.

Crunch egzersizi veya omuz vuruşu yapmayı seçerseniz, egzersizlerin yapılacağı istasyona matı koymalısınız.

- Talimatlar (kolaylaştırıcı için)

Isınma (10 dakika);

Beş farklı kutu için grubu 5 küçük gruba ayırın;

Katılımcının her istasyon egzersizinde yapması gereken egzersizi açıklayın;

Her egzersiz 30 saniye sürecektir, sonrasında tüm katılımcıların bir sonraki egzersiz istasyonuna (saat yönünde) gitmek için 10 saniyesi vardır;

Her tur 3 dakika 20 saniye sürer.

Tüm katılımcılar 3 tur yapmalıdır.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Grup yaşına göre her turda egzersiz ilerlemesi yapabilirsiniz.

- Yöntemin kuralları

Isınmada, seçilen farklı egzersizlerde çalışacak kas gruplarını harekete geçirin.

Yapılacak egzersizi öğreten her kutudan bir kişi sorumlu olmalıdır.

İstasyon 1 - Sabit yarış



Sağ kolunuzu ve sol ayağınızı aynı anda kaldırın.

Dizinizi kalçalarınız kadar yükseğe kaldırın.

Ardından, sağ ayağınızı hızla kalça yüksekliğine kaldırarak karşı ayağa geçin.

Aynı zamanda sağ kolunuzu geriye, sol kolunuzu ileri ve yukarı hareket ettirin. Bu hareketlere devam edin.

İstasyon 2 - Zıplayan Jack



Bacaklarınız bitişik, kollarınız yanda olacak şekilde dik durun.
Dizlerinizi hafifçe bükün ve havaya zıplayın.
Zıplarken, bacaklarınızı yaklaşık omuz genişliğinde olacak şekilde açın.
Kollarınızı başınızın üzerine uzatın.
Başlangıç pozisyonuna geri atlayın.
Tekrar et.

İstasyon 3 - Karın egzersizi



Yere yatın ve dizleriniz yukarıda olacak şekilde ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Ellerinizi göğsünüze koyun (çapraz yapmak en rahattır).

Nefes alın ve absinizi sıkın.

Yavaşça nefes verin ve hareketi yönlendirmek için karın kaslarınızı kullanarak başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın.

İstasyon 4 - omuza dokunma



Omuzlar bileklerin üzerine yığılmış olarak minderinizin üzerinde yüksek bir tahta pozisyonu alın. Sağ elinizi yerden kaldırırken ve sol omzunuza dokunurken vücudunuzu dengelemek için çekirdeğinizi devreye sokun. Kalçalarınızı sabit tuttuğunuzdan emin olarak sol elinizle tekrarlayın.

İstasyon 5 - Çömelme



- Step 1: Stand straight with feet hip-width apart.
Step 2: Tighten your stomach muscles.
Step 3: Lower down, as if sitting in an invisible chair.
Step 4: Straighten your legs to lift back up.
Step 5: Repeat the movement.

Ana Sınıf (30 dk)

Aerobik sınıfları, 30 saniye aktif ve 10 saniye egzersiz değişikliği için 5 egzersiz (Squat, jump jack, abdominal crunch, sabit yarış ve omza dokunan plank) ile daha önce devrede yapılmış olan önceki egzersizleri temel almalı ve içermelidir.

Devrede öğrendiğimiz tüm egzersizleri kullanarak 2 aerobik bandı ile bitirdik.

Ayrıntılar için lütfen Ek 3'e bakın.



- Bilgilendirme ve değerlendirme

Gerekli malzeme: İçinde ayna bulunan bir kutu.

Her katılımcıdan kutunun içine bakması ve orada kimin veya neyin sunulduğunu açıklamadan tüm grubun kutuda gördükleri hakkında olumlu bir şeyler duyması için yüksek sesle söylenmesi istenmelidir. Aktivitenin sonunda herkes, fiziksel aktivitenin hayatımızdaki ve hayatımızdaki dinamikleri ve önemi üzerine düşünmeye davet edilebilir.



Fitness Grubu sınıf eğitmeni Joice Farias tarafından “Eğitimde spor odaklılığı” Uluslararası Semineri kapsamında desteklenen yöntem.

III.5. Zumba

- Grup: 10-30 katılımcı

- Süre: 90 dk

20 dk – giriş

50 dk – zumba pratiği yapmak

20 dk – bilgilendirme ve değerlendirme

- Genel Bakış

Zumba, 1990'larda Kolombiya, Cali'de dansçı ve koreograf Alberto "Beto" Pérez tarafından yaratıldı. Bir aerobik eğitmeni olan Pérez, düzenli müziğini aerobik sınıfına getirmeyi unuttu; ancak, elinde Latin dans müziği (salsa ve merengue) kasetleri vardı ve onun yerine onlarla dans etti - Pérez daha sonra bunu "Rumbacize" olarak öğretti. 2001'de Pérez, Zumba'yı resmi olarak başlatmak için Alberto Perlman ve Alberto Aghion ile ortaklık kurdu ve üçlü, reklam yoluyla satılan bir dizi fitness videosu yayınladı.

Zumba, Latin ve uluslararası müziği dans hareketleriyle birleştiren bir fitness programıdır. Zumba rutinleri, kardiyovasküler zindeliği iyileştirmeye yardımcı olmak için hızlı ve yavaş ritimleri değiştiren interval antrenmanı içerir.

Zumba, interval tarzı, kalori yakan bir dans fitness partisi için düşük yoğunluklu ve yüksek yoğunluklu hareketleri karıştırarak antrenmanın "işini" ortadan kaldırır. Fitness - kardiyoyu, kas kondisyonlama, denge ve esneklik, artırılmış enerji ve her sınıfta ciddi bir dozda harikaları birleştiren toplam bir egzersiz.

Zumba herkes ve her beden için mükemmeldir! Her Zumba dersi, insanları bir araya getirmek ve kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlamak için tasarlanmıştır.

Zumba bir nedenden ötürü bir fitness/dans çılgınlığı salgınıdır: herkes yapabilir. Ve farklı Zumba türleri ile oldukça tartışılmaz.

İşte sunulan mevcut türler:

Zumba Fitness: Bu sizin standart dersiniz. Terlemenizi ve harika zaman geçirmenizi garanti edecek yüksek enerjili ritimlere ve farklı Latin ritimlerine sahiptir.

Zumba Tonlama: Bu derste tonlama çubukları kullanıyorsunuz. Bunları karın kaslarınız, kalça kaslarınız, kollarınız ve uyluklarınız için fitness marakasları olarak düşünün.

Zumba Gold: Bu sınıf, baby boomers ve üzeri kişilere yöneliktir. Sınıf, aynı temel prensipleri takip etmesine rağmen, standarda göre biraz daha sakindir.

Zumba Altın Tonlama: Burada sürpriz yok, yılların ötesinde bilge nüfus için Zumba Tonlama. Kayıt için büyük bir grup!

Aqua Zumba: Zumba havuz partisi olarak etkin bir şekilde pazarlanır." Aynı (ve daha fazlasını) Zumba hareketlerini yapın, vücudunuz suya yarı olarak batmış halde.

Zumba Sentao: Bu ders bir sandalye etrafında toplanmıştır. Çekirdeği güçlendirmeye, denge üzerinde çalışmaya ve kardiyoyu yeni ve dinamik bir şekilde artırmaya yardımcı olur.

"Zumba Adım": Bacaklar ve kalça kasları için tüm Step tonlama ve güçlendirme artı tüm Zumba fitness partisi eğlencesi.

Zumba in the Circuit: Bu, Zumba ve devre eğitimini birleştirir. Çok yönlü bir egzersiz yapmak için dansı egzersizlerle birleştirir.

Zumba Çocuklar: Küçükler için!

- Hedefler:

Kalori ve yağ yakma: Özünde, Zumba sınıfları, interval antrenmanı göz önünde bulundurularak yapılan aerobik aktivite yoluyla büyük bir kalori yakımı sağlar. Ortalama bir kişi Zumba dersinde yaklaşık 600 ila 1.000 kalori yakar. Hem müziğin hızında hem de hareket türünde yoğunluk aralıkları sağlamak için koreografisi yapılan sınıflarla, yağ yakma faydaları için sınıf üyelerinin enerji harcamaları maksimize edilir.

Geliştirilmiş koordinasyon: Bir Zumba sınıfına katılarak çoğu öğrenci, yaşlandıkça sürdürülmesi son derece önemli olan koordinasyonlarını geliştirir.

Tüm vücut antrenmanı: Zumba hem dans dersi hem de fitness dersidir. Zumba, kalp sağlığına faydalarının yanı sıra tüm vücut için bir egzersiz sağlar. Boynu gevşeten ve üst vücudu ısıtan baş ve omuz rulolarından baldırları ve ayak bileklerini güçlendiren ve esneten ayak hareketlerine kadar bu fitness yöntemi neredeyse her kas ve eklemi etkiler. Dans adımlarını yeni öğrenenler bile kendilerini Zumba dersinden sonraki gün kesin bir antrenman sonrası hissi ile uyanırlar.

Aerobik faydaları: Zumba, hedeflenen kalp atış hızına ulaşmayı standart egzersiz rutinlerinden çok daha kolay hale getirir. Bunu, dakikada yaklaşık 145 vuruş çalan şarkılar kullanarak yapar. Bu hızlı tempo, hızlı hareket etmeyi doğal hissettiriyor. Herkes katılabilir: Sınıflar, standart Zumba, yaşlılar için Zumba Gold, çocuklar için Zumba ve hatta yüzme havuzlarında yapılan Aqua-Zumba dahil olmak üzere her seviyede sunulmaktadır. Zumba müzik ve dans üzerine kurulu olduğu için her milletten insanın ilişki kurabileceği evrensel bir dili konuşuyor gibi görünüyor. Zumba sınıfında da büyük bir öğrenme eğrisi yoktur. Yeni katılımcılar, biraz daha uzun danslardan önce küçük ölçekli adım provaları alabilirler, ancak çoğu durumda, ilk kez gelenler doğrudan bir sınıfa atlayabilir ve eğitmenle birlikte takip edebilir. Artan güven: Zumba antrenmanının gerektirdiği tüm bu dans sayesinde, engellemeleri azaltır, duruşu iyileştirir, daha iyi koordinasyon sağlar ve insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Bu değişiklikler öğrencilerin ruh hallerine ve dış görünüşlerine anında yansiyacaktır. Kendini iyi hisseden birinin kendine güveni de artar.

Mood boost: Zumba, her gün biriken tüm stresten kurtulmak için mükemmel bir egzersizdir. Bu tür bir antrenmana özgü iyimser hareketler, ruh halini iyileştiren endorfinlerin serbest bırakılmasını destekliyor ve bir Zumba sınıfına katılarak, kesinlikle herkes kendilerini müziğin içinde kaybederken endişelerinin eridiğini hissedebilecek.

Sosyaldır: Zumba dersinde ilginç ve eğlenceli insanlarla tanışabilir ve etkileşime girebilir. Bu tür bir antrenman haftada en az iki veya üç kez yapılabilir ve Zumba sınıf arkadaşları arasında sosyalleşmeye ve birçok yeni arkadaş edinmeye olanak tanır.

- Malzemeler

Hoparlör, flipchart, işaretleyiciler. Datashow, bilgisayar, boş bir oda.

- Hazırlık (kolaylaştırıcı için)

Dans etmek için yeterli alana sahip odayı, konuşmacıyı ve datashow ile bilgisayarı hazırlayın. Katılımcıların Zumba derslerini tanımlamaları için önce ve sonra kelimeleri içeren flipboard hazırlayın. Temanın karşılama ve sunumunu yaparak aktiviteye başlayın, katılımcılardan flipcharta zumbayı anlatan bir kelime yazmalarını isteyin ve video sunumunu gösterin.



Katılımcılardan ayağa kalkıp “color esperanza 2020” müziği ile zumba koreografi atölyesine başlamalarını isteyin.

Workshop sonrası 30 zumba dersi başlıyor.

Sonunda katılımcılardan ders sırasında hissettiklerini anlatan başka bir kelime yazmalarını isteyin.

Sınıfı sorgulayın ve değerlendirin.

- Talimatlar (katılımcılar için)

Spor kıyafetleri giyilmelidir. Aktivitenin tadını çıkarın ve kendinizi her türlü utanç duygusundan, tabulardan veya diğer kötü duygulardan kurtarın.

Kağıt tahtasına zumbayı anlatan bir kelime yazın. Zumba'nın ne anlama geldiğini düşündükleri. Etkinlikten önce ve sonra bir kelime.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Grup katılımcılarını değerlendirin ve sınıfı buna göre uyarlayın. Açıkça konuşun ve koreografi sırasında yapılacak hareketleri açıklayın.

Zumba, eğitmenlerinin fazla konuşmamasıyla da benzersizdir. Bunun yerine, hangi yöne hareket edeceğinize dair el işaretleri ile ne yapacağımıza dair ipucu kullanın veya yeni bir harekete geçme zamanının geldiğini gösteren yüksek sesle alkışlayın. Genel olarak, katılımcılar tekrar ederek ve örnek alarak öğrenirler.

Bu nedenle koreografiyi uygulamadan önce her hareketi sınıf öğrenene kadar tekrar etmeli ve tekrarlanacak adımları artırarak koreografiyi oluşturmalsınız.

Koreografiyi bloklara ayırın ve müzikle birlikte dans edin. Tüm bloklardan sonra, tam koreografiyi dans edin.

- Oyunun kuralları

Tipik bir Zumba sınıfında merengue, salsa, cha-cha, reggaeton, bachata, samba, soca, hip-hop, oryantal dans, bhangra bulunur. Genel etki, egzersizin spor salonunda egzersiz yapmaktan çok bir parti gibi hissettirmesidir.

5' Karşılama ve sunum;

5' Zumba'yı sınıflandıran bir kelime yazmasını isteyin (önceden);

10' Video sunumu;

5' Zorluğu açıklayın ve alanı hazırlayın;

30' Koreografi Atölyesi

20' Zumba Sınıfı;

5' Zumba'yı sınıflandıran bir kelime yazmasını isteyin (sonra);

10' Bilgilendirme ve değerlendirme.

Lütfen Ek 4'teki ayrıntılara bakın.



- Bilgilendirme ve değerlendirme

Egzersiz sırasında nasıl hissettiniz?

Varsa, egzersizden önce ve sonra hissettiğiniz farklılıklar nelerdi? Sizce zumba dersi sosyal içerme süreci olarak kullanılabilir mi? Zumba'nın sizin için ne olduğunu tek kelimeyle anlatın.

Etkinlikten keyif aldınız mı?



Luciana Silva – zumba sınıfı eğitmeni tarafından “Eğitimde spor odaklılık” Uluslararası Semineri kapsamında desteklenen yöntem.

III.6. Futbol

- Grup: 20- 30 katlımcı
- Süre: 90 dk.

10 dk – giriş

30 dk – ısınma takım çalışması egzersizlerini uygulama

10 dk – ara

20 – futbol oyunu

20 dk – bilgi alma ve değerlendirme

- Genel Bakış

Futbol, dünyanın en sevilen ve en çok oynanan sporu olarak kabul edilir.

200'den fazla ülkede 250 milyondan fazla oyuncu tarafından oynanan futbol, dünyanın en popüler ve en çok oynanan oyunudur.

Futbolun ilk tarihsel kanıtı 1175 İngiliz kroniklerindedir. On dördüncü yüzyılda Fransa'da oyun La Soule ve İtalya'da Il giuoco del calcio (ayak oyunu) oynandı. Futbolun atası 2000 yılı aşkın bir süre önce uzak Çin'de doğdu. Çin oyununa cuju deniyordu ve günümüz futbolunun kurallarına çok benzeyen kuralları vardı.

Oyunun yasaları yani kuralları İngiltere'de The Football Association tarafından 1863 yılında oluşturulmuştur. Bu dönemde oyun, Oxford'da “dernek” kelimesinin kısaltması olarak futbol olarak adlandırılmıştır.

İngiltere'de çeşitli okullarda oynanan oyunların kurallarını standart hale getirmek için oyun yasaları ortaya çıkmıştır. Sheffield FC 1857 yılında kurulan dünyanın en eski futbol kulübüdür. İlk futbol ligi 1888'de Aston Villa kulübü başkanı William McGregor tarafından İngiltere'de kuruldu ve 12 takımdan oluşuyordu.

Altın gol ve gümüş gol 2 çizim yöntemidir. TOyunun sonunda takımlar berabere kaldığında altın gol atılabilir ve ilk gole kadar uzatma süresine izin verilir.

Takımlardan birinin puan tablosunda o anda bir avantajı varsa, ilk uzatma sonunda gümüş gol atılabilir. Altın gol 2002 Dünya Şampiyonasında (Güney Kore-Japonya) ve gümüş gol 2004 Avrupa Şampiyonasında (Portekiz) kullanıldı.

Kadın futbolu başlangıçta çok popüler bir spor değildi, ancak tüm sosyal ve kültürel engellere rağmen, ilk kadın futbol maçı 1895 yılında Londra'da oynandı.⁴

⁴ Historia, <https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/top-10-lucruri-de-stiut-despre-fotbal>

- **Hedefler**

Bilişsel beceriler, çeviklik, karar verme yetenekleri, duygusal zeka geliştirmek. Takım halinde çalışmayı, ortak bir hedefe ve takım arkadaşlarınıza odaklanmayı öğrenmenize yardımcı olmak ve takım iletişimini geliştirmek için; Fiziksel direnci, kas fonksiyonlarını ve koşu ritmini geliştirmek için; Kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkiler getirmek.

- **Malzemeler:**

6 (3+3 farklı renk) markör, 10 koni, 2 top, 4 gol, düdük, kronometre.

- **Hazırlık (kolaylaştırıcı için)**

Eğitmenin ortamı hazırlaması, farklı oyunlar için gerekli malzemeleri sağlaması, oyunların kurallarını net bir şekilde bilmesi ve anlatması gerekir. Birkaç tür egzersize dahil olmak, yöntemler arasında kısa molalar içermelidir.

- **Talimatlar (katılımcılar için)**

Katılımcıların hareket ve koşu için uygun kıyafet ve ayakkabı, gerekirse su ve havlu bulundurmaları gerekmektedir.

- **Kolaylaştırıcı için ipuçları**

Egzersizler rekabet oyunlarını içermekteydi. Bu bağlamda, kolaylaştırıcı, oturma uygulaması sırasında adil oyunu ve takım çalışmasını teşvik etmelidir.

- **Yöntemin kuralları**

Aktivitenin kendisi, birkaç hazırlık amaçlı kısa, enerji verici takım müsabakalarıyla başlayabilir. Birkaç teklifi aşağıda bulabilirsiniz:

Oyun 1: X ve 0

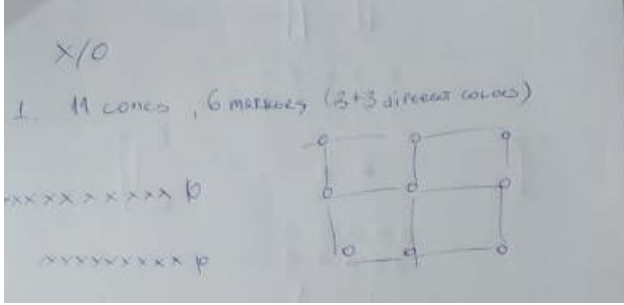
Katılımcılar, 10 katılımcı/ekip ile 2 takıma ayrılır.

Katılımcılar, başlangıç noktasından itibaren arka arkaya 2 sıraya bölünür.

Katılımcıların önüne 3x3 şeklinde 9 stop konisi koymamız gerekiyor. İlk katılımcının elinde işaretleyiciler vardır. Sıralardan birinde 1 renk ve diğer takımın farklı bir renk kalemi vardır. Hakem oyunu düdükle başlatır.

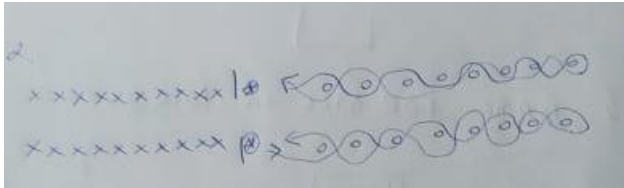


Her sıradan ilk katılımcı birlikte başlar ve beğendikleri kulanın üzerine işaretleyicileri koyar ve sıraya geri dönerek sıradaki bir sonraki katılımcıyla el çırpar. İkinci katılımcı el çırpmak için beklemelidir, böylece gidip işaretçiyi bırakırlar. Tüm işaretçiler kapalıysa ve kazanan yoksa, katılımcılar biri kazanana kadar işaretçi konumunu değiştirebilir.



2. Oyun: Zig-zag

Katılımcılar 2 takıma ayrılır, her takımın 2 sıra halinde 10 katılımcısı olmalıdır. Her takım için 2 top, 1 top gereklidir. Her takımın önünde düz bir çizgide 8 koni vardır. Her katılımcı zikzak bir parkurda top ile konilerden geçmelidir. Kazanan, daha hızlı bitiren takımdır.



Oyun 3: Hassasiyet

Katılımcılar 4 takıma ayrılır ve her 2 takım diğer 2 takımın karşısında yer alır. Konilerden küçük kapılar yapıyoruz (yaklaşık 1m) ve takımlar karşı tarafta 10m mesafede. Her katılımcı topa vurmali ve golü atmalıdır.



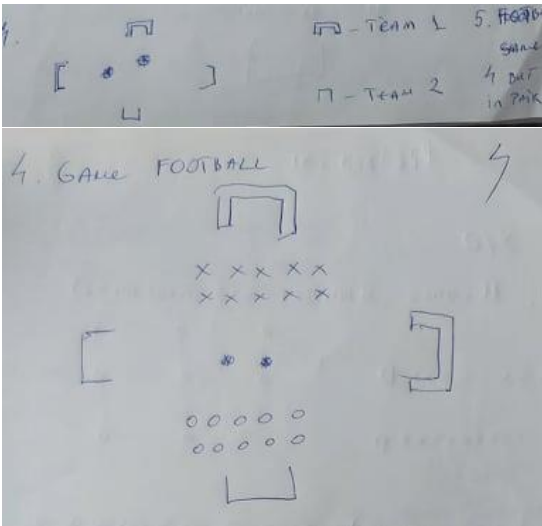


Oyun 4: 4 gol ve 2 top ile futbol

Antrenör, öğrencileri iki takıma ayırır, futbol sahasında 4 golü belirler ve oyunun başlangıcını belirler. Her takım, sahanın aynı tarafında bulunan iki kaleyi savunmak zorundadır. Bu dersin amacı, oyunda öğrenilen unsurları uygulamak ve oyundaki algıyı geliştirmek, böylece iki topa tepki vermemiz ve iki hedefi savunmamız gerekiyor,



öğrencilerin büyük bir sorumluluğu var ve hızlı tepki vermeleri gerekiyor. . Hakem düdükle oyuna başlar ve aynı anda 2 top atar, gol olsa bile oyun durmaz. Kaleci olmamalı, tüm katılımcılar oynamalıdır.



- Bilgilendirme ve değerlendirme
Egzersizden nasıl keyif aldınız? Egzersizden
sonra nasıl hissediyorsunuz?
Takımlar halinde nasıl çalıştınız?
Ekip içinde kararı nasıl aldınız?

Beden eğitimi ğretmeni Vesna Nikolova tarafından “Eğitimde
spor odaklılığı” Uluslararası Semineri kapsamında desteklenen
yöntem.

Dövüş sanatları– Wushu (Kungfu)

- Grup 15-30
- Süre: 90 -120 dk.

10 dk – giriş

10 dk –vücut ısınma egzersizleri

50/80 dk – dövüş sanatları

öğretimi

20 dk – bilgi alma ve

değerlendirme

- Genel Bakış

Wushu (kung-fu veya dövüş sanatları olarak da bilinir), geleneksel Çin kültürünün tipik gösterilerinden biridir. Hem kas hem de beyin kullanan bir spordur. Wushu teorisi klasik Çin felsefesine dayanırken, Wushu'nun becerileri çeşitli dövüş biçimlerinden oluşur: yumruk dövüşleri, silahlı dövüşler ve diğer dövüş rutinleri (tekme, vurma, fırlatma, tutma, doğrama gibi saldırı ve savunma eylemleri dahil) ve itme) ve silahsız dövüşler. Wushu sadece bir spor egzersizi değil, aynı zamanda sanatsal bir formdur. Hastalıkları iyileştirmek ve kendini savunmak için kullanılır ve insan vücudunun kapsamlı bir kültürüdür.

Fonksiyonlar

Wushu, çok yönlü işlevlere sahiptir ve bunlardan en göze çarpanları şunlardır:

1. Ahlaki Yetiştirme

Ahlaki karakterlerin yetiştirilmesini ve ruh ve mizacın gösterilmesini vurgulayan bir insan uygulaması olarak Wushu, görgü ve davranış geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda kişinin psikolojisini ayarlamaya yardımcı olur. Ahlaki karakterler ve görgü kuralları, Wushu ustalarının tüm okulları tarafından saygıyla karşılanır.



2. Hücum ve Savunma

Wushu uygulayıcıları, çok sayıda eğitim tatbikatı yoluyla kendini savunma için silahlı ve silahsız savaşın çeşitli saldırı ve savunma tekniklerinde ustalaşabilirler. Wushu tekniklerinin çoğu, askeri ve polis eğitim programlarında da kullanılabilir.

3. İyileştirici Etki

Çin gölge Chuan'ın geleneksel okullarından biri olan Tai Chi Quan ve çeşitli hareketsiz duran egzersizler, kişinin nefes alma, düşünme ve psikolojisinin ayarlanmasını vurgular. Bu egzersizlerin birçok türde kronik hastalığı olan kişiler üzerinde iyileştirici ve iyileştirici etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Bu egzersizler insan vücudunun koordinasyonunu ve bağışıklığını güçlendirmeye yardımcı olduğundan, hastalıkları önlemek ve iyileştirmek için idealdir.

4. Sağlığın İyileştirilmesi

Wushu'nun temel egzersizlerinin ve rutinlerinin uygulanması, eklemlerin esnekliğini ve sırt ve bacakların esnekliğini geliştirmek için etkili yöntemlerdir. Enerji üretimi, zıplama ve sıçramalar ve bir duruştan diğerine geçişler, insan gücünü ve hareket hızını artırmaya yardımcı olur. Bu nedenle Wushu, diğer spor aktiviteleri için temel egzersiz olarak alınabilir.

5. Sanatsal Etki

Vücudun zarif hareketi, özellikle Wushu egzersizleri ve uygulaması sırasında ortaya çıkan tipik oryantal çekicilik, etkileyici bir sanatsal etkiye sahiptir ve görsel bir zevk sağlar. İnsanlar, Wushu hücum ve savunma becerilerinin sergilenmesinden ve gösteri yoluyla güç kullanımından fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da yararlanabilirler (Şekiller Ek 4'te).

6. Zeka

Wushu, fiziksel yeteneklerin gelişimini vurgularken, aynı zamanda düşünme alıştırmalarını da vurgular. Wushu, çeşitli insan fonksiyonlarını ayarlayarak sinir sistemini geliştirmeye de yardımcı olur ve bu nedenle entelektüel gelişim için iyidir.⁵

- Hedefler

Savaş etkinliğini güçlendirmek ve sürdürmek Akıl, ruh ve beden arasındaki bağlantıyı güçlendiren bir iç uyum geliştirmek. Başkalarına karşı saygılı ve nazik olmanın değerini öğrenmek.



⁵ china-window.com

- Malzemeler

Açık alan, antrenman halısı, uygun antrenman kıyafeti ve ayakkabısı, bir şişe su ve havlu.

- Hazırlık (kolaylaştırıcı için)



Herhangi bir yaralanmayı önlemek için odanın yeterince geniş olduğundan emin olun. Temel ısınma ve esneme tekniklerini kullanarak antrenmana başlayın. Çünkü vücudunuzun wushu'nun zorluklarına hazırlamak, daha halının üzerine çıkmadan önce önemli bir adımdır.

- Talimatlar (katılımcılar için)

Wu Bu Quan, yeni başlayanlar için temel Wushu rutinidir. Çang

Bu Wu Bu Quan rutininin temelini Quan hareketleri oluşturur.

Bu teknik, doğru wushu için çok önemli olan birkaç alanda çalışır.

Özellikle

1. Wushu'daki iki ana duruş, Ma Bu ve Gong Bu'yu içerir;
2. Güçlü bir duruş geçişini vurgular;
3. İyi vücut uyumuna odaklanmanızı sağlar – özellikle kalçalarla;
4. Dikkatinizi yerden, bacaklardan, kalçalardan, gövdeden ve kollardan ve yumruktan nasıl güç üreteceğinize odaklar.



Aynı zamanda duruş çalışmasının her iki kısmına da yardımcı olur: kasların dayanıklılığı için pasif duruş tutmanın yanı sıra güç üretimi ve yürütme için aktif duruş geçişleri. Ayakta vuruşun yanı sıra, bu muhtemelen çoğumuzun öğrendiği ilk tekniktir (ve genellikle yeni başlayan bir wushu öğrencisi olarak varlığımızın belasıdır). Ama biri bunu doğru yaptığında, bu inanılmaz.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Bu setin birçok versiyonu ve varyasyonu vardır ve modern Çin dövüş sanatları okulları tarafından uygulanmaktadır. Odak noktası, güçlü ve uygun ayak çalışmasıdır. Yeni öğrenciler ayrıca üst ve alt vücut hareketlerini koordine etmeyi öğrenirler. Hareketlerin her birinin elbette dövüş sanatları uygulamaları vardır, ancak bunlar genellikle hareketin temellerini öğrenmek için ikincil öneme sahip olarak kabul edilir.

Düzenli uygulama, öğrenciye güçlü bir temel sağlar ve vücut koordinasyonunu geliştirir.

- Oyunun kuralları

Performans gösterimi için özel olarak hazırlanmış veya zorunlu rutinler vardır. Her performansın süresi, etkinliğin türüne bağlı olarak değişebilir. 50 saniye ile 6 dakika arasındadır.

Yarışmacılar, ilk selam da dahil olmak üzere performanslarını öngörülen süreden önce bitirmelidir.

Katılımcının arka planda müziğe ihtiyacı varsa, olay yönetimi kaydedilen müziği çalar. Müzik, şarkı sözleri, kelimeler veya herhangi bir sözlü eylem ipucu içermemelidir.

Şekilleri ve ayrıntılı talimatları Ek 4'te bulabilirsiniz.

- Bilgilendirme ve değerlendirme

Seans sonrası nasıl hissediyorsunuz?

Seans sırasında kendinizde ne fark ettiniz?

Dahil olma sürecini ve evriminizi nasıl algıladınız? Dövüş sanatlarını uygulamaya devam etmen için seni ne motive ederdi?

Dövüş sanatları becerisinin öğrenilmesini teşvik etmek için taktiksel yaklaşımı nasıl tanımlayabiliriz?

Dövüş sanatları uygulamalarında en çok takdir edilen niteliklerden ikisi denge ve propriyosepsiyondur (Kinestezi olarak da bilinen propriyosepsiyon, vücudunuzun hareketi, hareketi ve konumu algılama yeteneğidir). Bu nitelikleri günlük yaşamda nasıl değerlendirebiliriz? Fiziksel becerilerin yanı sıra, insanların dövüş sanatlarından öğrenebilecekleri temel nitelikler nelerdir?

Dövüş sanatları eğitmeni ve yaygın eğitim eğitmeni Olcay Atbin tarafından “Eğitimde spor odaklılığı” Uluslararası Semineri kapsamında desteklenen yöntem.

Satranç



- Grup: 25-30 katılımcı
- Süre: 60 - 90 dk.
15 dk – giriş
30-60 dk– satranç alıştırmaları
15 dk – bilgilendirme ve değerlendirme

- Genel Bakış

Satranç oyununun üçüncü ve dördüncü yüzyıllar arasında ortaya çıktığı tahmin edilmektedir, ancak tarihi kaynaklar, satrancın altıncı yüzyılda, oyunun chatrang olarak adlandırıldığı İran'da oynandığını doğrulamaktadır. 7. yüzyılda İslam'ın Ortadoğu, Kuzey Afrika, Bizans, İtalya, Doğu Avrupa ve İspanya'yı feth etmesiyle yayıldı. Orta Çağ'da satranç, soylular tarafından elit bir oyun olarak görülüyordu. 16. yüzyıla gelindiğinde Avrupa'da oyunun benimsenmesiyle birlikte bir dizi değişime uğradığı için o dönemde modern satrancın ortaya çıktığı söylenebilir. O zamanlar ağırlıklı olarak İspanya, Fransa ve İngiltere'de ve daha sonra dünya satranç şampiyonlarının çoğunun geldiği Rusya'da yayılan bir oyundu.

WRönesans döneminin başlamasıyla birlikte oyunun yapısında en önemli değişiklikler yapılacak, böylece piyon iki adım ilerleyecek ve Vezir (Vizier) adını Kraliçe (Queen) olarak değiştirmiş olacak. Kraliçenin rolü ve önemi, modern satrancın Kraliçe Satrancı olarak da adlandırılmasını sağlayacaktır. Modern oyunun kurallarının kesinleşmesi 19. yüzyılda gerçekleşecek.

1851 yılında Londra'da düzenlenen ilk satranç şampiyonası ile satranç bir spora dönüşmüştür. Dönemin en temsili oyuncularının davet edildiği turnuvayı Alman Adolf Anderssen kazanmıştır.

Literatür, satranç oyununun eğitsel değerleri üzerine araştırmalarla doludur. Yıllar boyunca yapılan etkileyici sayıda bilimsel araştırma, "akıl oyununun" zihinsel yetenekler, beceriler ve nitelikler geliştirmedeki potansiyelini kanıtlamıştır.

- Hedefler

Hafıza yeteneklerini geliştirmek ve farklı kalıpları tanımayı öğrenmek; Konsantrasyon becerilerini geliştirmek için; Mantıksal düşünmeyi geliştirmek ve mantıklı bir strateji geliştirme düzeyini artırmak; Varsayılan kararlar alma zorunluluğu ile muhakeme ve yaratıcılığı desteklemek; Eylemlerinizin sonuçlarını tahmin etme, bilgi ile organize olma ve çalışma yeteneğini geliştirmek; Belirlenen hedefe yönelik kararlılığı artırmak; Konsantrasyon seviyesini, dikkat dağınıklığına karşı direnci ve öngörülebilirlik kapasitesini geliştirmek; Yeni fikirler keşfetmek ve yeni insanlarla tanışmak için.



- Malzemeler

Masa ve sandalyeler, satranç tahtaları ve 32 satranç taşı/satranç tahtası bulunan bir oda.

- Kolaylaştırıcılar için hazırlık

Katılımcılar için eksiksiz satranç malzemelerine sahip olduğunuzdan emin olun, satranç kuralları ve çerçevesi hakkında kısa bir bilgilendirici giriş hazırlayın, katılımcıların satranç bilgi düzeylerini sorun.

- Katılımcılar için talimatlar



Satranç oynamadan önce kuralları öğrenmelisin. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar iyi olursunuz. Kaybetmeye ve hatalardan öğrenmeye hazır olmalısınız. Oyun boyunca bir planınızın olması gerekiyor ancak rakibinizin hamleleri, aksiyon stratejinizi sürekli gözden geçirmenizi gerektirecek. Rakibinizin ilerlemesini

engellemek için önleyici hamleler yapmalı, rakibinizin kilit parçalarını ele geçirmeli ve kendi şahınızı korumak için bazı savunma hamleleri yapmalısınız.

Oynarken aklınızda birçok varyasyon yaratıyorsunuz. Yeni fikirler keşfediyor, sonuçları tahmin etmeye çalışıyor ve şaşırtıcı açıklamaları yorumluyorsunuz. Bir hipoteze karar verirsiniz, harekete geçersiniz ve test edersiniz.



- Kolaylaştırıcılar için ipuçları
Satranç, herkesin her yaşta oynayabileceği bir oyundur.
Satrançta her hamle oyunu değiştirebilir.
Hatalar kaçınılmazdır ve satranç bitmeyen bir öğrenme sürecidir.

- Oyunun kuralları
Başlangıçta her oyuncunun 16 taşı vardır: 8 piyon, 2 kale, 2 at, 2 fil, bir kral ve bir vezir. Bir oyuncu beyaz taşları, diğeri siyah taşları kontrol eder. Oyuncular belirli kurallara uyarak tek tek hareket ederler; ilk hamle (oyunun başı) beyaz taşlarla oyuncuya gider. Oyunun amacı mat etmektir. Bir kral saldırıya uğradığında ve yakalanmaktan kaçınmadığında gerçekleşir.

Satrançta figür (veya ana parça), piyon dışında herhangi bir parçadır. Ana kısımlar iki gruba ayrılır: ağır kısımlar (kale ve vezir) ve hafif kısımlar (fil ve at). Bir pozisyonun nicel analizi için, her parçaya bir puan atayan bir kural vardır. Böylece vezir 7-12 puan, her kale 4-6, her fil 3-4, her at 3-4 her biri ve her piyon 1 alır. Her satranç parçasının kendi hareket etme şekli vardır. Rakibin taşı hareketin son konumundaysa, o taş ele geçirilir. Tek istisna, yalnızca çapraz olarak ileriye doğru hareket ettirilerek ele geçirilebilen piyondur. Details of the game please find in Annex 5.

- Bilgilendirme ve değerlendirme



Bir satranç oyunu, bir rekabetle yüzleşmek ve liderlik becerilerini geliştirmek için bir çerçevedir. Rekabetle nasıl karşılaştınız? Bu durumda sınırlarınız hakkında ne fark ettiniz? Oyun sırasında tepkileriniz değişti mi? Satranç deney yapma fırsatı verir.

Benzer sorunları çözmeye bu deneyimi nasıl dönüştürebilirsiniz?
Riskli bir strateji mi üstlendiniz yoksa daha güvenli bir yaklaşımı mı tercih ettiniz? Neden? Niye? Sonuçlardan memnun musunuz? Neyi değiştirdiniz?
Neyi doğru/yanlış yaptınız?
Satrançta başarının temel koşullarından biri duyguyu yenmektir. Duygularınızı nasıl algıladınız?

Romanya Satranç Federasyonu Okulda Satranç Komisyonu Başkanı, İlçe Satranç Derneği Iași'den Bay Vlad Ungureanu'nun desteğiyle oluşturulan bilgilendirici materyal.

Oturum Seminer kapsamında, Bay Vlad Stegariu - satranç eğitmeni, County Chess Association Iași tarafından sürdürüldü.

Özel gereksinimli gençler için yöntemler

Çiftler halinde futbol oyunu

Grup: 10-12 Katılımcı

Süre: 50 dk.

- 10 dk – giriş
- 10 dk – ısınma egzersizleri
- 20 dk – futbol maçı
- 10 dk – sonuçlar ve bilgilendirme

- Genel Bakış

Futbol, engelliler, ekonomik, coğrafi veya sosyo-kültürel zorluklardan kaynaklanan risk kategorilerindeki gençlerin sosyal içermeye ve dışlanmayla mücadele kapasitesini artırabilir. Bu spor oyunu çok iyi bir sosyalleşme aracıdır, arkadaş edinebileceğiniz, çeşitli ortamlardan insanlarla kolayca etkileşime girebileceğiniz, sağlık ve sosyal açıdan faydalar elde edebileceğiniz önemli bir dinlenme ve boş zaman değerlendirme aracıdır. Futbol pratiğinin, uygulama biçimlerine ve futbol yoluyla eğitim sürecinin gerçekleştiği organizasyonel çerçeveye bağlı olarak, katılımın tutumuna ve düzeyine, katılımın amacına bağlı olarak uygulayıcılar üzerinde çok sayıda, çeşitli ve derin etkileri vardır.

Futbol, takım halinde hareket etme becerileri, ahlaki ve irade kapasitelerinin oluşumu ve gelişimi gibi olumlu karakter ve kişilik özelliklerinin oluşmasına ve pekiştirilmesine, bu kapasitenin iyileştirilmesine, örtük olarak, sosyal içermeye kapasitesinin artırılmasına ve risk altındaki gençlerin dışlanma ile mücadele edilmesine katkıda bulunur.

- Hedefler

Risk altındaki gençler için saygı ve takdiri geliştirmek;

Spor yaparken eşitlik şansının artması;

Gelişmiş adil oyun, sorumluluk ve hesap verebilirlik duygusu;

Cinsiyet, yetenek, yaş veya geçmişe bakılmaksızın başkalarını dahil etme konusunda artan isteklilik;

Sahada gelişmiş onurlu davranış ve adil oyun tutumu, Artan vurgulama yeteneği ve çok değerli diğer ahlaki beceriler.

- Malzemeler

Futbol kalesi oluşturduğunuz 8 adet koni, 2 top, 4 kapı, düdük, kronometre

- Hazırlık

Katılımcıların yöntemlerin amaçları konusunda bilgilendirilmesi ve ekip desteğinin teşvik edilmesi gerekmektedir.

Katılımcıların rahat kıyafet ve ayakkabıya sahip olmaları gerekmektedir.

Oda oksijenlenmeli, mümkün olduğunca açık olmalı, kazalara neden olabilecek engellerden kaçınılmalıdır.

Yöntem dahilinde kullanılan malzemelerin temin edilmesi.

- Talimatlar

Katılımcılar 2 takıma ayrılır. Her takım, oyun sırasında ellerini tutan ve birbirlerine destek olan çiftler halindeki katılımcılardan oluşur.

Her takımın 2 kapıyı savunması gerekir. Kaleci yok, takımlar oynarken kapılarını koruyor.

Katılımcıların ters takım kapılarını puanlamaları gerekir.

Oyun 2 top ile oynanır. Topun her biri geçidi puanlamak için kullanılabilir.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Antrenörler, sporcuların orta düzeyde sözlü teşviki ile sınırlandırılmalıdır. Maç sonunda iki takım saha ortasında toplanacak ve sahayı terk etmeden önce el sıkışacak.

Grubun homojenliğinin kalıcı olarak iyileştirilmesine özel dikkat gösterilmelidir, bu homojenlik nihai olarak sadece futbol oynamak için optimal bir yeteneğe değil, aynı zamanda geliştirme sırasında iyimserlik, neşe, iyi bir ruh hali sağlayabilecek olan bu spor dalına özgü sosyal içerme ile ilgili kapasitenin artırılmasını da hedeflemektedir.

- Oyunun kuralları

Oyun 15 dakikalık ısınma hareketi ile başlar. Katılımcılar vücut ısınmaları ile etkinliğe hazırlanır.

Katılımcı ekibini 2 takıma 5/6 kişiye böldük. Katılımcılar el ele tutuşmalı ve 2'li çiftler halinde el ele oynamalıdır.

Kapıları her iki tarafa yerleştiriyoruz ve ekiplerin her birinin 2 kapısı var.

Kapılar her takım için belirtilmiştir.

Hakem düdükle oyuna başlar ve aynı anda 2 top atar, gol olsa bile oyun durmaz.

Kaleci olmamalı, tüm katılımcılar oynamalıdır.

Oyun 20 dakika sürer ve her takım için goller sayılır.



- Bilgilendirme ve değerlendirme

Futbol, topluluklar arası ve topluluklar arası ilişkilerin geliştirilmesine nasıl katkıda bulunabilir?

Sporda aşağıdan yukarıya inisiyatifler, barış içinde bir arada yaşama ve sosyal içermeye nasıl katkıda bulunabilir?

Futbol herkes için spora, sporda şans eşitliğine, kalıp yargılarla mücadeleye ve toplum katılımını teşvik etmeye nasıl katkıda bulunabilir?

Risk altındaki gençlerin taban futboluna ve genel olarak spor faaliyetlerine aktif katılımını nasıl artırabilir ve güçlendirebiliriz?

Beden eğitimi öğretmeni Vesna Nikolova tarafından “Eğitimde spor odaklılığı” Uluslararası Semineri kapsamında desteklenen yöntem.

Herkes için zumba

Grup: 15 – 20 katılımcı

Süre: 50 dk.

10dk – giriş

30 dk – Zumba seansı

10 dk – sonuç ve bilgilendirme

- Overview



Herkes için bir zumba seansı, cinsiyet, din, etnik köken, sosyal sınıf, gelir düzeyi, fiziksel yetenek veya cinsel yönelim ne olursa olsun tüm insanların dahil olması için koşullar ve fırsatlar yaratır. Zumba dans seansları klişelere, insanlarla ilgili ön yargılara bakmaz ve toplumun her kesiminin spor

hizmetlerine erişimini sağlar. Herkes için Zumba, herkes için spor ilkesine dayanmaktadır. Bu şekilde, ilgili kişilerin birbirleri hakkında bilgi edinmelerine ve uyum içinde bir arada yaşamalarına yardımcı olarak, topluluğun kaynaşmasına katkıda bulunur.

Aksini yapmak, topluluğun, bir grup bireyin tam potansiyellerini gerçekleştirme yeteneğini sınırlamak olacaktır. Herkesin kendini iyi ve saygın hissetmesi için destekleyici spor ortamları yaratmak esastır.

- Hedefler

Farklı yeteneklere sahip gençlerin ihtiyaçlarına uygun bir spor ortamı yaratmak.

Katılımcıların eşitsizliğe duyarlılığını ve eşit hakları teşvik etme becerilerini geliştirmek.

Stereotiplerle mücadele etmek için proaktif yöntemler kullanmak.

Katılımcıları kendi kalıp yargıları ve önyargıları üzerinde düşünmeye teşvik etmek.

Farklılıkların anlaşılmasına ve kabul edilmesine yönelik olumlu tepkileri artırmak. Arka plan, kültür, etnik köken, cinsiyet, engellilik, cinsel yönelim, inançlar, din, milliyet ve klişeleri ve önyargıları sorgulamadaki farklılıkların anlaşılmasını teşvik etmek.

Gençlere geçmişleri, kültürleri, etnik kökenleri, cinsiyetleri veya yetenekleri bakımından farklılık gösteren başkalarıyla işbirliği yapma fırsatları sunmak.



- Malzemeler

Geniş alan, hoparlör, latino müziği.

- Hazırlık (kolaylaştırıcı için)

Katılımcı grubunun özellikleri hakkında kendinizi bilgilendirin.

Hazırlanan koreografi, karmaşık dans adımlarından ziyade çoğunlukla tekrarlanan hareketleri içeren, erişilebilir ve takip etmesi kolay basit adımlardan oluşacaktır. Oturum ortamını açık, uyumlu, arkadaş canlısı ve kazalara neden olabilecek engellerden uzak olacak şekilde hazırlayın.

- Talimatlar (katılımcılar için)

Özellikle Zumba dersleri sizi aşırı terlettiği ve hareketleri yaparken oldukça iyi bir destek sunan dans ayakkabıları olduğu için pamuklu giysiler tavsiye edilir. Ayrıca bir havlu ve bir şişe su bulundurmanızda fayda var.

- Kolaylaştırıcılar için ipuçları

Diğer koreografi türleriyle karşılaştırıldığında, Zumba herkes için daha hafif ve spontan olmalı, katılımcı grubuna uyarlanmalıdır.

- Oyunun kuralları



En popüler Zumba koreografileri, genellikle Latin Amerika olmak üzere çeşitli müzik tarzlarından şarkılar ve dans hareketleri içerir. Seanslar sırasında katılımcılar salsa, merengue, mambo, tango, rumba, chachachá, cumbia ve reggaetón gibi tarzlardan şarkılara dayalı koreografi pratiği yapmaktadır.

Herhangi bir Zumba seansı, belirli bir ısınma ile başlar, ardından latin danslarının temel hareketleri yavaş yavaş tekrarlanır. Başlangıçtaki alıştırmalar, temel adımları ve hareketlerin doğru şekilde yürütülmesini belirlemeye yöneliktir. Ayrıca, bu aşamada vücut çaba için hazırlanır ve yaralanma riskini önemli ölçüde azaltır.

Ayrıntıları Ek 7'de bulabilirsiniz.

- Bilgilendirme ve değerlendirme

Zumba'nın tüm dans seansları için ne gibi faydalarını belirlediniz?

Sizce ne gibi değişiklikler yarattı? Seans sonrası nasıl hissediyorsunuz?

Sosyalleşme seviyenizi nasıl hissediyorsunuz?

Rahat ve işbirlikçi ortamı nasıl algıladınız?

Grup etkinliklerinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?



Luciana Silva – zumba sınıfı eğitmeni tarafından “Genişleyen yumuşak beceriler, Eğitimde PasSPORT” Uluslararası eğitimi kapsamında desteklenen yöntem.

Spor ve eğitim faaliyetlerinde faydalı kaynaklar

AB düzeyinde spor politikası

Gençlik, Spor, Eğitim ve Kültür Genel Müdürlüğü (DG EAC), Avrupa Komisyonu'nun spor alanında Avrupa politikasının geliştirilmesi ve uygulanmasından sorumlu şubesidir.

DG EAC, spor alanında üç ana faaliyet alanına sahiptir.

- **Sporun bütünlüğü** - özellikle küçüklerin korunması, sporun özgünlüğü, yolsuzluk ve şike ile mücadelenin yanı sıra dopingle mücadele dahil olmak üzere iyi yönetişimin teşvik edilmesi
- **Sporun ekonomik boyutu** – özellikle sporda yenilik, spor ve dijital tek pazar
- **Spor ve toplum** – özellikle sosyal içermeye, antrenörlerin rolü, spor, spor ve sağlık, spor ve çevre ve spor ve medya ile spor diplomasisi içinde ve aracılığıyla eğitim

Spor hakkında Beyaz Kitap

BEYAZ KAĞITIN AMACI NEDİR?

- Bu teknik inceleme, Avrupa Komisyonu'nun spor temasına ve sporun Avrupa Birliği (AB) vatandaşlarının günlük yaşamlarındaki rolüne yaptığı başlıca katkılardan biriydi.
- Sporun diğer AB politikaları üzerindeki etkisini kabul etti.
- Ayrıca spor dünyasının ihtiyaçlarını ve belirli özelliklerini belirledi.
- AB hukukuna, yerindenlik ilkesine ve spor organizasyonlarının bağımsızlığına saygı gösterirken, AB düzeyinde spor için gelecek perspektifleri açtı.

Beyaz kitapla birlikte Konsey, 2014-2017 için bir çalışma planını kabul etti.

Avrupa Birliği Spor Çalışma Planı (2021-2024)

Belge, Avrupa Birliği'nin Spor konusundaki yönergelerini ve hedeflerini özetlemekte ve aşağıdaki öncelik alanlarını belirlemektedir:

- Sporda bütünlüğü ve değerleri korumak;
- Sporun sosyo-ekonomik ve çevresel boyutları;
- Spor ve sağlığı geliştirici fiziksel aktiviteye katılımın teşvik edilmesi.

Tartu sağlıklı yaşam için çağrıda bulunuyor

Tartu Sağlıklı Yaşam Tarzı Çağrısı, Estonya, Tartu'da 2017 Avrupa Spor Haftası'nın açılışı sırasında düzenlenen sağlıklı yaşam tarzları konulu bir seminerde başlatıldı. Komisyon Üyeleri Navracsics, Andriukaitis ve Hogan, çocukluk çağı obezitesine, sağlıksız beslenmeye veya fiziksel hareketsizliğe karşı Tartu Çağrısı uyarısını imzaladılar. Sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek için spor, gıda, sağlık, inovasyon ve araştırma gibi çeşitli alanlardaki çalışmaları bir araya getiren 15 taahhüt içermektedir.

Tartu Çağrısı, farklı Komisyon departmanları arasında işbirliğini güçlendirmenin ötesinde, sağlıklı yaşam tarzlarının önemi konusunda güçlü bir sinyal gönderiyor ve AB Üye Devletlerini ve sivil toplumu katkıda bulunmaya davet ediyor.

Erasmus+ Spor Eylemleri

Spor alanındaki Erasmus+ eylemleri, spora, fiziksel aktiviteye ve gönüllü faaliyetlere katılımı teşvik eder. Toplumsal ve sporla ilgili zorlukların üstesinden gelmek için tasarlanmıştır. Bu zorlukları ele alan 3 Çağrı kapsamındaki kuruluşlar için fırsatlar mevcuttur

Eylemler

İşbirliği Ortaklıkları

Kuruluşların teşvik etmek için ortak faaliyetler geliştirmesi ve uygulaması için tasarlandı Kuruluşların sporun bütünlüğünü (doping veya şike gibi) teşvik etmek, sporcular için ikili kariyerleri teşvik etmek, iyi yönetimi geliştirmek ve hoşgörü ve sosyalliği teşvik etmek için ortak faaliyetler geliştirmek ve uygulamak için tasarlandı dahil etme. İşbirliği Ortaklıkları, tematik alanlarda sektörler arası ve yatay işbirliği için teşvikler üretmeyi amaçlarken, hem Avrupa hem de ulusal düzeyde her bir Erasmus+ sektörünün önceliklerine ve politika çerçevelerine bağlıdır.

Hangi tür kuruluşlar projeye katılmaya uygundur?

Projeden etkilenen alan ne olursa olsun, İşbirliği Ortaklıkları, eğitim, öğretim, gençlik, spor veya diğer sosyo-ekonomik sektörlerde faaliyet gösteren her türlü kuruluşa ve farklı alanlarda çapraz faaliyetler yürüten kuruluşlara açıktır. (ör. yerel, bölgesel ve ulusal makamlar, tanıma ve doğrulama merkezleri, ticaret odaları, ticaret kuruluşları, rehberlik merkezleri, kültür ve spor kuruluşları).

Proje kurmak

Bir İşbirliği Ortaklığı projesi, finansman için proje teklifi seçilmeden önce başlayan dört aşamadan oluşur: planlama, hazırlık, uygulama ve takip. Katılımcı kuruluşlar ve faaliyetlere katılan katılımcılar, tüm bu aşamalarda aktif rol almalı ve böylece öğrenme deneyimlerini artırmalıdır.

- Planlama (ihtiyaçları, hedefleri, proje ve öğrenme çıktılarını, aktivite formatlarını, programı vb. tanımlayın);
- hazırlık (faaliyetlerin planlanması, çalışma programının geliştirilmesi, pratik düzenlemeler, öngörülen faaliyetlerin hedef grup(lar)ının teyidi, ortaklarla anlaşmaların kurulması vb.);
- faaliyetlerin uygulanması;
- takip (faaliyetlerin ve farklı düzeylerdeki etkilerinin değerlendirilmesi, proje sonuçlarının paylaşılması ve kullanılması).

Küçük Ölçekli Ortaklıklar

Taban kuruluşları, daha az deneyimli kuruluşlar ve Programa yeni katılanlar için. Küçük Ölçekli Ortaklıklar, İşbirliği Ortaklıklarına göre daha basit yönetime, daha küçük hibelere ve daha kısa sürelerle sahiptir.

Kar amacı gütmeyen Avrupa Spor Etkinlikleri

Sportif aktiviteyi teşvik etmek, spor yoluyla sosyal içme için AB stratejilerini uygulamak, sporda gönüllülüğü teşvik etmek, ayrımcılığa karşı mücadele etmek ve spora ve fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için tasarlanmıştır.

Yatay durumlar

Çevresel sürdürülebilirlik

Projeler çevre dostu bir şekilde tasarlanmalı ve tüm yönleriyle yeşil uygulamaları içermelidir. Kuruluşlar ve katılımcılar, projeyi tasarlarken, projeye dahil olan herkesi çevre sorunlarını tartışmaya ve öğrenmeye teşvik edecek, farklı seviyelerde neler yapılabileceği hakkında düşünmeye ve kuruluşlara ve katılımcılara alternatifler bulmalarına yardımcı olacak çevre dostu bir yaklaşıma sahip olmalıdır, proje faaliyetlerini uygulamanın daha yeşil yolları.

Kapsayıcılık ve Çeşitlilik

Erasmus+ Programı, tüm faaliyetlerinde fırsat eşitliğini ve erişimi, kapsayıcılığı ve adaleti teşvik etmeyi amaçlar. Bu ilkeleri uygulamak için, özellikle Avrupa Projelerine katılmak için daha az fırsata sahip olanlar olmak üzere, daha çeşitli geçmişlerden gelen katılımcılara daha iyi erişimi desteklemek için bir Kapsayıcılık ve Çeşitlilik Stratejisi tasarlanmıştır. Kuruluşlar, daha az fırsata sahip katılımcıların görüşlerini dikkate alarak ve tüm süreç boyunca karar alma süreçlerine dahil ederek erişilebilir ve kapsayıcı proje faaliyetleri tasarlamalıdır.

Dijital boyut

Sanal ve harmanlanmış öğrenme fırsatlarıyla sanal işbirliği ve deneyler, başarılı İşbirliği Ortaklıklarının anahtarlarıdır. Özellikle okul eğitimi ve yetişkin eğitimi alanındaki projeler, proje faaliyetleri öncesinde, sırasında ve sonrasında birlikte

alışmak için eTwinning, School Education Gateway ve EPAL Platformlarını kullanmaya şiddetle teşvik edilmektedir. Gençlik alanındaki projeler, proje faaliyetleri öncesinde, sırasında ve sonrasında birlikte çalışmak için Avrupa Gençlik Portalı ve Avrupa Gençlik Stratejisi Platformu'nu kullanmaya şiddetle teşvik edilmektedir.

Ek 1 - Cha Cha dans sporu

1. Bir Hazırlık Adımıyla Başlamak



Ayaklarınızla birlikte başlayın. Senkoplanan adımı (4 ve 1) anlamak, iyi bir cha cha yürütmenin anahtarıdır. Başladığınızda ayaklarınız bir arada olmalı, sol ayağınız hafifçe yukarı kalkmış, böylece ayağınızın topunun üzerinde dengede kalıyorsunuz. Kilonuzun çoğu sağ ayağınız tarafından desteklenmelidir.



2. Sola doğru çıkın. Sağ ayağınızı aynı yerde tutun ve omuzlarınızın genişliğini geçecek şekilde sola doğru adım atın. Sola adım atarken kalçalarınızın ayağınızı takip etmesine izin verin. Sol kalçanız, sol ayağınızın hemen üzerinde, hafifçe sola doğru dışarı atılmalıdır.



3. Sol ayağınızı karşılamak için sağ ayağınızı kaydırın ve ardından geri dönün. Sol ayağınız dışarı çıktığında, sol ayağınızla buluşmak için sağ ayağınızı hafifçe zeminde kaydırın. Ardından sağ ayağınızı arkanıza doğru kaydırın. Sağ ayağınızı geriye doğru kaydırırken sol ayağınızı hafifçe yukarı kaldırın.



4. Sol ayağınıza doğru öne doğru sallayın. Sağ ayağınız arkanızda olduğunda, ağırlığınız sağ ayağınızdan sol ayağınıza geçecek şekilde öne doğru sallayın. Sonra karşılamak için sağ ayağınızı kaldırın. Bu, cha cha için ana başlangıç pozisyonudur.



Bölüm 2: Temel Cha Cha Adımını Gerçekleştirme

1. Üçlü bir adımla başlayın. Ayaklarınız bir arada olmalı. Sağ ayağınızı hafifçe yukarı kaldırın, ancak ayağınızın topunu yerde tutun. Sol ayağınızı yukarı kaldırırken sağ topuğunuzu yere indirin. Ardından sol topuğunuzu yere indirin ve sağ topuğunuzu kaldırın. Sağ tarafta bir kez daha tekrarlayın.

- Bu adımın ritmi, dansa adını veren "cha cha cha"dır. Dans ettiğiniz şarkının iki vuruşu gerekir.
- Sağ topuğunuz yerde ve sol topuğunuz yerden hafifçe kaldırılarak ayağınızın ucuna yaslanarak bitirmelisiniz.
- Bu üçlü adım, en temel cha cha adımlarından biridir, bu yüzden pratik yapmanız önemlidir.



2. Sol ayağınızla öne doğru bir kaya adımı atın. Büyük bir adım atmayın – sol ayağınız önünüzde yalnızca bir ayak kadar uzanmalıdır. Öne doğru adım atarken, sağ ayağınızın topunu sallarken sağ topuğunuz yerden kalkmalıdır.

- Bu adım, şarkının üçüncü vuruşunda gerçekleşmelidir.
- Sallanan adım oldukça pürüzsüz olmalıdır. Ağırlığınızı bir ayağınızdan diğerine aktarırken her iki ayağınız da daima kısmen yere değmelidir.



3.Sağdan sol ayağınıza doğru bir kaya adımı gerçekleştirin. Sağ ayağınızı, topuğunuz tekrar yerde olacak şekilde geriye doğru sallayın. Bunu yaparken sol ayağınızı başlangıç pozisyonunda sağ ayağınızla buluşacak şekilde geri getirin.

- Bu adım, dans ettiğiniz şarkının dördüncü vuruşunda gerçekleşmelidir.



4. Üçlü adımı tekrarlayın. Sol ayağınızı değiştirdikten sonra, bu sefer sol ayağınızdan başlayarak üçlü adımı tekrarlayın.



5. Sağ ayağınızla geriye doğru sallayın. Sağ bacağınızı, ayağınızın ucu yere degecek şekilde geriye doğru uzatın. Geriye doğru kayarken ve sağ topuğunuz ağırlığınızı alırken, sol ayağınızı kaldırın, böylece ayağınızın ucu yerden kalksın ve topuğunuz yerinde kalsın. Ardından sol ayağınızın üzerine geri dönün ve sağ bacağınızı başlangıç pozisyonuna getirin.

- Başlamak için çapraz vücut kurşununu, temel bayanlar dönüşünü ve temel adımı öğrenmek iyidir.

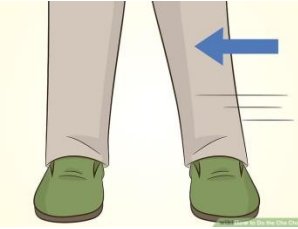
Bölüm 3: Bir Yan Temel Adımı Denemek



1. Bir hazırlık adımıyla başlayın. Yan temel adım, temel Cha Cha adımıyla aynı temel hazırlık adımıyla başlar. Ayaklarınızla birlikte durun, ardından sol ayağınızı yana kaydırarak ağırlığınızı oraya aktarın. Sağ ayağınızı sola ve ardından geriye doğru kaydırın, ağırlığınızı alması için geriye doğru sallayın ve bu sırada sol ayağınızı kaldırın. Ardından öne doğru sallanarak sol ayağınızın tekrar ağırlığınızı almasına izin verin.



3. Sağa adım atın. Sağ ayağınızı sol ayağınızla buluşturmak ve başlangıç pozisyonuna geri dönmek yerine, sağ ayağınızı sol ayağınıza ve ardından yana doğru getirin. Sağ ayağınız omuz genişliğinden biraz daha geniş olmalıdır.



4. Sağ ayağınızla buluşmak için sol ayağınızı kaydırın. Vücudunuzun ağırlığını sağ ayağınıza aktarın ve sağ ayağınızı karşılamak için sol ayağınızı hafifçe kaydırın. Sol ayağınızla buluştuğunda sağ ayağınızı kaldırmalısınız.



5. Tekrar sağa doğru adım atın. Ayaklarınız başlangıç pozisyonuna döndüğünde, vücudunuzun ağırlığını sol ayağınıza aktarın ve vücudunuzun ağırlığını alarak tekrar sağa çıkın.



6. İleriye doğru sağlam bir adım atın. Sağ ayağınız hala hafifçe dışarıdayken, sol ayağınızla çapraz olarak adım atın, böylece ayaklarınız omuz genişliğinden daha yakın, ancak sol ayağınız sağınızın önünde. Sol ayağınızı yere koyun, sağ topuğunuz yukarı kalkacak şekilde öne doğru sallayın. Ardından sağ ayağınıza geri dönün ve sol ayağınızı başlangıç pozisyonuna getirin.



7. Yan adımı sol tarafınızda tekrarlayın. Ağırlığınızı sağ ayağınıza vererek sola doğru adım atın. Ardından sağ ayağınızı yerden kaldırın, böylece sadece ayağınızın topu temas halinde kalır. Ardından sağ ayağınızı sol ayağınıza kaydırarak birlikte olmaları için ağırlığı sağ ayağınıza verin. Ardından bir kez daha sola adım atın.



8. Geri adım atın. Ağırlığınızı sol ayağınıza aktarın ve sağ ayağınızla geri adım atın. Sağ topuğunuz yere değdiğinde, sol ayağınızı sadece topuğunuz temas edecek şekilde hafifçe kaldırın. Sağ ayağınızı tekrar ileri doğru hareket ettirirken, sağa çıkın ve yan adımı tekrarlayın.

Bölüm 4. Cha Cha'nızın Profesyonel Görünmesini Sağlayın



1. Kalçalarınızı hareket ettirin. Dansı sosyal veya yarışma amaçlı öğrenebilirsiniz. Kalçalarınızdaki hareket Cha Cha'nın en önemli bileşenlerinden biridir. Kalçalarınız ayaklarınızı takip edecek şekilde hareket etmelidir. Sol ayağınızı dışarı çıkarırken kalçalarınızı sola doğru hareket ettirin. Ayağınızı geri takip etmek için onları geri ve sağa doğru yuvarlayın



2. Kollarınızı gevşek tutun. Cha Cha'yı tek başına yapıyorsanız, tutunacak bir partneriniz olmadan kollarınız gevşeyecektir. Onları müziğin ritmine göre hareket ettirmekten çekinmeyin, kalçalarınızı ayaklarınızla eşleştiren takip edin.



3. Bir Cha Cha dansçısı gibi giyin. Kadınsanız bol hareketle uçuşan bir etek veya elbise giyin. Ayrıca, hareketlerini vurgulamak için kalçalarınızın etrafına bir eşarp takabilirsiniz. Erkekler, bacaklarının uzunluğunu vurgulamak için yüksek belli uzun pantolonlar giyebilir. Hem erkek hem de kadınlar dans ayakkabısı giymelidir.

Kaynak: <https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>

Ek 2: Yavaş Vals

Liderin Adımlarını Yapmak

1. Odanın bir tarafına bakın. Ayaklarınız kalça mesafesinde olacak şekilde ayakta durun ve kollarınız yanlarınızda rahat olsun.



2. Sol ayağınızı öne doğru adım atın. Basamağa hafif, havadar bir his vermek için yumuşak bir şekilde inin. Ayağınızın ucuna basarak sol



3. Sağ ayağınızı sol ayağınıza paralel olacak şekilde öne doğru adım atın. Ayaklarınız yan yana, kalça mesafesinden biraz daha fazla açık olmalıdır.



4. Sağ ayağınızla buluşacak şekilde sol ayağınızı hareket ettirin. Ayaklarınız birbirine değmeli, yan yana.



5. Sağ ayağınızla geri adım atın. Geri adım atarken sağ bacağınızı hafifçe bükün, üst vücudunuzu düz ve rahat tutun.



6. Sol ayağınızı sağ ayağınıza paralel olacak şekilde geriye doğru hareket ettirin. Ayaklarınızın aralarında yaklaşık 1 fit (0,3 m) mesafe olacak şekilde yan yana olduğundan emin olun.



7. Sağ ayağınızı sol ayağınızın yanına koyun. Bu, valsın “kutu adımını” veya temel adımlarını sona erecektir. Bir partnerle vals yaparken bu adımları sırayla, ayaklarınızla küçük kutular çizerek gerçekleştireceksiniz.



Takip Edenin Adımlarını Gerçekleştirme

1. Odanın bir tarafına bakacak şekilde başlayın. Ayaklarınızı kalça mesafesine koyun ve kollarınızı yanlarınızda rahat bırakın.



2. Sağ ayağınızla geri adım atın. Adım atarken sağ bacağınızı hafifçe bükün, böylece önce ayağınızın ucuna basın. Üst vücudunuzu düz ve rahat tutun.



3. Ayaklarınız paralel olacak şekilde sol ayağınızı arkaya koyun. Ayaklarınız arasında 1 fit (0,30 m) mesafe olduğundan ve aynı yöne baktıklarından emin olun.



4. Sağ ayağınızı sol ayağınızın yanına getirin. Ayaklarınız birbirine değmeli, yan yana.



5. Sol ayağınızı öne doğru adım atın. Ayağınızı öne doğru atarken sol dizinizi hafifçe bükün, böylece ayağınızın ucuna yumuşak bir şekilde[13]



6. Sağ ayağınızı sol ayağınıza paralel olacak şekilde öne doğru hareket ettirin. Ayaklarınız yan yana, kalça mesafesinden biraz fazla aralıklı olmalıdır.[14]



7. Sol ayağınızı, sadece temas edecek şekilde sağ ayağınızın yanına koyun. Bu, "kutu adımındaki" son adımdır. Vals yaparken partnerinizle birlikte bu adımları tekrarlayarak kutu şekli vereceksiniz.[15]



Kaynak: <https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

Ek 3: Fitness

EGZERSİZLER:

- SQUATS



- ZIPLAYAN JACK



- SABİT YARIŞ



- PLANK



- ABDOMINAL



- ŞINAV



- BURPEES



- LUNGE



- OMUZA
DOKUNMA



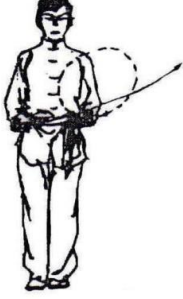
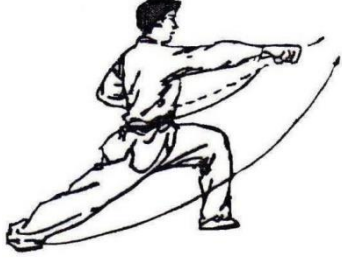
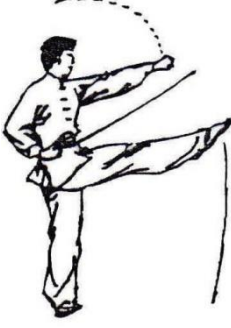
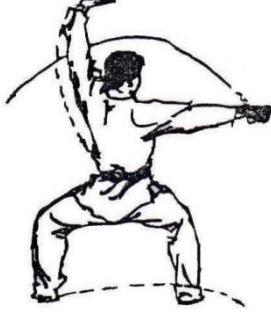
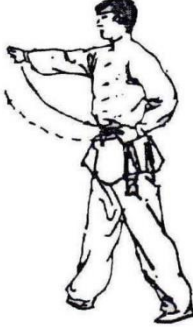
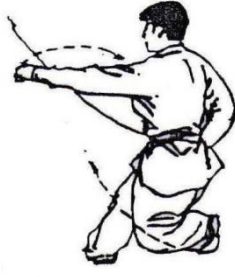
- KAYAK
ATLAYIŐI

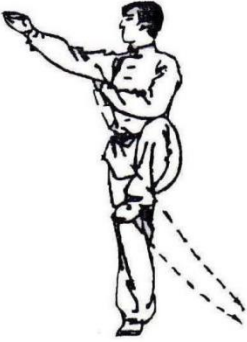
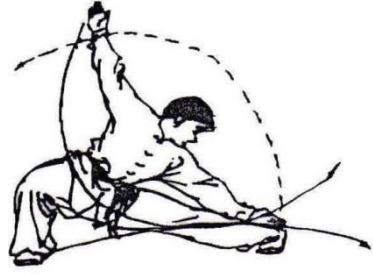


Ek 4: Zumba

TEMA / KULLANILAN SPORLAR		ZUMBA	
MÜZİK LİNKİ		Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)	
DK	ŞARKI KISMI	KOREOGRAFİ	TKR.
0:08	GİRİŞ	sağ ön ayağa dokunun ve ellerinizi çırpın	16X
0:18	KORO	Ön sağa adım atın 2x ve öne dokunun 4x Sol öne adım atın 2x ve öne 4x dokunun	3x
0:24		Adım dokunuşu (sağa kaydırın) 1x adım öne ve arkaya dokunun (vücudu sağa çevirin) 1x Adım dokunuşu (sola kaydırın) 1x adım öne ve arkaya dokunun (vücudu sola çevirin) 1x	
0:34		öne dokunun x4	
1:12	DİĞER	Merengue adımı adım dokunuşu tek, tek, çift x4	1x
1:21		Ön sağa adım atın 2x ve öne dokunun 4x Sol öne adım atın 2x ve öne 4x dokunun	3x
		Adım dokunuşu (sağa kaydırın) 1x adım öne ve arkaya dokunun (vücudu sağa çevirin) 1x Adım dokunuşu (sola kaydırın) 1x adım öne ve arkaya dokunun (vücudu sola çevirin) 1x	
		öne dokunun x4	
		Step front right foot 2x & tap front 4x Step front left foot 2x & tap front 4x	1x
2:25		open your harms and scream out laugh	1x
2:27		Ön sağa adım atın 2x ve öne dokunun 4x Sol öne adım atın 2x ve öne 4x dokunun	4x
		Adım dokunuşu (sağa kaydırın) 1x adım öne ve arkaya dokunun (vücudu sağa çevirin) 1x Adım dokunuşu (sola kaydırın) 1x adım öne ve arkaya dokunun (vücudu sola çevirin) 1x	
		öne dokunun x4	

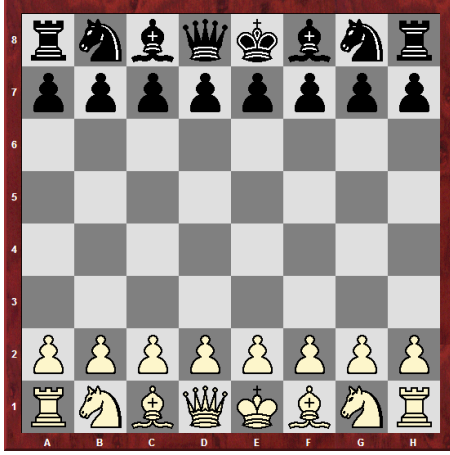
Ek 5: Dövüş Sanatları – Wushu (Kungfu)

	
Başlangıç duruşu	Yay duruş bloğu ve yumruk
	
Düşük hızlı tekme ve yumruk	At duruşu ve yumruk
	

Boş duruş ve düşük blok	Çapraz duruş ve vuruş
	
Levrek ve blok	Çömelme duruşu ve avuç içi itme
	
Boş duruş ve avuç içi vuruşu	Kapanış hareketi

Ek 6: Satranç

Parçaları tahtaya yerleştirme



Başlangıç pozisyonu

Numaralandırma için 1. ve 2. satırlara beyaz, 7. ve 8. satırlara siyah yerleştirilecektir. Vezirler renklerini korurlar: beyaz vezir beyaz d1 alanına ve siyah olan siyah d8 alanına yerleştirilecektir.

Beyaz her zaman önce hareket eder.

Her oyuncu bir seferde bir parça hareket ettirebilir.

Her oyuncunun 8 piyon, 2 at, 2 fil, 2 kale, bir vezir ve bir şahı vardır.

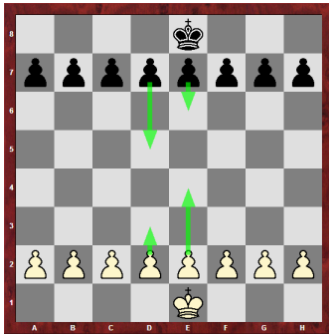
Piyon

En zayıf parça, tek puan.

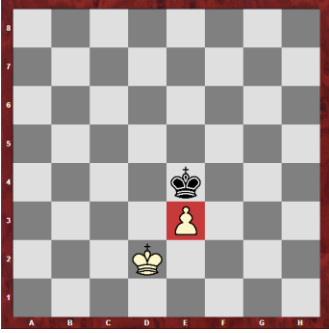
Tahtada 8 beyaz ve 8 siyah piyon var.

Piyon, tek bir kare sütun üzerinde ileriye doğru hareket eder. Başlangıç konumundalarsa, piyonlar oyun sırasında herhangi bir zamanda iki kare ileri gidebilirler.

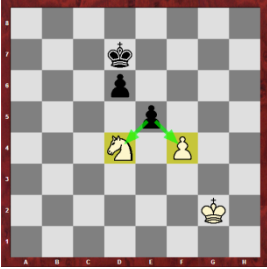
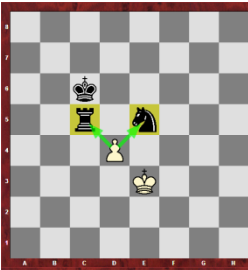
Piyon, geri dönüşü olmayan tek parçadır.



Piyon yolda başka bir taşla karşılaşırsa, o zaman takılıp kalır.



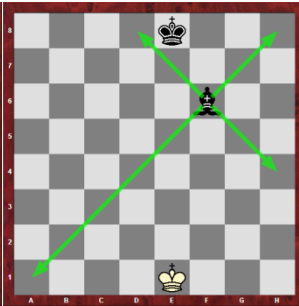
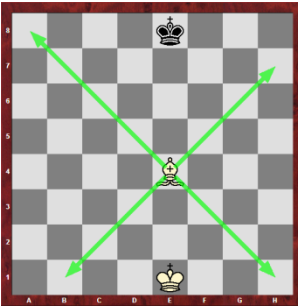
Piyon çapraz olarak önünde bir kare yakalar.



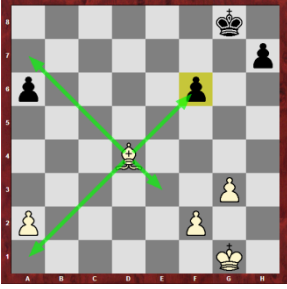
Fil

Filin 3 puanı vardır ve şövalye ile birlikte bunlara hafif parçalar denir.

Tahtada iki beyaz fil ve iki siyah fil var. Oyun boyunca rengini koruyarak çapraz hareket eder.

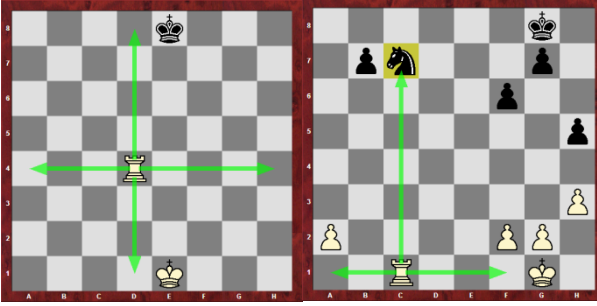


Tahtada bir taşla karşılaşırsa, farklı renkteyse onu yakalayabilir, aynı renkteyse durdurabilir.



Kale

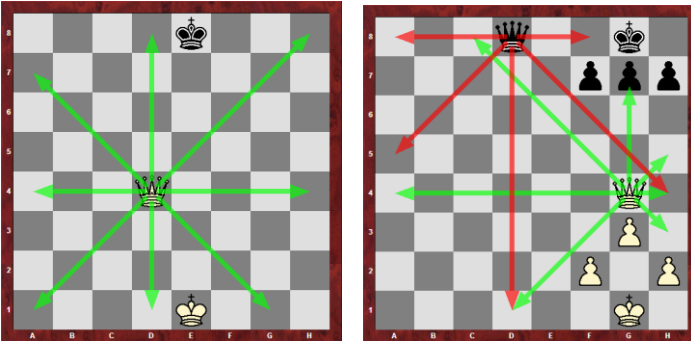
Vezir ile birlikte kalelere güçlü taşlar denir çünkü yüksek bir değere sahiptirler - 5 puan. Tahtada düz çizgi ve sütun üzerinde hareket eder, aynı renkteki bir parçayla karşılaşırsa durur ve parça zıt renkteyse yakalar.



Vezir

9 puana sahip ve üç hafif figür veya bir kale, fil ve piyona eşdeğer olan taşların en güçlüsü. Üç ana çizgide (çizgi, sütun, köşegen) hareket eder, bu nedenle gücü ve karşıt figürleri yakalama kolaylığı vardır.

Maç sırasında vezir bir ters renk parçasıyla karşılaşırsa, o parçayı alabilir. Aynı renk ise, vezir sıkışmıştır.

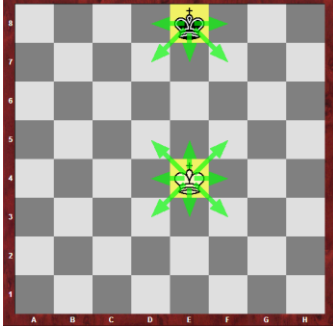


Şah

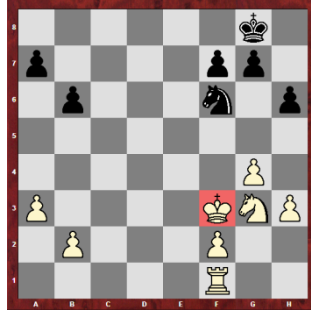
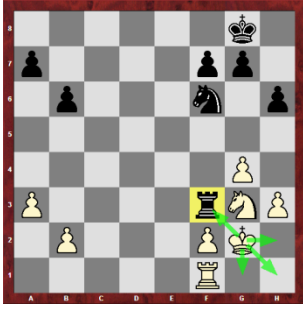
Şah, oyun sırasında herhangi bir zamanda tahtada bulunması gereken en önemli taştır.

Şah, ele geçirilemeyen tek parçadır. Bu yüzden ona bir puan değeri veremiyoruz.

Şah herhangi bir yönde bir kare hareket eder.



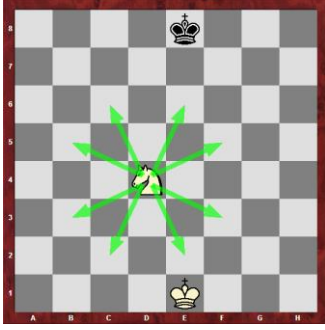
Şah yolda karşıt bir taşla karşılaşırsa onu ele geçirebilir ve eğer taş aynı renkteyse ondan kaçınmalıdır.



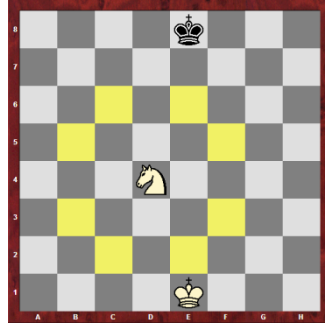
At

En şaşırtıcı parçadır. Fil ile birlikte, aynı değerde 3 puana sahip hafif parçalar kategorisine girer. Filin farkı, küçük alanlarda, kapalı oyunlarda daha iyi idare etmesi ve çok yüksek bir "hıza" sahip olmayan açık alanlarda ele alınmasının daha zor olmasıdır.

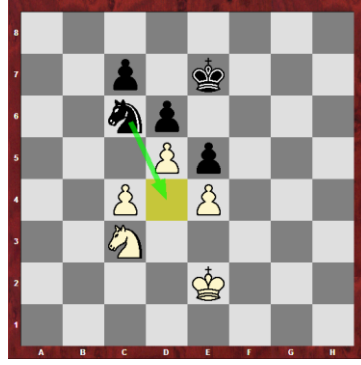
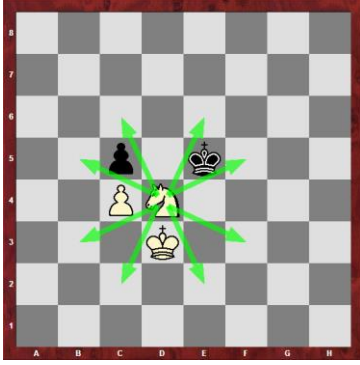
Oyun tahtası üzerinde, ortasında 8 hareket olanağı bulunan "L" harfi şeklinde hareket eder.



or



At, diğer taşların üzerinden atlayabilen tek taştır!
At sadece son alanda olan parçaları yakalar.



Ek 7 – Herkes için Zumba

TEMA / KULLANILAN SPOR		ZUMBA	
MÜZİK LİNKİ		Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)	
DK	ŞARKI KISMI	KOREOGRAFİ	TKR.
0:08	GİRİŞ	sağ ön ayağa dokunun ve ellerinizi çırpın	16X
0:18	KORO	Ön sağ ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4 Sol ön ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4	3x
0:24		Adım dokunuşu (sağa kaydırın) 4x Omuzları kollar yanda olacak şekilde hareket ettirin (sağ kolla başlayın) 6x	
0:34		kollarınızı önde açın (merkezden Mesih pozisyonuna) 1x ve öne dokunun 4x	
1:12	DİĞER	Adım dokunuşlu tek, tek, çift ve kollar ters yönde 4x	1x
1:21		Ön sağ ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4 Sol ön ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4	3x
		Adım dokunuşu (sağa kaydırın) 4x Omuzları kollar yanda olacak şekilde hareket ettirin (sağ kolla başlayın) 6x	
		kollarınızı önde açın (merkezden Mesih pozisyonuna) 1x ve öne dokunun 4x	
		Ön sağ ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4 Sol ön ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4	1x
2:25		kollarını aç ve çığlık at	1x
2:27		Ön sağ ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4 Sol ön ayağa adım atın x2 ve öne dokunun x4	4x
		Adım dokunuşu (sağa kaydırın) 4x Omuzları kollar yanda olacak şekilde hareket ettirin (sağ kolla başlayın) 6x	
		kollarınızı önde açın (merkezden Mesih pozisyonuna) 1x ve öne dokunun 4x	

Kaynakça:

- Chess.com – Originea jocului de şah
<https://www.chess.com/ro/blog/nic01ae/originea-jocului-de-sah>
- China Window – China culture – Martial Arts
www.china-window.com
- European Union, White Paper on sport, 2007
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM%3A135010>
- European Union, Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union, Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024)
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204(01))
- European Commission, TARTU CALL FOR A HEALTHY LIFESTYLE
https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- European Commission, Erasmus+. EU programme for education, training, youth and sport
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-2/cooperation-partnerships>
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/organisations/sport-actions>
- European Commission, Erasmus+ Programme Guide, 2021
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/sites/default/files/2021-erasmusplus-programme-guide_en.pdf
- Historia – Top 10 lucruri de știut despre fotbal
<https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/top-10-lucruri-de-stiut-despre-fotbal>
- Institutul de Științe ale Educației, Șahul în Educație - Sintează de cercetare
<http://www.sahcraiova.ro/docs/Importanta-Sahul-in-educatie.pdf>
- Jeleascov, Cristina - Dans Sportiv, Universitatea Spiru Haret. Editura Fundației România de Măine
- Magazinul de sah – Scurt istoric al jocului de şah
<https://blog.magazinuldesah.ro/2018/04/11/scurt-istoric-al-jocului-de-sah/>
- Sportregras – totul despre şah
<https://sportsregras.com/ro/sah-reguli-istorie/>
- Visan, Alice - Dansul pentru educatia corporala, Ed. Cartea Universitara Bucuresti, 2005

- Visan, Alice - Expresia corporala. Bazele psiho-pedagogice si metodele de formare si educare a expresivitatii corporale in educatia fizica scolara, Teza de doctorat, Bucuresti, 2003
- Zisulescu, Stefan - Aptitudini si talente, Ed. Didactica si pedagogica, Bucuresti, 1971
- Nastase, Viorel Dan – Dans Sportiv, Metodologia performantei, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011
- Wikihow – Do the Cha Cha Cha, Dance the Waltz
<https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>
<https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

Romania



Portugal



North Macedonia



This publication is realized within the
European project
Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

This publication reflects only the author's views and the European Union is not liable for any use that may be made of the information contained therein.

The publication has educational purpose. The publication is non-commercial – you may not use the material for commercial purposes.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contact data: Kasta Morrely Star Sport Club Association,

 clubkmstar@gmail.com,  0040762608226

  Kasta Morrely Star, www.youcandance.org,

 Iasi, Romania