



SPOR ATÖLYELERİ

EVDE KAL FORMDA KAL

**MALATYA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**



MAYIS-HAZİRAN 2020

**YAPILACAK
ETKİNLİĞİN
AMACI / İÇERİĞİ**

MAYIS 2020			
1 HAFTA	2 HAFTA	3 HAFTA	4 HAFTA
Korona virüs (COVID-19) nedeni ile il genelinde uzaktan eğitim farkındalığının artırılması, öğrencilerin evde bulunduğu süreci hareketsiz kalmadan efor sarfederek, etkili, sağlıklı ve verimli geçirmeleri amaçlanmaktadır - Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"1.hafta videolarının yayınlanması. -Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması.	Etkinliğin içeriği: • Dayanıklılık • Çabukluk • Esneklik • Hareketlilik • Koordinasyon • Kuvvet geliştirmek. - Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"2.hafta videolarının yayınlanması. -Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması. Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: ısınma Kardiyo /core lunce/core dead bug/cross crunch...	Etkinliğin içeriği: • Dayanıklılık • Çabukluk • Esneklik • Hareketlilik • Koordinasyon • Kuvvet geliştirmek. - Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"3.hafta videolarının yayınlanması. -Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması. -19 Mayıs "Gençlik ve Spor Bayramı"ile ilgili video hazırlanması.	Etkinliğin içeriği: • Dayanıklılık • Çabukluk • Esneklik • Hareketlilik • Koordinasyon • Kuvvet geliştirmek. - Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"4.hafta videolarının yayınlanması. -Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması. Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: ısınma Kardiyo /core lunce/core dead bug/cross crunch... Ortaokul ve Liseler için: Isınma / Kardiyo / squat...

		Ortaokul ve Liseler için: Isınma / Kardiyo / squat...		
Gerekli Malzemeler	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti-Bilgisayar,Tablet yada Telefon
Online Yapılacaksa kullanılacak Araç Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba
Tahmini Zaman (dk)	Okul öncesi ve ilkokul için 13 Dk. Ortaokul ve Liseler için 25 dk.	Okul öncesi ve ilkokul 13 Dk. Ortaokul ve Liseler 25 dk.	Okul öncesi ve ilkokul için 13 Dk. Ortaokul ve Liseler 25 dk.	Okul öncesi ve ilkokul 13 Dk. Ortaokul ve Liseler için 25 dk.
Konuşmacı veya Etkinliği Yapacak kişi veya kişiler	İbrahim ÇELİK, Ümit AVCI, Spor İstanbul (Mesut BÖLÜKBAŞI) Eba tv Egzersiz dersi (Kadir ERCAN)	İbrahim ÇELİK, Ümit AVCI	İbrahim ÇELİK, Ümit AVCI	İbrahim ÇELİK, Ümit AVCI, Ayşegül DEMİR SOY

**Etkinliğin Yapılacağı
Tarih ve Saat**

04.05.2020 Pazartesi / 04.05.2020. Çarşamba / 04.05.2020 Cuma	11.05.2020 Pazartesi / 13.05.2020. Çarşamba / 15.05.2020 Cuma	18.05.2020 Pazartesi /20.05.2020. Çarşamba / 22.05.2020 Cuma	25.05.2020 Pazartesi /27.05.2020.Çarşamba / 29.05.2020 Cuma
---	---	--	---

**YAPILACAK
ETKİNLİĞİN
AMACI / İÇERİĞİ**

Gerekli Malzemeler

**Online Yapılacaksa
kullanılacak Araç Zoom /
İnstagram / Youtube /
Eba**

Tahmini Zaman (dk)

**Konuşmacı veya
Etkinliği Yapacak kişi
veya kişiler**

**Etkinliğin Yapılacağı
Tarih ve Saat**

HAZİRAN 2020				
1 HAFTA	2 HAFTA	3 HAFTA	4 HAFTA	
Okul öncesi ve ilkokul kademesi için. Esneme egzersizi / Karın kası egzersizi/oblik / arka bacak / Plank... Ortaokul ve Liseler için: plank walkdown...	Okul öncesi ve ilkokul kademesi için: Isınma / Makas Hareketleri/Plank / Bisiklet çevirme... Ortaokul ve Liseler için: 3* 10 mekik serisi 3*5 sınav setleri...	Okul öncesi ve ilkokul kademesi için: 3 set öne kulaç/ sağa sola bacak açma / plank... Ortaokul ve Liseler için: 3* 12 mekik serisi 3*7 sınav setleri...	Okul öncesi ve ilkokul kademesi için: Hayali ip atlama /Yere uzan,kalk,sıçra / Plank... Ortaokul ve Liseler için: 3* 15 mekik serisi 3*10 sınav setleri...	
Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon, Top, step Tahtası	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon, Kağıt Rulo Havlu	Spor kıyafeti-Bilgisayar,Tablet yada Telefon	
Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	
Okul öncesi ve ilkokul kademesi için 9.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 10. nolu etkinlik	Okul öncesi ve ilkokul kademesi için 11.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 12. nolu etkinlik	Okul öncesi ve ilkokul kademesi için 13.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 14. nolu etkinlik	Okul öncesi ve ilkokul kademesi için 15.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 16. nolu etkinlik	
Ebru KARADUMAN	Çiğdem DEMİRBAŞ	Çiğdem DEMİRBAŞ	Çiğdem DEMİRBAŞ	
01.06.2020 Pazartesi / 03.06.2020. Çarşamba / 05.06.2020 Cuma	08.06.2020 Pazartesi/ 10.06.2020.Çarşamba /12.06.2020 Cuma	15.06.2020 Pazartesi / 17.06.2020. Çarşamba / 19.06.2020 Cuma	22.06.2020 Pazartesi / 24.06.2020. Çarşamba / 26.06.2020 Cuma	