



**DIYARBAKIR
İL MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**



EĞİTİM DİYARBAKIR



**SPOR
DİYARBAKIR**



**İLK DERSİM
EGZERSİZ**

ORTAOKUL 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 hareketi, eller belde olacak şekilde kafa önce öne sonra geriye doğru esnetilir. (4DEFA)



2- Temel duruş hareketi eller belde olacak şekilde kafa önce sağa , sonra sola esnetilir.(4DEFA)



3- Temel duruş hareketi eller belde , omuzlar geriye doğru çevrilir. (8 DEFA)



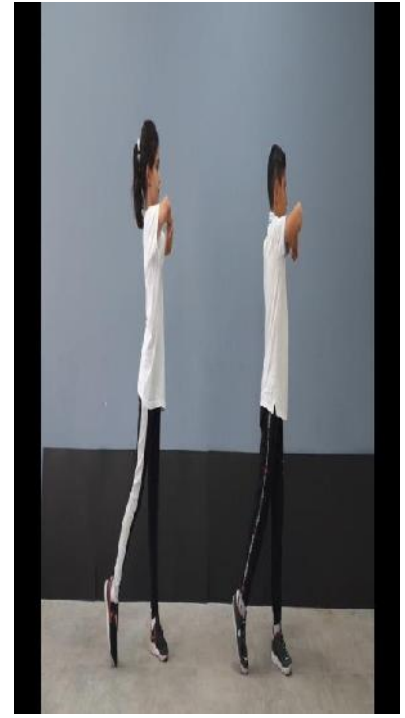
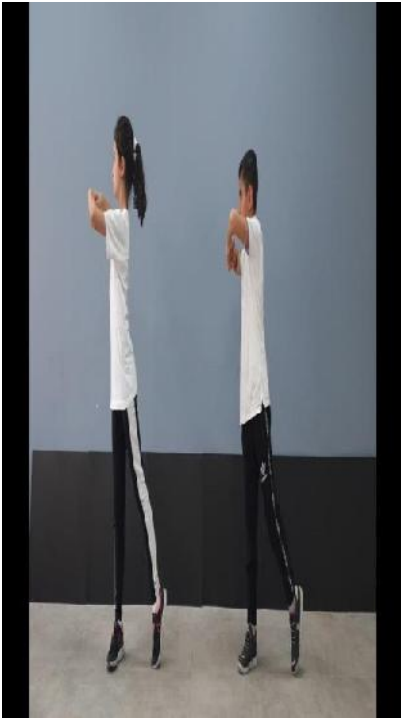
4- Temel duruş hareketi eller belde , omuzlar öne doğru çevrilir. (8 DEFA)



5-Temel duruş hareketi.Bel önce sağa sonra sola esnetilir. (4DEFA)



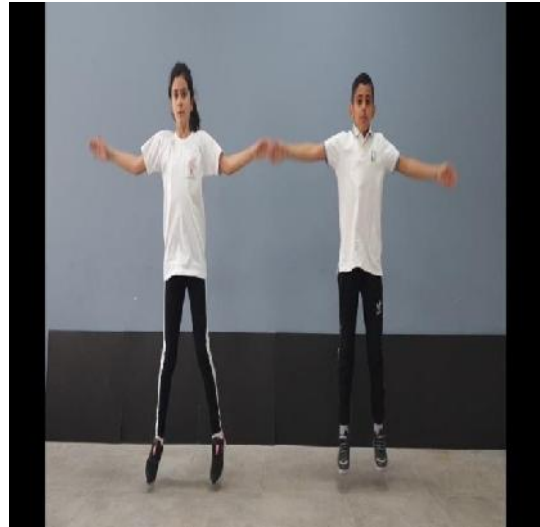
6-Eller göğüs hizasında birleştirilir.Ayaklar sabit olacak şekilde tüm vücut sağa ve sola çevrilir. (4DEFA)



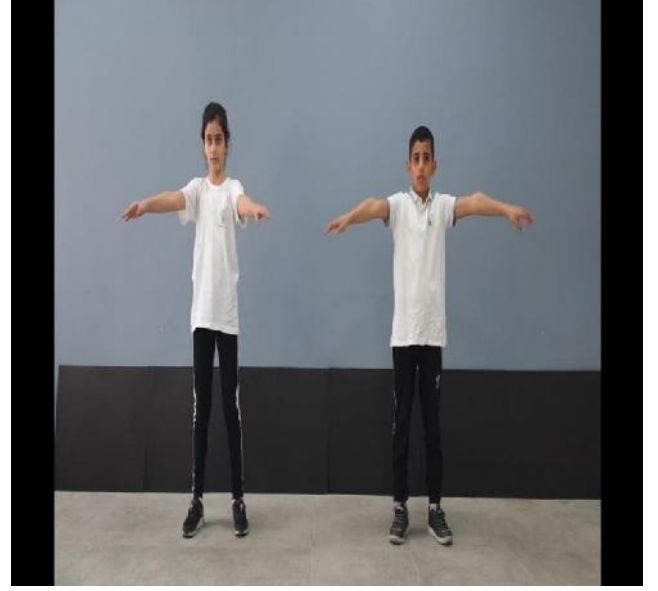
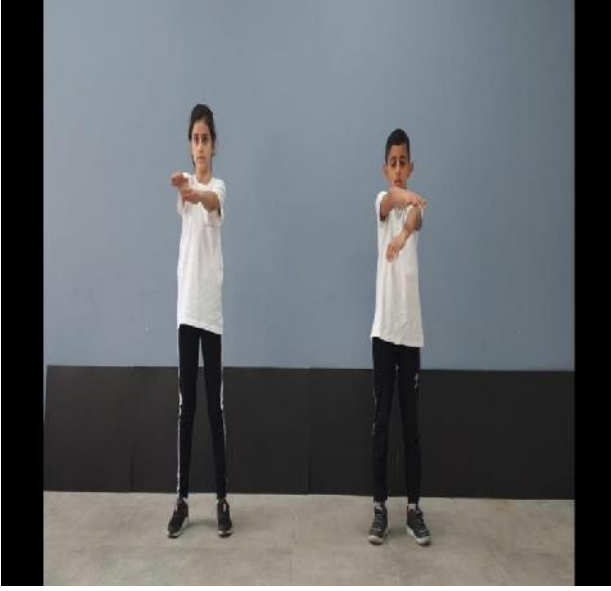
7- Yerinde koşma.(8 DEFA)



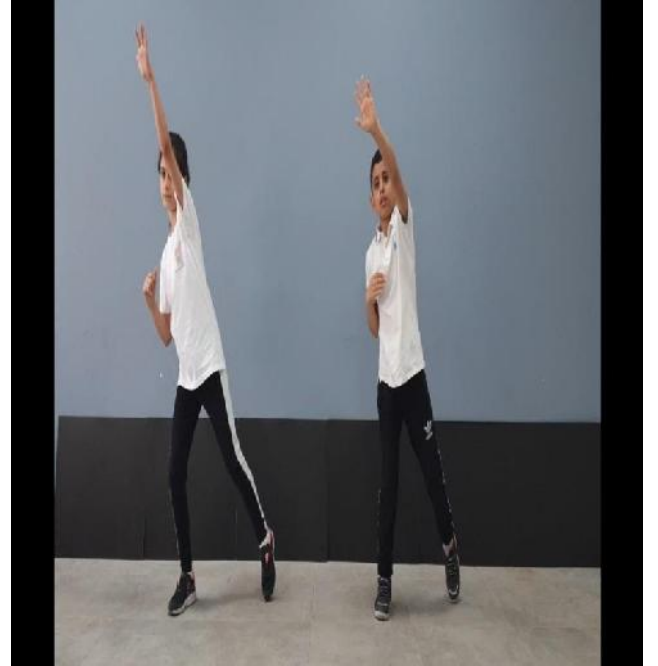
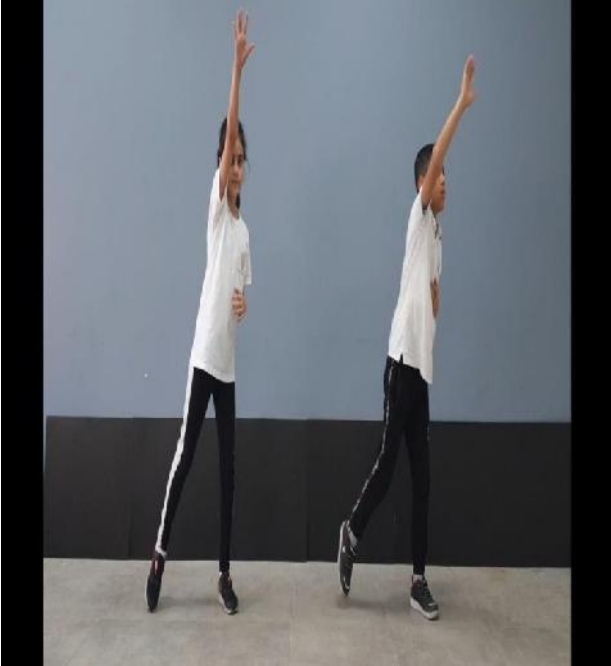
8- Yukarı doğru sıçarken kollar ve bacaklar aynı anda açılır , aşağı inerken kollar ve bacaklar aynı anda kapatılır. (16defa)



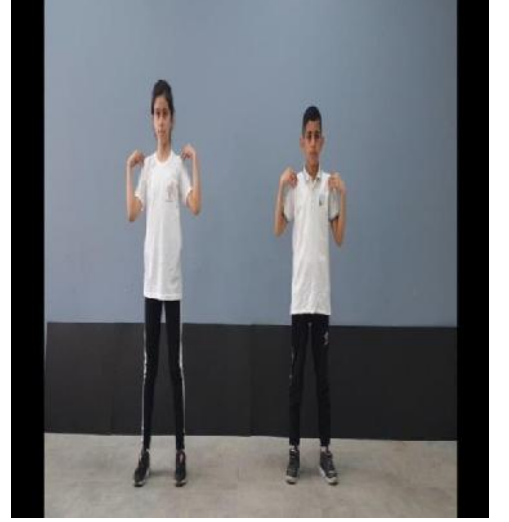
9-Kollar göğüs hizasında birleştirilir sonra yana doğru açılır.(makas hareketi)
(4defa)



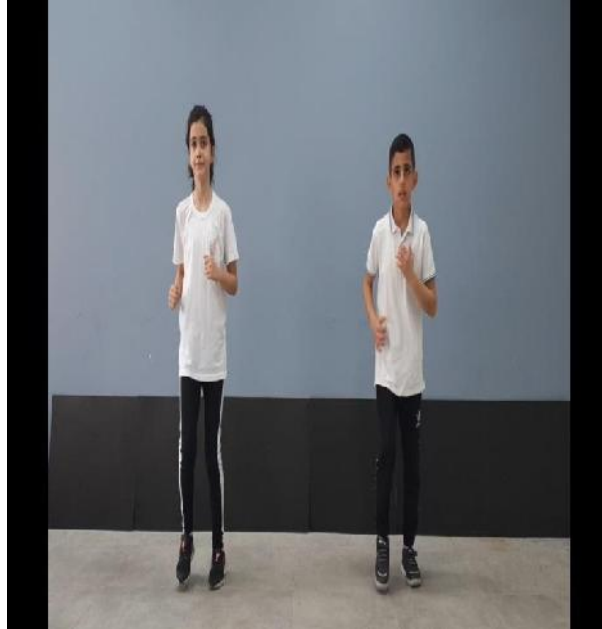
10-Önce sağ sonra sol kol olacak şekilde yukarı çapraz kol uzatma hareketi. (8defa)



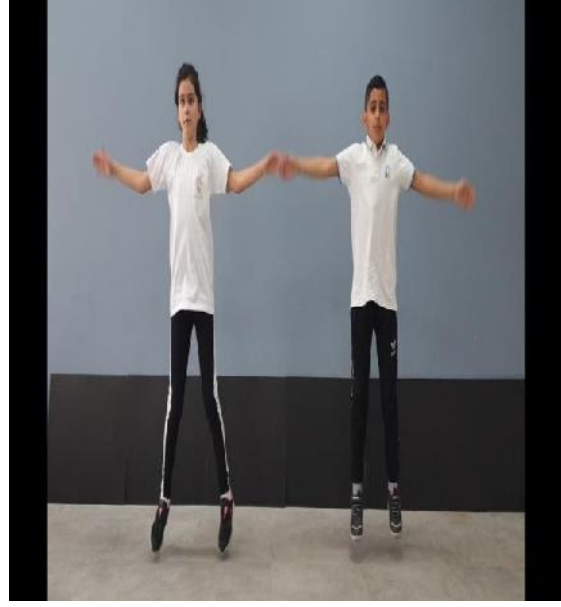
11-iki kol aynı anda yukarı kaldırılır daha sonra omuza indirilir . İki kol aynı anda aşağı indirilir tekrar omuza getirilir. (6 defa)



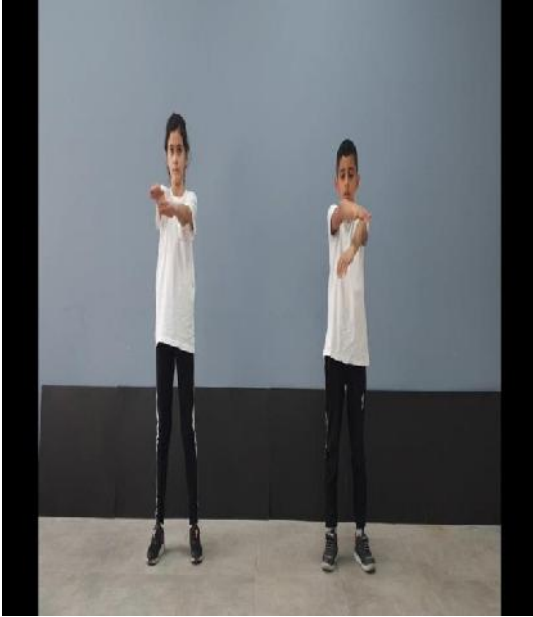
12- Yerinde koşma.(8 DEFA)



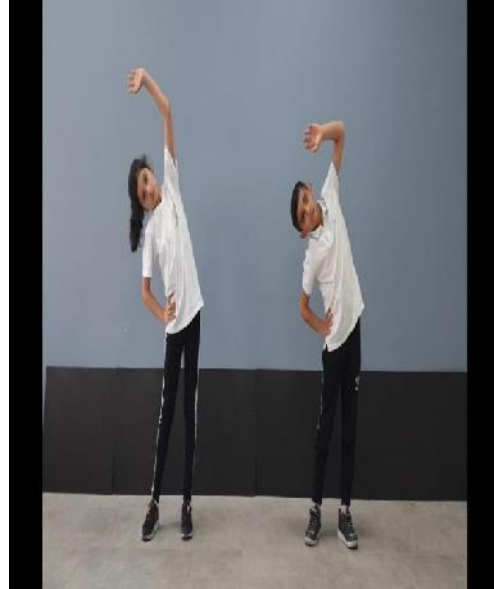
13- Yukarı doğru sıçrarken kollar ve bacaklar aynı anda açılır , aşağı inerken kollar ve bacaklar aynı anda kapatılır. (16defa)



14-Kollar göğüs hizasında birleştirilir sonra yana doğru açılır.(makas hareketi) (4defa)



15- Temel duruş hareketi bel önce sağa sonra sola doğru esnetilir. Esneme hareketi yapılırken kollardan destek alınır. (6 Defa)



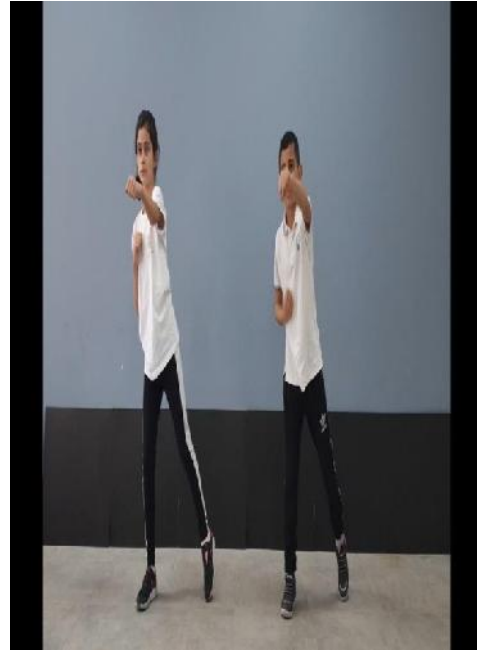
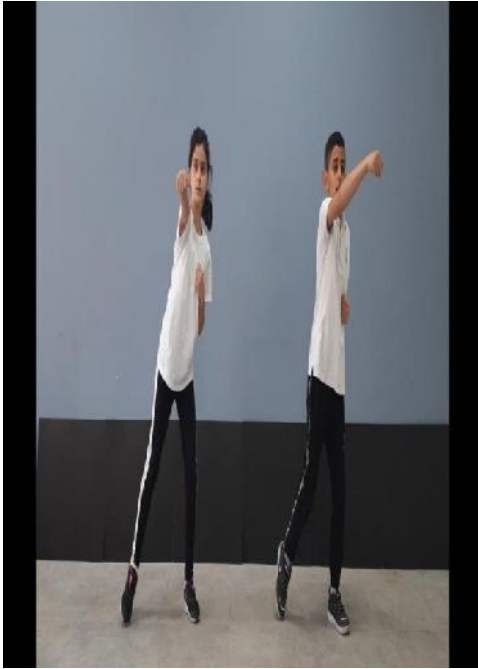
16- Önce sağ sonra sol ayak önde olacak şekilde sıçrayarak adımlama yapılır. (makas hareketi) (6 defa)



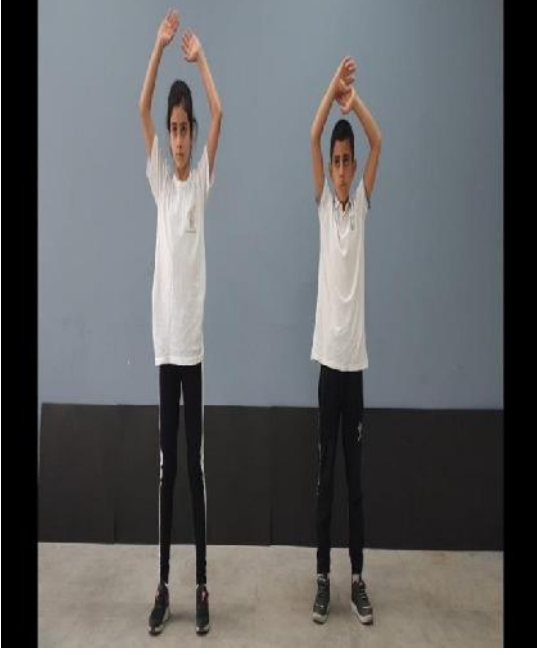
17- Temel duruş hareketi . Eller belde çift ayak yukarı sıçrama. (4 defa)



18- Önce sağ sonra sol kol olmak üzere öne doğru yumruk (boks hareketi). (12 Defa)



19- Avuç içi karşıyı gösterecek şekilde eller baş üstünde birleştirilir , daha sonra yana doğru açılır. (8 defa)



20- Kollar yana doğru açık , geriye doğru daire çizilir. (8defa)
Kollar yana doğru açık , öne doğru daire çizilir. (8defa)

