



SPOR ATÖLYELERİ

# EVDE KAL FORMDA KAL

MALATYA İL MİLLÎ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ



MAYIS-HAZİRAN 2020

**MAYIS 2020**

1 HAFTA	2 HAFTA	3 HAFTA	4 HAFTA
<p>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</p> <p>- Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"1.hafta videolarının yayınlanması.</p> <p>-Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması.</p>	<p>Etkinliğin içeriği:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dayanıklılık</li><li>• Çabukluk</li><li>• Esneklik</li><li>• Hareketlilik</li><li>• Koordinasyon</li><li>• Kuvvet geliştirmek.</li></ul> <p>- Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"2.hafta videolarının yayınlanması.</p> <p>-Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması.</p> <p>Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: ısınma Kardiyo /core lunce/core dead bug/cross crunch...</p> <p>Ortaokul ve Liseler için: Isınma / Kardiyo / squat...</p>	<p>Etkinliğin içeriği:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dayanıklılık</li><li>• Çabukluk</li><li>• Esneklik</li><li>• Hareketlilik</li><li>• Koordinasyon</li><li>• Kuvvet geliştirmek.</li></ul> <p>- Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"3.hafta videolarının yayınlanması.</p> <p>-Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması.</p> <p>-19 Mayıs "Gençlik ve Spor Bayramı"ile ilgili video hazırlanması.</p>	<p>Etkinliğin içeriği:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dayanıklılık</li><li>• Çabukluk</li><li>• Esneklik</li><li>• Hareketlilik</li><li>• Koordinasyon</li><li>• Kuvvet geliştirmek.</li></ul> <p>- Malatya İl M.E.M.e bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından çekilecek "evde kal hareketsiz kalma"4.hafta videolarının yayınlanması.</p> <p>-Öğretmenlere referans olarak hazırlanan örnek egzersiz programlarının okulun Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından öğrencilere uygulanması.</p> <p>Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: ısınma Kardiyo /core lunce/core dead bug/cross crunch... Ortaokul ve Liseler için: Isınma / Kardiyo / squat...</p> <p>-Engelli öğrencilerimiz için Fiziksel Etkinlik Videosu yayınlanması</p>

**YAPILACAK ETKİNLİĞİN AMACI / İÇERİĞİ**

<b>Gerekli Malzemeler</b>	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti- Bilgisayar,Tablet yada Telefon	Spor kıyafeti-Bilgisayar,Tablet yada Telefon
<b>Online Yapılacaksa kullanılacak Araç Zoom / İnstagram / Youtube / Eba</b>	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba
<b>Tahmini Zaman (dk)</b>	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.
<b>Konuşmacı veya Etkinliği Yapacak kişi veya kişiler</b>	İbrahim ÇELİK Mehmet KARABAĞ, Gül POLAT GÜNATA, Ahmet MENEVŞEOĞLU, Bahar KARABAĞ, Mesut BÖLÜKBAŞI Kadir ERCAN	İbrahim ÇELİK Mehmet KARABAĞ, Gül POLAT GÜNATA, Ahmet MENEVŞEOĞLU, Bahar KARABAĞ,	İbrahim ÇELİK Mehmet KARABAĞ, Gül POLAT GÜNATA, Ahmet MENEVŞEOĞLU, Bahar KARABAĞ,	İbrahim ÇELİK Mehmet KARABAĞ, Gül POLAT GÜNATA, Ahmet MENEVŞEOĞLU, Bahar KARABAĞ, Ayşegül DEMİR SOY
<b>Etkinliğin Yapılacağı Tarih ve Saat</b>	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

	<b>HAZİRAN 2020</b>			
	<b>1 HAFTA</b>	<b>2 HAFTA</b>	<b>3 HAFTA</b>	<b>4 HAFTA</b>
<b>YAPILACAK ETKİNLİĞİN AMACI / İÇERİĞİ</b>	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için. Esneme egzersizi / Karın kası egzersizi/oblik / arka bacak / Plank...  Ortaokul ve Liseler için: plank walkdown...	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: Isınma / Makas Hareketleri/Plank / Bisiklet çevirme...  Ortaokul ve Liseler için: 3* 10 mekik serisi 3*5 şınav setleri...	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: 3 set öne kulaç/ sağa sola bacak açma / plank...  Ortaokul ve Liseler için: 3* 12 mekik serisi 3*7 şınav setleri...	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için: Hayali ip atlama /Yere uzan,kalk,sıçra / Plank...  Ortaokul ve Liseler için: 3* 15 mekik serisi 3*10 şınav setleri...
<b>Gerekli Malzemeler</b>	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
<b>Online Yapılacaksa kullanılacak Araç Zoom / İnstagram / Youtube / Eba</b>	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba	Zoom / İnstagram / Youtube / Eba
<b>Tahmini Zaman (dk)</b>	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için 9.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 10. nolu etkinlik	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için 11.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 12. nolu etkinlik	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için 13.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 14. nolu etkinlik	Okul öncesi ve ilkököl kademesi için 15.nolu etkinlik. Ortaokul ve Liseler için 16. nolu etkinlik
<b>Konuşmacı veya Etkinliği Yapacak kişi veya kişiler</b>	Ebru KARADUMAN	Çiğdem DEMİRBAŞ	Çiğdem DEMİRBAŞ	Çiğdem DEMİRBAŞ
<b>Etkinliğin Yapılacağı Tarih ve Saat</b>	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