



DİYARBAKIR
İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



ANAOKULU VE İLKOKUL EGZERSİZLERİ



OKULLARDA SABAH SPORU

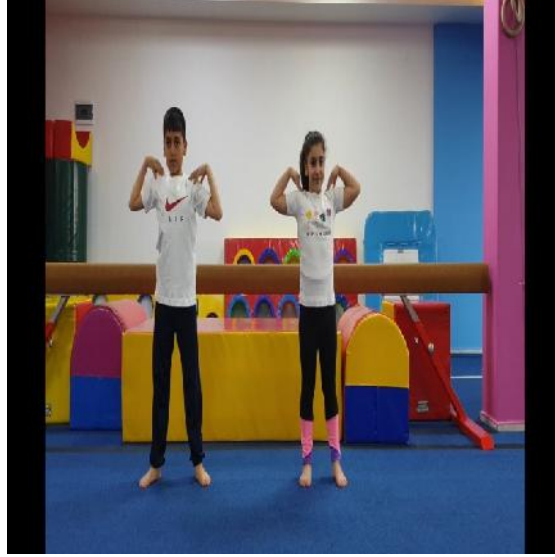
Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğü
'SPOR DİYARBAKIR' Projesi kapsamında
bütün resmi ve özel İlköğretim
Kurumlarında (Anaokulu , İlkokul,
Ortaokul) hafta içi her gün ilk derse
başlamadan 15 dakika önce sabah sporu
yapılacaktır. Bütün hareketler yönergede
ve ekte olduğu gibi yapılacaktır.

Tüm hareketler ortaokullarda beden
eğitimi öğretmeni , anaokullarında sınıf
öğretmenleri ve ilkokullarda ise nöbetçi
öğretmen eşliğinde yapılacaktır.

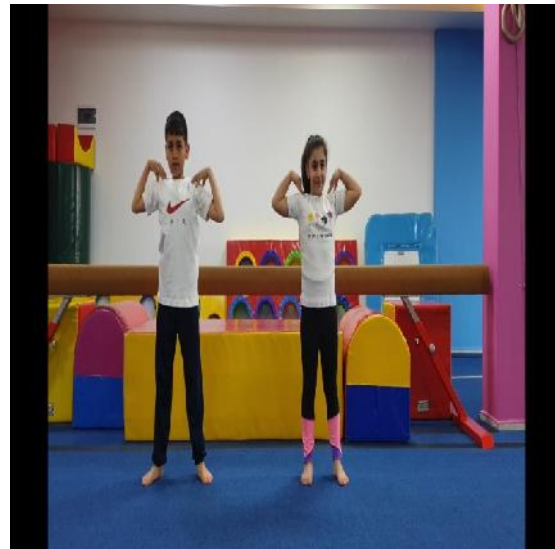
1- Temel duruş, önce sağ el sonra sol el yukarıya kaldırılır. Sonra sağ el ardından sol el aşığıya indirilir . (4 defa)



2- Eller omuzda dirsekler öne doğru çevrilir.
(4 defa)



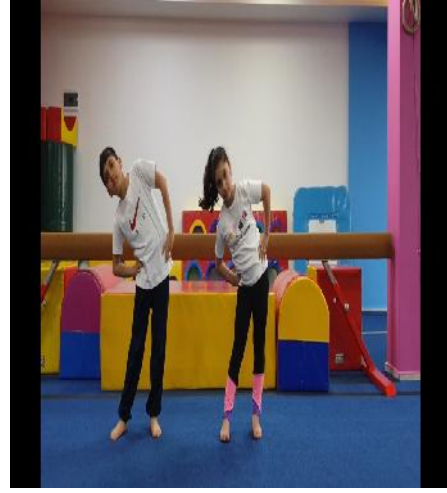
3- Eller omuzda dirsekler geriye doğru çevrilir.
(4defa)



4- Çift ayak öne ve geriye doğru sıçrama yapılır. Eller dizlere iki kez vurulur sonra iki kez alkış yapılır. (4 defa)



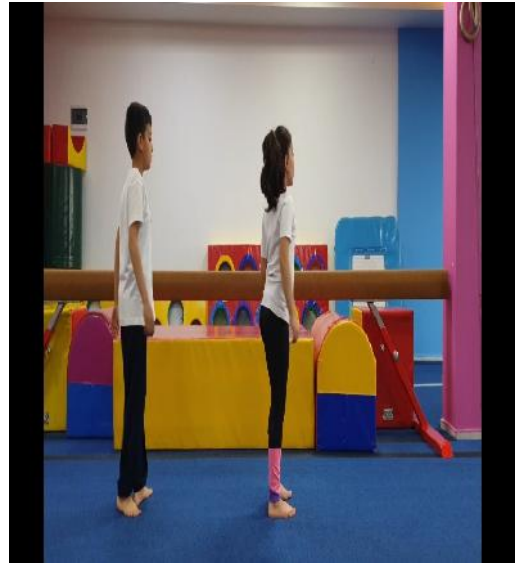
5- Temel duruş hareketinde eller belde , bel önce sağa esnetilir temel duruşa geçilir , sonra sola esnetilir temel duruşa geçilir.(4 defa)



6- Temel duruş hareketinde eller belde önce sağ sonra sol el ile yukarıya esneme yapılır. (elma toplama hareketi) (4 defa)



7- Yerinde kořma hareketi . (8defa)
sola doğru 8 adımda tam tur dönülür.



8. Yerinde kořma hareketi . (8defa)
saęa doğru 8 adımda tam tur dönülür.



9- Temel duruş hareketi bel önce saęa sonra sola esnetilir.esneme hareketi kollarla desteklenir. (4defa)



10- Çift ayak öne ve geriye doğru sıçrama yapılır. Eller dizlere iki kez vurulur sonra iki kez alkış yapılır. (8 defa)

