

## BİLEŞİK HAREKETLER

### Basketbol da Top Sürme(ders1)

**Ders:** Beden eğitimi

**Sınıf:** 4

**Süre:** 80 dk

**Öğrenme Alanı:** A- Hareket bilgi ve becerileri

**Alt Öğrenme Alanı:** Spor bilgi ve becerileri

**Temel Beceriler:** Atma yakalama

**Hareket Kavramları:** Boşluk farkındalığı ve yönler

**Kazanımlar:** 1.5.Özelleşmiş hareketleri uygularken karşılaştığı sorunlara çözüm yolları üretir.

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:** Problem çözme

**Araç ve Gereçler:** Basketbol topları

**Ön Hazırlık:**

Giriş:

Biz bugün dersimizde kendi boşluğumuzda top sürme ve farklı yönlere top sürme üzerinde odaklanacağız. Sağ ve sol el ile top sürme uygulamaları yapacağız. Biz bugün top sürerken yön değiştirmeye başlayacağız. Basketbol oynarken hiç yön değiştirme gereksinimi duydun mu?

Sınıf dağınık düzende alana dağılır. Her bir öğrencide basketbol topu vardır.

- Öğrenciler genel boşlukta top sürerler , boşluklara hareket ederler.
- Hızını artır ,yavaşla, dur tekrar hareket et.
  - **İp ucu**
  - Gözler ileriye bakar (Çarpışmadan sakınmak için)
  - Top yanda sürülür.
  - Top bel yüksekliğinde sürülür.
- Top sürerken senin için en önemli 3 ip ucu hangisidir.
- Top sürerken genel boşlukta öne, arkaya, sağa, sola yön değiştir.
- Top sürerken genel boşlukta sürekli boş alanlara doğru hareket et.
- Genel boşlukta top sürerken verilen sinyallerde yön değiştir.
- Genel boşlukta top sürerken bir başkası ile karşılaştığında yön değiştir.
- Hangi yöne gideceksen ters elinle top sürerek genel boşlukta hareket et.
- Şimdi kayma adımları ile sağa ve sola top sürelim. Hangi yöne gideceksen ters elinle top sürerek hareket et.
- Eşinle birlikte çalış. Eşlerden biri sağa, sola, öne, arkaya top sürerken diğer eş ona komut verir. Ama hangi yöne top sürülecekse en fazla 6 adım alınır.
- Sonra aynı işlemi eş tekrar eder.
- Eşinle birlikte sola sağa top sürme yapılır.
- Eşin top sürerken önde ne yapıyorsa arkada gölge gibi onu taklit et.
- Eşin top sürerken karşıda ne yapıyorsa ayna gibi onu taklit et. Ben sana doğru gelirken sen geri geri hareket et.

- Genel boşlukta top sürülürken top kontrolünü kaybedersen ya da eşin seni ebelerse don. Topu başının üzerine kaldır ve bekle arkadaşın gelip omzuna dokunduğunda oyuna devam et.

## DEĞERLENDİRME

- 1) Bugün derste top sürerken ne üzerine odaklandık?
- 2) Top sürerken neden yön değiştirmeye gereksinim duyarız?
- 3) Sağa ve sola hareket ederken hangi eli kullanırsın?

## Basketbol da Top Sürme (ders 2)

**Ders:** Beden eğitimi

**Sınıf:** 4

**Süre:** 80 dk

**Öğrenme Alanı:** A- Hareket bilgi ve becerileri

**Alt Öğrenme Alanı:** Spor bilgi ve becerileri

**Temel Beceriler:** Basketbol da Top Sürme

**Hareket Kavramları:** Şekil

**Kazanımlar:** 1.5.Özelleşmiş hareketleri uygularken karşılaştığı sorunlara çözüm yolları üretir.

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:** Alıştırma

**Araç ve Gereçler:** Basketbol topları, koniler, çemberler.

**Ön Hazırlık:**

Giriş:

Biz bugün dersimizde farklı şekillerde top sürme üzerinde odaklanacağız. Basketbol oynarken top sürerken rakipten topu saklamaya çalışacaksın. Düz bir şekilde uzunca bir süre hareket edemeyebilirsin. Rakipten sakınmak için kavis ya da zig zig çizmek zorunda kalabiliriz. Bizim bu gün engellerimiz durağan olacak.

Sınıf dağıntık düzende alana dağılır. Her bir öğrencide basketbol topu vardır.

- Öğrenciler genel boşlukta top sürerler , 60 sn boyunca boşluklara hareket ederler, her sinyalde dururlar. İkinci sinyalde top sürmeye devam ederler.
- 60 sn boyunca öğrenciler genel boşlukta top sürerler. Hızlarını artırırlar ,yavaşlarlar.
- Top sürerken genel boşlukta öne, arkaya, sağa, sola yön değiştirirler.
  - **İp ucu**
  - Gözler ileriye bakar (Çarpışmadan sakınmak için)
  - Top yanda sürülürken hafif önde mi?
  - Top sürerken yön değiştirmelerde ve durma hareketinde dizler bükülü mü?
- Genel boşlukta top sürerken koni yada rakip ile karşılaşsan dur ve önünde 15 sn top sür.Sonra tekrar düz top sürmeye devam et.

- Top sürerken genel boşlukta geniş ve dar kavisler çiz.
- Top sürerken genel boşlukta geniş ve dar kavisler çizerken el değiştir. Burada top hep kavisin dışında olmalı
- Top sürerken genel boşlukta zig zaglar çiz. Burada top hep kavisin dışında olmalı
- Top sürerken genel boşlukta zig zaglar çiz. El değiştir. Burada top hep zig zağın dışında olmalı
- Genel boşlukta top sürerken zig zaglar, kavis çiz ve düz top sür.
- Tüm sahaya koniler, pet şişeler ve çemberler diz. Aralardan diğer oyunculara ve engellere çarpmadan top sür.
- Aynı çalışmayı baskın olmayan kolunla dene.
- 4-5 kişilik gruplar oluşturulur. Gruptan bir kişi grubun karşısına geğer. Toplu oyuncu top sürerek duran kişiye doğru gelir. Sabit kişinin hangi tarafından geğercekse o taraftaki elinde topu sürer ve top ile rakip arasına kendi vücudunu koyar.
- **Yel değirmeni:** Bir önceki çalışma gibi ama engel olacak kişi hangi kolunu kaldırırsa o taraftan geçilir.

#### **Değerlendirme:**

- Top sürerken düz gitmek, kavis ya da zig zag çizmek neden önemlidir?
- Basketbol oyununda bir oyuncu top sürerken rakip pota ile kendisi arasında bir rakibi yoksa nasıl top sürer. Savunma oyuncusu varsa hangi hareket şeklini tercih eder?