

NESNE- KONTROLÜ GEREKTİREN BECERİLER

Adı Soyadı: Sınıfı: Tarih:

Yönerge: Aşağıda nesne kontrolü gerektiren becerileri oyunlarda yaparken dikkat edilmesi gereken bir takım göstergeler yer almaktadır. Öğrencilerinizi gözleyerek yapabildiği becerileri (x) işareti ile belirleyiniz.

Nesne Kontrolü Gerektiren Becerilerde Performans Göstergeleri				
Atma	Yakalama	Ayakla Vurma	Elle Top Sürme	Raketle Vurma
() A. Vücut atış yapılacak yöne döndürülmeli ve gözler hedefe bakmalı.	() A. Gelen top gözlerle takip edilmeli.	() A. Destek ayağı topun yanına konmalı.	() A. Vücut temel duruş pozisyonunda olmalı.	() A. Raket tokalaşır gibi kavranmalı.
() B. Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutulmalı.	() B. Vücut topun geliş yönüne döndürülmeli.	() B. Vuruş bacağı kalçadan geriye çekilmeli.	() B. Vücudun ağırlık merkezi hafif önde olmalı.	() B. Vücut ağırlığı dengeli bir şekilde iki ayağa verilmeli.
() C. Top omuz üzerinde, kulağın yanında tutulmalı.	() C. Top beklerken, atış yapan kol tarafındaki ayak önde tutulmalı.	() C. Ayağın farklı bölümleri ile (iç, dış vb.)topun arka-ortasına vuruş yapılmalı.	() C. Top avuç içine değmeyecek şekilde parmak boğumları ile sürülmeli.	() C. Top gözlerle sürekli izlenmeli.
() D. Kol geriye çekilmeli ve kol geriden öne gelirken top elden çıkarılmalı.	() D. Top iki elle yakalanırken, öndeki ayak geriye alınmalı.	() D. Vuruştan sonra vuruş bacağı öne alınarak topun gidişi izlenmeli.	() D. Kol ve bilek rahat tutulmalı.	() D. Vuruş kolu geriye açılarak vücudun yanında vuruş yapılmalı.
() E. Topu attıktan sonra gidişi takip edilmeli.	() E. Top vücuttan uzakta yakalanmalı ve dirsekler bükülerek vücuda doğru yaklaştırılmalı.	() E. İstenilen hedefe top gönderilmeli.	() E. Top sürerken topa bakılmamalı.	() E. Topa raketin ortası ile vurulmalı.
() F. Hedefe isabetli atış yapılmalı.	() F. Farklı hız ve seviyelerden gelen toplar yakalanmalı.		() F. Rakibe karşı etkili top sürülmeli.	() F. Vuruştan sonra raket ters omza çekilmeli.
				() G. İstenilen hedefe raketle top gönderilmeli.