

## TED İSTANBUL KOLEJİ VAKFI ÖZEL LİSESİ 11. SINIFLAR

### BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ

#### YAZ TATİLİ ÖNERİLERİ

#### BÖLGESEL ÇALIŞMA

NOT: Vücudunun herhangi bir bölgesinde sakatlığı veya ağrısı olan öğrenciler, bu hareketleri yapmayınız. Ağrınız veya sakatlığınız varsa " <https://musclewiki.org/> " adresinden bölgesel antrenman seçebilirsiniz. Ayrıca bölgesel antrenman çalışmak isteyen öğrencilerde bu siteden yararlanabilirler.

#### YAĞ YAKICI EGZERSİZLER

Aşağıdaki linklerden 15 ve 17 dakikalık yağ yakıcı egzersizlere ulaşabilirsiniz.

15 DAKİKALIK YAĞ YAKICI ANTRENMAN

<https://www.youtube.com/watch?v=dMUFukD8J7Y>

17 DAKİKALIK YAĞ YAKICI ANTRENMAN

<https://www.youtube.com/watch?v=aT9HfQpL4sQ>

#### KARIN KASI EGZERSİZLERİ

Aşağıdaki linklerden karın kası egzersizlerine ulaşabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=fq3guILnIr4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ku18WjMJTM8>

<https://www.youtube.com/watch?v=KDHAITN0wN0>

#### ZUMBA

Zumba yapmak isteyen öğrencilerimiz aşağıdaki linkten ZUMBA videolarına ulaşabilirler.

<https://www.youtube.com/watch?v=APY4giuyZac>

<https://www.youtube.com/watch?v=mXLt5UZguvU>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qOafYtIbN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEbABA3F7E>

## 4 HAFTALIK EGZERSİZ PLANI

İsteyen öğrencilerimiz aşağıdaki programa uyabilirler. 4 hafta boyunca vücudunuzun tüm bölgelerini çalıştırabileceğiniz egzersiz programı mevcuttur. Egzersizleri yaparken setler arası tam dinlenme yapmayı unutmayınız. Eğer sakatlığınız veya ağrınız varsa hareketleri yapmayınız ve yukarıda linki bulunun bölgesel çalışmayı yapınız.

	<b>GÜNLER</b>	<b>ISINMA</b>	<b>EGZERSİZ (2 SET)</b>	<b>SOĞUMA</b>
<b>1. HAFTA</b>	PAZARTESİ	1dk YERİNDE KOŞU 10x JUMPING JACK 10x YANA ADIMLAMA	12 SQUAD 12 SİDE LUNGE 12 JUMP SUMO SQUAD	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	ÇARŞAMBA	1dk DİZ ÇEKME 30sn JUMPING JACK 5 HAREKET STRECHING	20 TEKRAR BİCYCLE CRUNCH 20 TEKRAR LEG RİSE 20 TEKRAR REVERSE CRUNCH	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	CUMA	Boynu sağa sola çevirme, kolları öne arkaya çevirme, dizleri karna çekme, olduğun yerde zıplama. 5 HAREKET STRECHING	12 PUSH UP 12 SPARTAN PUSH UP 12 FEET ON BENCH PUSH UPS	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
<b>2. HAFTA</b>	PAZARTESİ	Boynu sağa sola çevirme, kolları öne arkaya çevirme, dizleri karna çekme, olduğun yerde zıplama. 5 HAREKET STRECHING	<a href="https://youtu.be/tzBzMcQPa14">https://youtu.be/tzBzMcQPa14</a>	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	ÇARŞAMBA	1dk DİZ ÇEKME 30sn JUMPING JACK 5 HAREKET STRECHING	12 BENT OVER LATERAL RAİSES 500ML. DOLU PET ŞİŞE 20 REVERSE BENCH FLY - YERE YATARAK ELLER YANDA 20 SUPERMAN	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	CUMA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aT9HfQpL4sQ">https://www.youtube.com/watch?v=aT9HfQpL4sQ</a>		

<b>3. HAFTA</b>	<b>PAZARTESİ</b>	30sn DİZ ÇEKME 30sn JUMPING JACK 30sn DİZLERİ KALÇAYA ÇEKME 30sn SQUAT 5 HAREKET STRECHING	30SN PLANK 40 MOUNTAIN CLIMBERS 20 RUSSIAN TWISTS 20 RAISED KNEE CRUNCHES	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	<b>ÇARŞAMBA</b>	Boynu sağa sola çevirme, kolları öne arkaya çevirme, dizleri karna çekme, olduğun yerde zıplama. 5 HAREKET STRECHING	10 PUSH UP 10 SQUAD 10 V PUSH UP 10 PULL - UPS	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	<b>CUMA</b>	1dk YERİNDE KOŞU 10xJUMPING JACK 10x YANA ADIMLAMA	15 LONG ARM CRUNCHES 30 HELL TOUCHES 15 MODİFİED V - SİTS	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
<b>4. HAFTA</b>	<b>PAZARTESİ</b>	1dk YERİNDE KOŞU 10xJUMPING JACK 10x YANA ADIMLAMA	20 TEKRAR BICYCLE CRUNCH 20 TEKRAR LEG RİSE 20 TEKRAR REVERSE CRUNCH	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	<b>ÇARŞAMBA</b>	1dk DİZ ÇEKME 30sn JUMPING JACK 5 HAREKET STRECHING	12 BENT OVER LATERAL RAİSES 500ML. DOLU PET ŞİŞE 20 REVERSE BENCH FLY - YERE YATARAK ELLER YANDA 20 SUPERMAN	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA
	<b>CUMA</b>	Boynu sağa sola çevirme, kolları öne arkaya çevirme, dizleri karna çekme, olduğun yerde zıplama. 5 HAREKET STRECHING	15 LONG ARM CRUNCHES 30 HELL TOUCHES 15 MODİFİED V - SİTS	ÇALIŞAN KAS GRUPLARINA GÖRE SOĞUMA

# OYUNLAR

## 1. Oyun: Hafıza Oyunu

Bu oyunu arkadaşınızla, aile üyelerinizle oynayabilirsiniz. Bu oyunu oynarken 2 farklı yol izleyebilirsiniz.

1. Oynanış Biçimi: Her oyuncu tek başına oynar. Kartları en az hamlede bulan oyuncu kazanır. Kaybeden oyuncular egzersiz tablosundan bir seri seçer ve fiziksel etkinliği uygular.

2. Oynanış Biçimi: Her oyuncuya 10 tane tahmin hakkı verilir. En fazla eş bulan oyuncu kazanır. Diğer oyuncular egzersiz tablosundan bir seri seçer ve fiziksel etkinliği uygular.

**Oyun Linki:** <https://learningapps.org/display?v=p494ktq5320>

## 2. Oyun: Adam Asmaca

Bu oyunu tek başınıza, arkadaşlarınızla veya aile üyelerinizle oynayabilirsiniz.

Oynanış Biçimi: Oyuncular sıra ile verilen ipucuna göre sporla ilgili olan kelimeyi tahmin etmeye çalışır. Cevabı bilen oyuncu kazanır, diğer oyuncu egzersiz tablosundan bir seri seçer. Eğer oynayan oyuncular cevabı bilemezlerse, herkes egzersiz tablosundan bir seri seçer ve fiziksel etkinliği uygular.

**Oyun Linki:** <https://learningapps.org/16309070>

## 3. Oyun: X O X

Bu oyunu 2 kişi veya grup halinde arkadaşlarınızla veya ailenizle oynayabilirsiniz.

1. Oynanış Biçimi: Eğer 2 kişi ile oynanıyorsa, hamle sırasını belirlemek için taş-makas-kağıt oyunu oynanır. Kazanan oyuncu hamle hakkına sahip olur. X O X tahtasında belirtilen fiziksel etkinliği yapar ve taşını oraya koyar. 3 X'i veya 3 O'yu yan yana getirebilen oyuncu oyunu kazanır. Kaybeden oyuncu egzersiz tablosundan bir seri seçer ve fiziksel etkinliği uygular.

2. Oynanış Biçimi: Eğer grup halinde oynanıyorsa, herkes biri ile eşleşir ve sırası gelen eşler taş-makas-kağıt oynar. Kazanan oyuncu hamle hakkına sahip olur. X O X tahtasında belirtilen fiziksel etkinliği yapar ve taşını oraya koyar. 3 X'i veya 3 O'yu yan yana getirebilen grup oyunu kazanır. Kaybeden grup egzersiz tablosundan bir seri seçer ve fiziksel etkinliği uygular.

3. Oynanış Biçimi: Kişi sayısı fark etmeksizin, oyuncular hamleleri sıra ile yapar. Klasik X O X kuralları geçerlidir. Sırası gelen oyuncu X O X tahtasında belirtilen fiziksel etkinliği yapar ve taşını oraya koyar. 3 X'i veya 3 O'yu yan yana getirebilen oyuncu/grup oyunu kazanır. Kaybeden oyuncu/grup egzersiz tablosundan bir seri seçer ve fiziksel etkinliği uygular.

**Oyun:** Google Classroom üzerinden oyun dosyası paylaşılacaktır.

## EGZERSİZ TABLOSU

1.SERİ	2.SERİ	3.SERİ
10x Jumping Jack	10x Diz Çekme	10x Burpess
10x Squat	10x Mekik	10x Split Squat
10x Öne Lunge	10x Sumo Squat	10sn Plank
10x Şınav	10x Yana Lunge	10x Geriye Lunge

## LİSE ARA TATİL FİLM-DİZİ-KİTAP ÖNERİLERİ

### FİMLER:

1. Gol 1 – 2 – 3
2. Moneyball
3. Unutulmaz Titanlar
4. We Are The Marshall
5. 127 Saat
6. Victory
7. The Blind Side
8. Coach Carter
9. Senna
10. Dangal
11. Miracle
12. Zafere Hücüm

### DİZİLER:

1. The Last Dance
2. Sunderland 'Til I Die
3. Eat. Race. Win.
4. First Team: Juventus

### KİTAPLAR:

1. Michael Jordan: Tüm Zamanların En İyisi
2. Stephen Curry: Uçan Adamlar
3. Federer: Tenisin Yaşayan Efsanesi
4. Futbolda Hakim Olma Sanatı