

YER DEĞİŞTİRME BECERİLERİ

Adı Soyadı:

Tarih:

Yönerge: Aşağıdaki tabloda yer değiştirme becerilerini artan doğrulukta ve çeviklikte yaparken dikkat edilmesi gereken birtakım göstergeler yer almaktadır. Öğrencilerinizi bu becerilerde gözleyerek, yapılan göstergeleri (x) ile işaretleyiniz.

Yer Değiştirme Becerilerinde Performans Göstergeleri				
Koşma	Atlama-Sıçrama	Adım Al-Sek	Galop	Kayma
				
() A. Vücut hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalı.	() A. Havalanma ve iki ayak üzerine konuş gösterilmeli.	() A. Adım ile sekme ayağı aynı olmalı.	() A. Yukarı doğru sıçrama yapılmalı.	() A. Adım-sekme örüntüsü gösterilmeli.
() B. Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanına öne geriye salınmalı.	() B. Kollar ileri ve yukarı salınım yapmalı.	() B. Sekmede diğer diz karna doğru çekilmeli.	() B. Her hangi bir ayak öne doğru yol göstermek için kullanılmalı.	() B. Yukarı doğru sıçranmamalı.
() C. Ters ayak, ters kol uyumu sağlanmalı.	() C. Havalanmada dizler gergin, konuşa bükülü olmalı.	() C. Denge korunmalı.	() C. Ritmik kol hareketi gösterilmeli.	() C. Vücut dik konumda olmalı.
() D. Denge korunmalı	() D. Konuşa denge korunmalı.	() D. Gözler karşıya bakmalı.	() D. Kalça, omuz ve yüz hareket yönüne çevrilmeli.	() D. Denge korunmalı.
() E. Doğal bir şekilde nefes alınmalı.	() E. Gözler karşıya bakmalı.	() E. Verilen ritme uyum sağlanmalı.		() E. Gözler karşıya bakmalı.