

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

EĞLENCE HİZMETLERİ

BİREYSEL SPORLAR

ANKARA 2006

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ- 1	3
1. BİREYSEL SPORLAR	3
1.1. Golf	3
1.1.1. Golf Nasıl Oynanır	4
1.1.2. Golf Terimleri	4
1.1.3. Golf Kuralları	5
1.1.4. Güvenlik	6
1.2. Tırmanma	6
1.2.1. Tırmanışa Geçmek	7
1.2.2. Tırmanma Çeşitleri	7
1.2.3. Sportif Tırmanış (Sport Climbing)	7
1.2.4. Yapay Duvar Tırmanıcılığı	8
1.2.5. Tırmanış Duvarı ve Spor	9
1.3. Bisiklet	9
1.4. Yürüyüş	10
1.4.1. Kullanan Malzemeler	11
1.4.2. Dağcılıkta Yürüyüş Bilgisi ve Yöntemi	11
1.5. Tenis	12
1.6. Okçuluk	13
1.6.1. Okçuluk Aktivitesi Emniyet Kuralları	13
1.6.2. Güvenlik	15
1.7. Yüzme	15
1.7.1. Nelere Dikkat Etmeliyiz	16
1.8. Atletizm	16
1.9. Trekking	17
1.10. Squash	18
1.11. Orientring	20
1.11.1. Orientring Yarışması Nasıl Oluyor	20
1.11.2. Altyapı Yatırımı Olmayan Çevreci Bir Spor	21
1.11.3. Orientringin En Önemli Özelliklerinden Birkaçı	21
1.11.4. İyi Bir Orientringçi	21
1.11.5. Orientring Parkuru	21
UYGULAMA FAALİYETİ	23
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	24
ÖĞRENME FAALİYETİ- 2	26
2. PLANLAMA	26
2.1. Hazırlık Yapma	27
UYGULAMA FAALİYETİ	29
MODÜL DEĞERLENDİRME	31
CEVAP ANAHTARLARI	32
KAYNAKLAR	33

AÇIKLAMALAR

KOD	813S00001
ALAN	Eğlence Hizmetleri
DAL/MESLEK	Animatörlük
MODÜLÜN ADI	Bireysel Sporlar
MODÜLÜN TANIMI	Eğlence hizmetleri departmanında, tesisin ve aktivitelerin özelliğine uygun olarak, bireysel sporların kurallarını katılımcılara aktarmak ve bireysel sporlara ait temel becerileri uygulama tasarlama ve hazırlama yöntemlerinin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40 / 24
ÖN KOŞUL	Bu modülün ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Spor aktivitelerini uygulamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Eğlence hizmetleri departmanında, bireysel sporları konuklarla uluslararası federasyon kurallarına göre uygulayabileceksiniz. Amaçlar 1. Eğlence hizmetleri departmanında konuklara aktivitelerin kurallarını uluslararası federasyon kurallarına uygun olarak aktarabileceksiniz. 2. Eğlence hizmetleri departmanında konuklarla spor aktivitelerini uluslararası federasyon kurallarına göre uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Golf sopaları ve topu, tırmanma halatları, dağ bisikleti, tenis raketleri ve topu, tenis filesi, vb.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde bulunan her öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek kendinizi değerlendirebileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Hareket etme ihtiyacı, insanın doğasında vardır ve bu ihtiyacı karşılamak durumundadır. Sanayileşme ve buna bağlı olarak gelişen modern yaşamın neden olduğu bedensel hareketsizlik, her yaş gurubundaki bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Spor etkinlikleri; fiziksel hareketliliği sağladığı gibi gelişen teknolojinin, hızlı kentleşmenin ve diğer hayat şartlarının bireylere getirdiği bunalım ve baskıları azaltmakta, bunların insan üzerindeki olumsuz fizik ve moral etkinliklerini hafifletmekte, dolayısıyla sağlıklı bir toplum yaratmaktadır.

Spor, toplum yaşama çok değişik yollardan girmiştir. Gerek basın- yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde, sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde sporu önemli hale getirmiş, spora güncel bir boyut kazandırmıştır.

Sporun insan ruh ve beden sağlığına olan olumlu katkıları bilinmektedir; sosyalleşme, kendine güven, iyi ilişkiler kurma gibi önemli rolleri vardır. Gerçekten, özellikle genç neslin yapıcı ve yaratıcı olmasında, sosyal kaynaşma ve millî dayanışmanın sağlanması açısından da sporun sosyal ve kültürel kalkınmaya katkısı olduğuna şüphe yoktur.

Bu modülle; eğlence hizmetleri departmanında bireysel sporların uygulama sürecini öğrenecek, bireysel sporları uluslararası kurallara ve tekniğine uygun bir şekilde sergileyebilecek materyalleri ve onların özellikleri kavrayabileceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 1

AMAÇ

Eğlence hizmetleri departmanında, bireysel spor aktivitelerin kurallarını uluslararası federasyon kurallarına uygun olarak konuklara aktarabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Yaşadığınız kentte sportif faaliyetlerde bulunan spor salonu ve sahaları ziyaret ederek yapılan bireysel sporları gözleyiniz. Elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. BİREYSEL SPORLAR

1.1. Golf



Resim 1.1: Golf, doğa ile iç içe olunan bir spor dalıdır

Açık havada ve doğal bir çevrede, her yaşta oynanabilen golf; teknik yoğunlaşma, pratik düşünce ve görgünün -diğer spor dallarında zor rastlanan- bir bileşimidir. Diğer birçok sporun aksine golf oyunu, herhangi bir hakemin veya yetkilinin gözetiminde olmadan oynanır ve karşılıklı güven esasına dayanır. Tüm oyuncular sahada disiplinli ve sportmence davranmalı ve diğer oyuncuların haklarına saygılı olmalıdır. Bu özelliği ile golf' ün, bütün sporlar arasında farklı bir yeri vardır.

1.1.1. Golf Nasıl Oynanır

Golf iki, üç ya da dört kişilik gruplar oluşturularak oynanan bir oyundur. 9 delikli olan akademi sahasında yeni başlayanlar ve orta dereceli oyuncular uzun ve kısa vuruş çalışmalarlarıyla deneyim kazanırken esas oyun alanı 18 delikli olan "şampiyona saha"sıdır. Şampiyona sahası 3 par'lık (vuruş'luk) 4 delik, 4 par'lık 10 delik ve kalan 5 par'lık 4 delikle beraber standart par 72 oranıyla tamamlanır. Her deliğin "Teeing" denen bir başlangıç noktası ile "Fairway" adı verilen ve delik boyunca uzayan genişçe biçilmiş bir çim alanı vardır. Fairway "Green" denilen hedef alanında sona erer. Golf oyunu 18 delikte oynanır. Her delikte başlangıç noktasından bitiş noktasına kadar yapılan vuruş sayılarının toplamından sahanın standart par (vuruş) sayısı düşülür. Aradaki fark oyuncunun "Handicap" sayısını verir.

Golf oyununda amaç, her deliği vuruş sayısında veya altında tamamlanmaktadır. Ancak bu yalnızca profesyonel golf oyunları için geçerlidir. Amatör golfçüler arasında sahanın standart parına ilaveten erkeklerde vuruş sayısı 28 veya altı bayanlarda ise 36 vuruş sayısı veya altını tamamlayabilenlere "Handicap" sertifikası verilebilmektedir.



Resim 1. 2: Golf, konukların zevkle katıldıkları bir aktivitedir

1.1.2. Golf Terimleri

Bunker: Özel olarak hazırlanmış, içerisindeki toprak ve çim örtüsü alınarak kum ya da benzeri malzeme ile doldurulmuş bir engel çukurudur.

Caddie: Oyuncunun, oyun süresi club'larını taşıyan ve bunlarla ilgilenen, oyuncuya oyun sırasında kurallar çerçevesinde yardımcı olan kişidir.

Club: Golf oyununda Green dışındaki topa vurmak için kullanılan golf sopalarıdır. Green içinde putter adı verilen golf sopası kullanılır.

Drive: Tee üzerinde yapılan başlama vuruşudur.

Driving Range: Club'ların düzgün kullanabilme antrenmanlarının yapıldığı eğitim ve golf'çülerin pratik alanıdır.

Golf Tee: Başlangıç yerinden (Teeing) topa vuruş yapabilmek için topu yerden yüksekte tutmaya yarayan 3-5 cm' lik plastik ya da tahta çubuklardır.

Green: Her bir Fairway'in sonunda, içinde topun gireceği bir deliğin bulunduğu özel çimle kaplı adacıklardır.

Fairway: Oyunun üzerinde oynandığı teeing ile green arasında uzanan çimle kaplı adacıklardır.

Putting Green: Green içindeki topu deliğe sokma antrenmanı için yapılmış özel bir uygulama alanıdır.

Swing: Club ile topa vurmak için yapılan dairesel bir harekettir. Üç aşamadan ibarettir; Backswing-Downswing ve Follow Through.

1.1.3. Golf Kuralları

- Topunuzun üzerine mutlaka tanıtıcı bir işaret koyunuz. Topun size ait olduğunu teşhis edemezseniz, top “kayıp top” sayılır. Oyun içinde topunuz oynanamaz şekilde hasar görür ise, onu cezasız olarak, çukurun oynanması esnasında veya iki çukur arasında değiştirebilirsiniz.
- Sopa sayınızın 14'ten fazla olmamasına dikkat ediniz. Aykırı koşullarda oynanan her çukur için iki vuruş. Bir tur içinde verilecek en fazla ceza: Dört vuruş aykırı koşullarda oynanan çukurlar kaybedilmiş sayılır.
- Oyun esnasında, mesafe ölçmeye yarayan yardımcı malzemeler kullanmayınız.
- Ortağınız dışında kimseye tavsiyede bulunmayın, ortağınız ve caddie'niz dışında kimseye danışmayınız.
- Bir çukurun oynanması esnasında swing talimi yapabilir, ancak vuruş talimi yapamazsınız. Ancak iki çukur arasında iken, son oynanan green üzerinde veya yakınında, bir sonraki başlama yerinde, engel içinden olmamak koşuluyla pata ve chip talimleri yapabilirsiniz.
- Oyunu gereksiz olarak geciktirmeyiniz.
- Golf tesisinin giyim kuşam ile ilgili yerel kurallarına saygılı olunuz.
- Golf ayakkabılarının altındaki çiviler (spikes) ile ilgili bir kısıtlama olup olmadığını öğreniniz ve talimatlara uyunuz
- Başlama yerine gitmeden önce, kulüp prosu veya starter ile konuşunuz ve yapmanız gerekenleri öğreniniz.
- Tüm kulüp personeline karşı saygılı davranınız.
- Heyecanınızı kontrol altında tutunuz ve hiçbir zaman kızgınlıkla sopaları fırlatmayınız veya sahaya zarar vermeyiniz.
- Sahaya tükürmemeye ve çöp atmamaya özen gösteriniz.

1.1.4. Güvenlik

- Deneme swinginizi veya topa vuruşunuzu yapmadan önce hiç kimsenin, sopanızın, topun veya başka bir nesnenin çarpacağı kadar yakınınızda bulunmamasına dikkat ediniz.
- Önünüzdeki grup oyuncuları menzil dışına çıkıncaya kadar vuruş yapmayınız.
- Yakınızdaki diğer oyuncular için tehlikeli bir vuruş yapacağınız zaman onları mutlaka uyarınız.
- Topunuzun birine çarpma ihtimali durumunda yüksek sesle “Dikkat!” diye bağırınız.
- Yıldırım çarpma tehlikesine karşı önceden tedbir alınız ve sığınak bulunuz. Golf kuralları, en ufak yıldırım tehlikesi bile oyunu bırakarak korunacak bir yer aramanıza izin verir.

1.2. Tırmanma

Tırmanma, genelde tehlikeli ve herkesin yapamayacağı bir açık hava sporu olarak bilinse de bilinçli bir şekilde yapıldığında güvenli ve çok zevkli bir spordur. Bugüne kadar belki de tırmanan insanları sadece televizyonda, gazete ve dergilerde görmüşünüzdür. Neden siz de onlardan biri olmayasınız?

Tırmanırken hep bir sonraki hedefinizi belirlersiniz. Tırmandıkça, geride bıraktığınız basamaklara bakıp daha da yukarı tırmanmak istersiniz, işte tırmanmanın büyüğü de buradadır.



Resim 1.3: Tırmanma duvarı

1.2.1. Tırmanışa Geçmek

Tırmanma sporuyla ilgileniyorsanız, ilk yapmanız gereken, size uygun olan tırmanışı bulmak olmalıdır. Tırmanma, disiplin ve kararlılık gerektiren bir spordur. Tırmanma için öncelikle bir miktar fit olmanız gerekmektedir. Buna ek olarak biraz paranız ve tırmanmaya ayıracak vaktiniz de varsa hiç durmayınız. Farklı tırmanma çeşitlerinden sizin için en uygun olanı bulmak için kendinize bir bakın ve size en cazip gelen tırmanışı seçiniz.

Sıcak iklim insanı mısınız yoksa soğuğu mu tercih edersiniz? Uzun tırmanışlar sizi yorar mı? Enerjinizi yönetip uzun bir zaman dilimine bölebilir misiniz?

Dağ tırmanışları son zamanlarda popüleritesini gittikçe artıran bir spor haline gelmiştir. Bu sporla ilgilenenlerden bazıları için tırmanmak, zaman içinde saplantı halini almıştır. Diğerleri için ise tırmanma, onları günlük hayatın monotonluğundan alıp uzaklara götüren bir meydan okuma, vücudu çalıştırırken zihni dinlendiren bir etkinliktir.

1.2.2. Tırmanma Çeşitleri

- Dağ tırmanışları
- Kaya tırmanışları
- Duvar tırmanışları (kapalı mekânlarda da yapılabilen tırmanma çeşididir)
- Buz tırmanışları

1.2.3. Sportif Tırmanış (Sport Climbing)

Genellikle kaya üzerinde veya yapay duvarlarda yapılan tırmanış şeklidir. Kendi içinde 4 ana bölüme ayrılır;

Bouldering: Yerden fazla yükselmeden kaya tırmanma yöntemlerini kullanarak kaya üzerinde yapılan çalışmadır.

Kaya tırmanışı: Kaya tırmanma tekniklerini ve güvenlik gereçlerini kullanarak kaya üzerinde bir ip boyuna (50 m.) kadar yapılan tırmanma şeklidir.

Uzun duvar tırmanışı: Kaya tırmanma tekniklerini ve güvenlik gereçlerini kullanarak bir ip boyundan daha yüksek olan kaya üzerinde yapılan tırmanış şeklidir.

Yapay duvar tırmanışı: Genellikle kapalı alanlarda (bazen açık havada) kimyasal gereçler kullanılarak yapılan, sabit veya ayarlanabilen duvar düzeneklerini içerisinde bulunduran, genellikle yarışmaya yönelik yapılmış değişik boyutlarda duvarlardır. Değişik biçimlerde ve değişik uzaklıklarda basamak ve tutamakları içermektedir. Top rope (üstten güvenli ip) yöntemiyle çalışma yapılmaktadır.

Dağda yürürken / tırmanırken, etkinliğin özelliği ve arazinin yapısına bağlı olarak, dört türlü yürüyüş vardır:

- Dik çıkış
 - Yoldan kazandırır.
 - Tırmanıcıyı yorar.
- İniş
- Yan geçiş
- Zikzak (travers)
 - Yoldan kaybettirir.
 - Tırmanıcıyı daha az yorar.

Yürüyüş / tırmanış süresince taş düşmeleri meydana gelebilir; taşı düşüren veya ilk gören “taş !“ diye bağırarak topluluğu uyarmalıdır. Taş düşerken, yere çarpma sonucu yükselir ve çarptığı yerdeki taşları da sürükleyebilir. Taş düşerken dağcı, hemen kaçmamalıdır. Taşın hareketini takip etmeli ve son harekette sağa sola kaçarak veya uygun bir kaya kovuğu varsa içine girerek taşın çarpma etkisinden kurtulmalıdır.

1.2.4. Yapay Duvar Tırmanıcılığı

1970'li yıllarda Avrupa ülkelerinde dağcılık sporuyla ilgilenen insanlar, antrenman amacıyla tırmanış sporunu kapalı spor salonlarına, ardından da evlerine konuk ettiler.

Avrupa'daki ilk örneklerde, tahta oyma tutamakların düz duvarlara değişik mesafelerde konulmasıyla oluşturulan tırmanış yüzeylerine rastlıyoruz. Ardından tahta oyma işçiliği geliyor. 1983 yılından itibaren de iri tanecikli toz haline getirilmiş taşların, birtakım özel bağlama malzemeleri ile kalıplanmasına başlanıyor. İşte bu noktadan sonra işin rengi değişiyor! Artık dağcı olmaya gerek kalmaksızın her yaştan insan, doğuştan bu yana var olan tırmanma güdüsünü tatmin edebileceği salonlara kavuşuyor. Hem de evine sadece dakikalarla sayılabilecek kadar yakın mesafelerde!

Bugüne gelindiğinde ise, tam 31 ülkenin Ulusal Dağcılık Federasyonları artık "Dağcılık ve Kaya Tırmanışı Federasyonu" olarak ayrılmış durumda. Son dönemde EUROSPORT izleyicileri yapay tırmanış duvarı yarışmalarının Avrupa ve Dünya şampiyonalarını uzun uzun izleyebilmekte;hatta buna, son dönemde EXTREME GAMES-USA içinde yer alan Speed Climbing de eklenmektedir. Bu şekliyle yapay duvar tırmanıcılığı belki de yüzyılımızın yıldızı en süratli parlayan sporu olarak nitelendirilebilir.

Dağcılık sporunun seyirci problemi böyle çözülürken % 0 risk oranı ile tırmanıcılık medyanın ve kitlelerin ilgi odağı olmuştur. Ülkemizin de bu tür duvarlara sahip olmaya başlaması gurur vericidir.

1.2.5. Tırmanış Duvarı ve Spor

Doğada yapılan gerçek kaya tırmanışı ile yapay duvar tırmanıcılıklarının sporcuya olan fiziksel katkıları dünyadaki tüm spor otoriteleri tarafından kabul edilmiştir. Yapay tırmanış duvarında kanat, omuz, biceps (ön kol kasları), triceps(arka kol kasları), ön kol, parmaklar, mide, sırt, kalf'in sürekli ve aktif kullanımı nedeniyle her türden sporcunun vazgeçilmez antrenman çeşitlerinden birisi olmuştur. Avrupa ve Amerika'daki spor ve sağlık salonlarında (Health Club) yapılan incelemelerde, yapay tırmanış duvarında antrenman yapanların %85'inin doğa sporcusu olmadığı görülmüştür.

Yapay duvar antrenmanları, bulmaca esasına dayanır. Burada önemli olan tırmanış ve antrenmanı yapan bir kişinin duvar üzerindeki farklı rotaları farklı şekillerde tırmanmaya çalışması esasıdır. Her seferinde bir sonraki hedef, daha zor olanı çıkmaya çalışmaktır. Bunun temelinde en tepeye en kısa sürede değil, en zor rotadan ulaşma mantığı vardır. Periyodik dönemlerde duvarın rotaları değiştirileceğinden asla monotonluk yaşanmayacaktır.

1.3. Bisiklet

Bisiklet sporu, iki tekerlekli bisikletin gelişmesi sonucunda ortaya çıkmış bir spor dalıdır. Eğlence, ulaşım ve yarışma amacıyla bisiklet sürmenin giderek yaygınlaşması, bisiklet sporunu daha da geliştirmişti ama bu yaygınlaşmada, bisikletin yeni gelişmelerle daha rahat ve kolay kullanılabilir bir araç haline gelmesinin de etkisi olmuştur.

Bisiklet kısa yolculuklarda kullanışlı ve ekonomik bir araçtır. Bisikletle yapılan günlük geziler ve tatil turları da çok eğlencelidir. Birçok ülkede turlarla ilgili bilgi sağlayan ve toplu bisiklet gezileri düzenleyen bisiklet kulüpleri vardır.

Bisikletle yola çıkmadan önce, bisikletin kullanıma uygun durumda olup olmadığı kontrol edilmelidir. Güvenli ve keyifli bir sürüş için her zaman bisikletin temiz tutulması, işleyen bölümlerinin yağlanması, gerekli ayarların yapılması, lastiklerin iyice şişirilmesi ve hepsinden de önemlisi, frenlerinin denetlenmesi gerekir.



Güvenli ve keyifli bir sürüş için;

- Bisikletiniz sağlıklı çalışmalıdır.
- Frenleriniz denetlenmiş olmalıdır.
- Trafik kurallarına uyunuz.
- Bisiklet kullanırken dikkatinizi trafik ve çevre koşulları üzerinde yoğunlaştırınız.
- Yoğun trafikli caddeler yerine alternatif sokakları kullanınız.
- Kırmızı ışıkta durunuz.
- Her an dikkatli olunuz, taşıtların ve yayaların sizi görmediğini düşünerek hareket ediniz.
- Arkasından gitmekte olduğunuz araçlar ile aranızda ani frenlemelere karşı 3 metreden az olmamak üzere mesafe bırakınız.
- Trafikteki güvenliğinizi için bisiklet zili kullanınız veya "Dikkat lütfen!" diye bağırarak tehlike durumunda yaya ve taşıt sürücülerini uyarınız.
- Var ise bisiklet yolunu kullanınız, yoksa yolun daima sağından gidiniz.
- Gündüz ve gece görünür olunuz.
- Diğer araçların gece sürüşünde sizi fark edebilmesi için yansıtıcı giysiler giymeniz, far ve stop lambanız olması lastiklerin veya tekerlek üzerinde yansıtıcı malzeme bulunması gerekmektedir.
- Kask takınız, eldiven giyiniz, aniden açılacak taşıt kapılarına, dikine aralıklı kanalizasyon logar ızgaralarına, kumlu, çakıllı ve ıslak zeminlere, güvenliğinizi için dikkat ediniz.

1.4. Yürüyüş

Yürüyüş, size çoğu egzersizde bulunmayan bir imkan sunuyor; harcama yapmadan, fazla efor sarf etmeden spor yapma şansı.

Tempolu ve düzenli bir yürüyüşle kalça ve bacak kaslarınızla birlikte kol kaslarınızı da çalıştırıp güçlendirebilirsiniz. Yürüyüş yapmak için önceden büyük planlar yapmanıza gerek yok, tek yapmanız gereken kendinizi bulunduğunuz kapalı ortamdan dışarı atmak ve ayaklarınızın sizi götürdüğü yere gitmek.



- Kolay, sade ve güvenli
- Düşük maliyetli
- Tek başına aerobik
- Kilo kontrolü için ideal
- Kas yapınızı geliştirir.
- Stres atıcı

1.4.1. Kullanan Malzemeler

Sırt çantası, yürüyüş ayakkabısı(uzun bilekli bot), en az 1,5 litre su,yiyecek, içecek, bere, şapka, eldiven, yağmurluk, yedek kıyafet, güneş gözlüğü, güneş kremi, çöp torbası, tuvalet kâğıdı, ıslak mendil.

1.4.2. Dağcılıkta Yürüyüş Bilgisi ve Yöntemi

Dağlarda yapılan yürüyüş ve tırmanışlar; patıkada, patikası olmayan arazide, kayalık arazide (çarşak–taşlık–kayalık) alpin çayırlarında yapılmaktadır. Her bölgenin kendine özgü koşulları ve bu koşullara bağlı olarak yürüyüş yöntemleri vardır.



Resim 1.4: Yürüyüşler, farklı doğa koşullarında yapılabilir

Yürüyüşler yalnız olabildiği gibi topluluk olarak da yapılmaktadır. İdeal bir tırmanış topluluğu 3 kişiden oluşmaktadır. Bu sayı rotanın durumuna bağlı olarak artabilir. Topluluklar seçilirken; topluluk üyelerinin birbirlerini tanımaları, kondisyon durumları, fiziksel özellikleri ve yaş durumları birbirlerine yakın olmalıdır. Her toplulukta; bir topluluk başı (önder) ve bir topluluk sonu (artçı) vardır.

Yürüyüş hızı: Sporcuların kondisyonuna göre hız ayarlanır. En yavaş yürüyen kişi önderin arkasında yer alır. Önder yürüyüş hızını bu sporcuya göre ayarlar. Yürüyüş / tırmanış süresince kazalar meydana gelebilmektedir. Anılan kazalar iki konu başlığı altında toplanmaktadır.

1.5. Tenis

Tenis, raketle iki kişi ya da iki kişilik iki takım arasında oynanan bir spordur. Oyuncular raketleri ile içi boş lastik topu ađ (net) üzerinden rakibinin sahasına (kort) atmaya çalışırlar.

İngiltere'den 1800'lerde köken alan oyun, öncelikle İngilizce konuşulan ülkelerde yayılmıştır. Tenis, bugün bir olimpiyat sporu olup her seviyeden, her yaştan ve her ülkeden oyuncu bulunmaktadır.

Tenis dikdörtgen düz bir yüzeyin üzerinde genellikle betonda, balçıkta veya imin üzerinde oynanır. İki kişilik oyunlarda kort 23.77 m uzunluğunda ve 8.23 m enindedir. 10.97 m eninde olan kortlar ise iki kişilik iki takım arasında oynanan kortun eninin boyudur. Kortun etrafındaki fazladan kalan alan ise oyuncuların kaçan toplarını alabilmesi içindir. Kortun eninden gerilmiş olan net, sınır çizgisini iki eşit parçaya böler. Net desteğin 1.07m uzunluğunda ve merkezin 914mm yksekliliğindedir.

Kortlar

 türlü kort vardır. Kortların yüzeyinde kullanılan malzemeye bağlı olarak her topun yzeeye sekmesindeki hızı farklıdır. Bu da iki kişilik oyunlarda oyunun seviyesini etkileyebilir. En bilinen kort türleri; balık kortu, çim kortu , sert korttur.

Balçık kortları 'yavaş' olarak tanımlanır; nkn top rakete ilk değdiğinde hız kaybeder ondan sonra oldukça yukseğe zıplar ve bu oyunculara "dönüşü olmayan şutta" zorluk çektirir. Balçık kortlarında oynanan oyunlarda topun bıraktığı izler belirgindir.

Sert ve çim kortlar "hızlı" yüzeylerdir; nkn hızlı olduğu zaman kısa sıçrayışlar rallileri kısa, ve sert servis ve vuruşları olan oyuncuların avantajı vardır. Değişken im kortlar da topun sıçramasını, imin ne kadar sağlıklı ve ne sıklıkta biçildiğini gösterir.

Tenis, henüz öğrenmekte olanlar için zorlayıcı bir spor olabilir ama tenis oynarken alacağınız zevki de unutmamalısınız. Düzenli olarak pratik yapıp kararlı davrandığınızda tenis oynamak size daha sağlıklı, daha güçlü bir beden kazandıracaktır. Tenisle yeniden canlandığınızı hissedecek, oynadığıa daha da tatmin olduğunuzu fark edeceksiniz.

Tenis oynarken şunlara dikkat edilmelidir:

- Tenis oynamaya başlamadan önce kaslarınızın ve eklemlerinizin iyice ısındığından emin olunuz.
- Oyundan önce, oyun sırasında ve sonrasında yeterli miktarda su içiniz.
- Özellikle sıcak veya nemli havalarda ya da bir saatten fazla tenis oynadığınızda asla su içmeyi ihmal etmeyiniz.
- Sakatlandığınızda ya da göğsünüzde bir ağrı hissettiğinizde hemen oyuna son veriniz ve doktorunuzla irtibata geçiniz.
- Kendinizi zorlamayınız, akrobasi hareketleri yapmaya kalkışmayınız, kapasiteniz neye elveriyorsa o şekilde oynayınız.
- Kendinizi tehlikeli pozisyonlara sokmamaya dikkat ediniz.



Resim1. 5: Tenis raketi

1.6. Okçuluk

Ok, insanlık tarihinin en eski silahlarından biridir ve tarih öncesi devirlerden itibaren Avustralya dışında dünya coğrafyasının her bölgesinde örneklerine rastlanmıştır.

1.6.1. Okçuluk Aktivitesi Emniyet Kuralları

- Atış yapmadan önce, lütfen kol koruması, varsa göğüslük ve parmaklıkları-tetik mekanizmasını takınız.
- Daha önce okçuluk yapmamış misafirlerimiz! Aktivite sorumlusunun gösterdiği biçimde boş yay veya lastik ile alıştırma yapınız.



Resim1. 6: Okçuluk sporunda güvenlik önlemleri çok önemlidir

- Atış yapmak için beyaz şeritle belirtilmiş atış çizgisinde durunuz.
- Atış yapmayan misafirlerimiz, kırmızı şeritle belirtilmiş emniyet çizgisinin gerisinden izleyebilirler.
- Üstünde ok bulunan gerilmiş yayları, asla hedeften başka bir yere doğrultmayınız.
- Üstünde ok bulunmayan boş yayları gerdiğinizde birden bırakmayınız (oksuz kiriş). Yavaş yavaş yayı gevşetiniz. Aksi takdirde oluşan aşırı titreşim limpleri (yay kısmı) ve kirişi (ip) kırabilir, koparabilirsiniz. Bu esnada size ciddi zarar gelmesi kaçınılmaz.
- Atışlar bittikten sonra aktivite sorumlusunun işaretiyle hedefe gidiniz.
- Hedeften ok çeken misafirin arkasında, asla 2 metreden az mesafede durmayınız. Sarı şeritle belirtilmiş çizginin gerisinde bekleyiniz.
- Oklar hedeften toplanıp tekrar atış yapmak için aktivite sorumlusunun işaretini bekleyiniz.



Resim 1.7: Çocuklar, ok ve yayı bir yetişkin gözetiminde kullanmalıdır

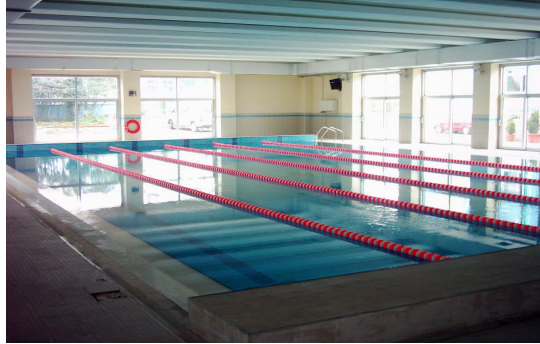
1.6.2. Güvenlik

- Hiçbir zaman yayınızı boş olarak bırakmayınız. Yay boş olarak gerilip bırakıldığında ortaya çıkan enerji yayınıza ve size ciddi zarar verebilir.
- Yayınızı aşırı sıcak ve neme maruz bırakmayınız. Bu olay, kapalı bir araçta, güneşli bir günde limplerinizin hasar görmesine neden olur. Uzun süre sıcak ve/veya nemli ortamda depolama da yaya hasar verir.
- Her kullanımdan önce yayınızı dikkatli bir şekilde gözden geçiriniz. Kiriş, limp ve yükselticileri (riser) kontrol ediniz. Hasarlı kirişleri değiştiriniz. Hasarlı limpleri antrenörlerinize bildiriniz.
- Hedef arkasına gerili ağın sağlamlığından emin olunuz. Yanlışlıkla kaçan bir okun başka hasar vermemesi için ağın sağlam olması gerekir.
- Hedeften emin olunuz. Hedefin arkasında kişi, bina, yol, araç veya benzeri objelerin olmamasına özen gösteriniz. Hedefinizin düşük ışık konumunda olmasına dikkat ediniz.
- Tüm oklarınızı gözden geçiriniz. Atıştan önce olası hasarlar için oklarınızı gözden geçiriniz. Hasarlı tüy veya arkalıkları hemen değiştiriniz.
- Her zaman güvende olunuz. Hiçbir zaman oku havaya doğru atmayınız. Çocuklar mutlaka yetişkinlerin gözetiminde eğitilmeli ve atış yapmalıdır.
- Tüm uyarıları okuyunuz ve dikkate alınız. Yapılan tüm uyarılar ve konulan tüm kurallar belli tecrübeler ışığında belirlenmiştir. Lütfen hepimiz uyalım, uymayanları uyaralım.

Yay ölümcül bir silahtır, her zaman güvenlik kurallarına uyunuz.

1.7. Yüzme

Yazın olduğu kadar, kışın da zevkle yapılan bir spordur. Yüzme büyük küçük herkesin yapabileceği eşi bulunmaz bir egzersizdir. Yüzmeyi spor olarak yapmak için çok iyi bir yüzücü olmanız gibi bir şart yoktur, bu nedenle isteğiniz gibi, galip gelmeniz gereken bir rakip endişesi duymadan yüzebilirsiniz. Düzenli yapılan egzersiz, kilo kontrolünün, sağlıklı bir kalbin ve zindeliğin yapı taşlarından biridir. Çocuklukta kazanılan her yararlı alışkanlık gibi, düzenli egzersiz alışkanlığı da sonraki yıllarda beraberinde birçok yarar getirir. İşte yüzme, çocuklukta kazanıp ilerleyen yaşlarda vazgeçemeyeceğiniz, eğlenirken formda kalmanızı sağlayacak bir alışkanlıktır.



Resim 1. 8 :Yüzme havuzu

1.7.1. Nelere Dikkat Etmeliyiz

- Egzersiz amaçlı yüzmek için fiziksel birtakım rahatsızlıklarınız varsa öncelikle doktorunuza danışmalısınız.
- Alkollüyken yüzmekten kaçınmalısınız.
- Her şeyde olduğu gibi, yüzmeyi de abartmamalısınız. Yorgun düştüğünüzü hissettiğiniz anda bırakmalı ya da yüzmeye ara vermelisiniz. Yüzme sizi rahatlatmalı, enerjisiz bırakmamalıdır.
- Suda çok fazla vakit geçirirseniz birtakım kulak problemleri yaşayabilirsiniz.
- Kapalı bir havuzda yüzmüyorsanız güneş koruyucuları kullanmalısınız.
- Tok karna yüzmemelisiniz ama açlıktan bayılırken yüzmeniz de doğru değildir.

1.8. Atletizm



Resim 1. 9: Atletizm; yürüme, koşma, atma ve atlama dallarından oluşur.

Temel hareket formlarından; yürüme, koşma, atma ve atlama dallarından oluşan bir spordur. Bu hareketler dolaşım ve sinir sisteminin elverişli gelişmesi ile motorik özelliklerden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gücünün geliştirilmesine ve daha mükemmel hale getirilmesine yardımcı olmaktadır. Atletizmde uygulanan bu hareketlerin doğru öğrenilmesi temel formların tespitinde ve hareketset becerilerin dışarıya çıkmasına yardımcı olmaktadır. Böylece organizmanın koordinasyon gücü geliştirmekte olup özellikle motorik özelliklerin daha mükemmel hale getirilmesi ile pratik hayattaki hareketlerin daha ekonomik ve amaca uygun yapılması da sağlanmaktadır.



Resim 1.10 :Atletizm, genellikle açık alanlarda uygulanan bir spor dalıdır.

1.9. Trekking

Trekking, sadece bir miktar efor biraz da kararlılık gerektiren oldukça ucuz ve arzu eden herkesin rahatlıkla katılabileceği bir aktivitedir.

Büyük şehrin karmaşasından, gündelik hayatın stresinden uzaklaşmak isteyenler; doğa size her koşulda kucak açar. Bu bağlamda son yıllarda artan talep doğrultusunda artık dilimize yerleşmiş yeni bir kavram var: **Trekking**.

Trekking; önceden belirlenmiş birtakım zor koşullarda, belirli engelleri aşarak belli bir zaman dilimi içerisinde yapılan doğa yürüyüşüne verilen genel isimdir.

Türkiye sürprizlerle dolu doğa örtüsüyle trekking yapmak için çok elverişlidir. Dağları, platoları, vadileri, ormanları ve ırmaklarıyla Türkiye adım adım keşfedilmeyi bekleyen doğal bir hazinedir.



Resim 1.11 : Türkiye, keşfedilmeyi bekleyen doğal bir hazinedir

Trekking için neler gerekli malzemeler:

- Kendinizi rahat hissedeceğiniz kıyafetler
- Yürüyüş ayakkabısı
- Yiyecek/içecek
- Sırt çantası
- Yağmurluk
- İlk yardım çantası
- Çakı
- El feneri
- Koruyucu krem

1.10. Squash



Resim 1. 12: Squash, her yaşta yapılabilecek bir spordur

Squash, her yaşta yapılabilecek bir spordur. Öğrenilmesi kolay bir oyundur ve farklı beceri seviyelerine uygun çeşitleri mevcuttur. İlgililerine hayat boyu spor yapmak imkânı tanıyan squash farklı kabiliyetleri olanlar için de idealdir; çünkü boş vakitlerinizde keyif almak için tek başınıza oynayabileceğiniz gibi, squash'ı herhangi bir rakiple de oynayabilirsiniz. Squash oynamanın bir diğer avantajı da hava koşullarından bağımsız olmasıdır; kapalı bir mekânda oynanan squash kış aylarında rahatlıkla oynanabilir. Squash oynayan insanlar formlarını korur, iyi görünür ve kendilerini iyi hissederler. Hayatlarını daha sağlıklı ve daha dolu bir şekilde sürdürürler.

➤ **Oyun Sahası**

Oyun alanı; kapısı arka duvarın ortasında bulunan kapalı, dikdörtgen bir odadır. Oyun esnasında dört duvara ek olarak odanın tavanı da kullanılmaktadır.



Resim1. 13: Squash sahası

➤ **Raket**

Piyasada birçok raket satılmaktadır, bunlardan sizin için en iyi olanı, size en uygun olanıdır.

Bir raketiniz yoksa squash oynayacağınız mekândan da raket kiralayabilirsiniz.

Çocuklar ve ufak elliler için tutma yeri diğerlerine oranla daha küçük olan raketler de mevcuttur.

➤ **Squash Topu**

Squash oyunundaki seviyeniz hangi topu kullanacağınızı belirleyecek faktördür. Squash topunun hızı ve zıplama derecesi topun üzerindeki noktanın rengiyle ifade edilmektedir.

Çocuklar squash'a tenis topuyla aynı boyutta olan köpük bir topa başlayıp sonraları standart squash topundan biraz daha büyük olan lastik topa geçebilirler.

➤ **Kıyafet**

Squash oynarken rahat ve hafif giysiler tercih edilmelidir. Spor ayakkabınızın altının beyaz olması tavsiye edilmektedir.

➤ **Isınma**

Sakatlanma ve incinme riskini en aza indirmek için squash'a başlamadan önce 10-15 dakika ısınma hareketleri yapmalısınız.

➤ **Soğuma**

Oyun öncesi ısınma ne kadar önemliyse oyun sonrası vücudun soğuması ve esnetilip rahatlatılması da o kadar önemlidir.

➤ **Gözlük**

Oyun sırasında koruma amaçlı gözlük kullanılması tavsiye edilmektedir.

1.11. Orientring



Resim 1.14: Orientring, bir yön bulma oyunudur

Orientring (Koşarak yürüyerek hedef bulma) her türlü arazide yapılabilen, katılımcıların kontrol noktalarını harita ve pusula yardımı ile en kısa zamanda ziyaret etmeye çalıştığı bir doğa sporudur.

Kısaca bedensel ve zihinsel çalışmanın birlikte ifadesi olan orientring; sadece düz bir koşu değil, aynı zamanda kontrol noktaları aranırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığımız bir oyundur. Bir doğa sporu olarak yediden yetmişe kadar her kesime hitap eden orientring ayrıca bütün ailenin birlikte yapabileceği bir aile sporudur.

Orientringi benzerlerinden ayıran en önemli unsur koşarken takip edilecek bir liderin veya işaretlenmiş bir parkurun olmamasıdır. Bulunulan yerden gidilecek yere ulaşmak için her sporcuya göre değişen sonsuz sayıda farklı seçenek bulunmaktadır. Sporcuların hem kendi özelliklerini hem diğer sporcuları hem de içinde buldukları arazinin özelliklerini dikkate alarak en doğru kararı en kısa süre içinde vermeleri, bir başka ifade ile atletik kapasitelerine ek olarak mutlaka zihin yeteneklerini kullanmaları gerekmektedir. Orientringin bu özelliği yarışmacılar arasındaki fiziksel özellik farkını ortadan kaldırmakta, yarışmanın başında neredeyse tüm sporcuları eşit hale getirmektedir.

1.11.1. Orientring Yarışması Nasıl Oluyor

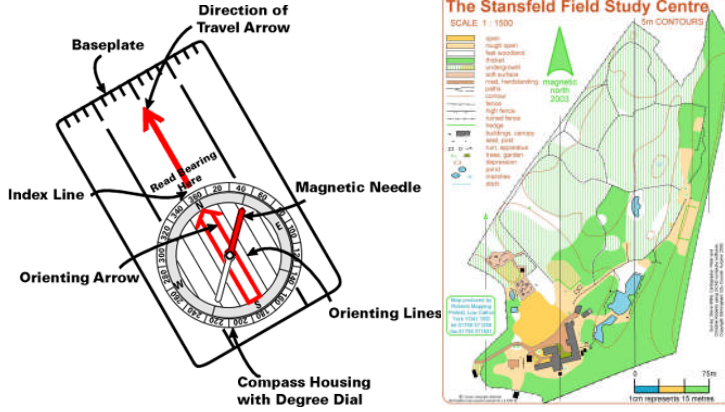
Amaç, yarışmaya başladıktan sonra hedef noktalarını belirlenen sırada dolaşarak en kısa zamanda varış noktasına ulaşmaktır. Orientring sporunda atletik kapasite önemli olmakla birlikte tek başına yeterli değildir. Yarışmacı belirlenmiş, işaretlenmiş bir parkur olmadığı için arazide bir noktadan diğer noktaya tamamen kendi karar verdiği bir rotayı izleyerek gider. Bu sırada kısa zamanda doğru karar verebilmesi çok önemlidir. Özetle aklını, zihnini iyi kullanamayan bir sporcunun Orientring yarışmalarında başarılı olması mümkün değildir. Bu özelliği nedeniyle bizlerinde severek ve sık sık kullandığımız gibi Orientring “Koşarak Satranç Oynanan Spor” olarak da anılır.

1.11.2. Altyapı Yatırımı Olmayan Çevreci Bir Spor

Buradan da anlaşılacağı gibi Orientring yapı, bina, stat, saha gerektirmeyen çevreci bir spordur. Binlerce kişinin katıldığı yarışlardan sonra ertesi gün aynı araziye giderseniz ayak izlerinden başka hiçbir şey göremezsiniz!

1.11.3. Orientringin En Önemli Özelliklerinden Birkaçı

- Belirli bir sıranın izlenmesi
- Kendi seçmiş olduğun güzergâhta, tek başına koşulması
- Harita ve pusula kullanımı



1.11.4. İyi Bir Orientringçi

- Yüksek seviyede fiziksel özelliğe (sabır, kuvvet vb.) sahip olmalı,
- Haritadan kusursuz bir şekilde istifade edebilmeli,
- Çabuk karar verebilmelidir.

Orientring dünyada güçsüzün güçlüyü geçtiği tek spor dalıdır..

1.11.5. Orientring Parkuru

Koşarak yapılan standart bir orientring parkuru; **ÇIKIŞ** (Haritalarda üçgen işareti ile gösterilir.), belirli sırada ziyaret edilmesi zorunlu **HEDEF NOKTALARI** (Sayısı değişkendir, haritalarda daire işareti ile gösterilir.) hedef noktasında 30x30x30 cm boyutlarında bezden yapılmış, beyaz turuncu renklerinde bayrak ve oraya gidildiğinin belirlenmesi için **KONTROL AYGITI** (Kontrol aygıtı, elektronik olabileceği gibi her biri kâğıt üzerinde ayrı delikler açan, görünüşü bürolarda kullandığımız tel zımbalara benzeyen zımbalar şeklinde de olabilir) ve **VARIŞ** (haritalarda iç içe geçmiş iki daire ile gösterilir)' tan oluşur.

Fener: Arazi içerisinde kontrol noktalarının yerini belirlemek için genelde 30 cm'e 30 cm ebadında turuncu-beyaz renkte ve üçgen şeklindeki işaretlerdir

Kontrol kartı: Yarışmacıların yarışma süresince ve yarışma alanı içinde kontrol noktalarına uğradıklarını belirleyen karttır.

Kontrol mührü: Kontrol noktalarında bulunan, kontrol kartlarını işaretlemeye yarayan özel yapılmış mührlerdir. Kontrol noktalarına ayrıca zımba sistemi denilen ve her kontrol noktasında değişik şekiller çıkartacak şekilde delmeye yarayan bir alettir. Teknolojinin gelişmesiyle bu sistemlerde değişmiştir yerini M-İT ve SPORT İDENT denilen elektronik sisteme bırakmıştır.

Yarışmanın Zamanı

- Gündüz (gün ışığında)
- Gece (karanlıkta) bu türde kafa lambası olmak zorundadır gün ışığına göre parkur biraz daha kolaydır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Tesiste yapılan bireysel spor aktivitelerinden herhangi birinin seçimini yaparak; tesis konuklarına tanıtmak, onları bilgilendirmek ve katılımlarını sağlamak amacı ile ne tür materyaller kullanacağınızı belirleyecek olan bir tasarım süreci çalışması hazırlayınız. Çalışmayı yaparken aşağıdaki işlem basamaklarını kontrol ediniz. Yaptığınız çalışmayı sınıfta arkadaşlarınıza proje şeklinde sunarak paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Yapılacak aktiviteyi belirleyiniz.➤ Amacınızı belirleyiniz.➤ Seçtiğiniz aktivitenin içeriği, kuralları ve teknik becerileri hakkında detaylı bilgi toplayınız.➤ Tesis konuklarının özelliklerini belirleyiniz.➤ Tesis konuklarının istek ve ihtiyaçlarını tespit ediniz.➤ Seçtiğiniz aktivite ile ilgili kullanılacak ortamı tespit ediniz.➤ Yapılacak aktivite için gerekli araç gereçlerin tespitini yapınız.➤ Yapılacak aktivite için kullanılacak araç gereçlerin kullanımı hakkında bilgi toplayınız.➤ Yapacağınız aktiviteyi kontrol ediniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bireysel sporlardan birini seçiniz➤ Çevrenizde bulunan tesislerin antrenör ve animatörleriyle görüşünüz. Modülde verilen kaynaklardan yararlanınız.➤ Konukların yaş, cinsiyet, ırk ve fiziksel özellikleri hakkında bilgi toplayınız.➤ Konukların beklenti ve istekleri hakkında bilgi toplayınız.➤ Tesis özelliklerini ve spor alanlarını tespit ediniz.➤ Yapılacak aktivite için tesiste bulunması gereken araç gereçleri kontrol ediniz.➤ Çevrenizde bulunan tesislerin antrenör ve animatörleri ile görüşünüz.➤ Aktiviteyi kontrol ediniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz. Soru numarasının yanında bulunan kutucuğa (...) doğrular için “D” yanlışlar için “Y” yazınız.

- () Açık havada ve doğal bir çevrede her yaşta oynanabilen golf, teknik konsantrasyon, pratik düşünce ve görgünün diğer spor dallarında zor rastlanan bir bileşimdir.
- () Bir çukurun oynanması esnasında swing talimi yapabilir, ancak vuruş talimi yapamazsınız.
- () Topunuzun birine çarpma ihtimali durumunda etrafınızdakileri alçak sesle uyarınız.
- () Uzun duvar tırmanışı, genellikle kapalı alanlarda (bazen açık havada) kimyasal gereçler kullanılarak yapılan sabit veya ayarlanabilen duvar düzeneklerini içerisinde bulunduran genellikle yarışmaya yönelik yapılmış değişik boyutlarda duvarlardır.
- () Doğada yapılan gerçek kaya tırmanışı ile yapay duvar tırmanıcılıklarının sporcuya olan fiziksel katkıları dünyadaki tüm spor otoriteleri tarafından kabul edilmiştir.
- () Arkasından gitmekte olduğunuz araçlar ile aranızda ani frenlemelere karşı 1 metreden az olmamak üzere mesafe bırakınız.
- () Diğer araçların gece sürüşünde sizi fark edebilmesi için yansıtıcı giysiler giyiniz.
- () Tempolu ve düzenli bir yürüyüşle kalça ve bacak kaslarınızla birlikte kol kaslarınızı da çalıştırıp güçlendirebilirsiniz.
- () Düzenli olarak pratik yapıp kararlı davrandığınızda tenis oynamak size daha sağlıklı, daha güçlü bir beden kazandıracaktır.
- () Sakatlandığınızda ya da göğsünüzde bir ağrı hissettiğinizde oyuna devam edebilirsiniz.
- () Atış yapmayan misafirlerimiz, kırmızı şeritle belirtilmiş emniyet çizgisinin gerisinden izleyebilirler.
- () Yayıncı aşırı sıcak ve nemde muhafaza ediniz.
- () Vücudunuzun tamamını çalıştırıp şekle sokan spor, yüzmedir.
- () Trekking, önceden belirlenmiş birtakım zor koşullarda, belirli engelleri aşarak belli bir zaman dilimi içerisinde yapılan doğa yürüyüşüne verilen genel isimdir.
- () Kapısı arka duvarın ortasında bulunan kapalı, dikdörtgen bir odada oynan spor orientring' dir.
- () Squash (Koşarak yürüyerek hedef bulma) her türlü arazide yapılabilen, katılımcıların kontrol noktalarını harita ve pusula yardımı ile en kısa zamanda ziyaret etmeye çalıştığı bir doğa sporudur.
- () Belirli sırada ziyaret edilmesi zorunlu HEDEF NOKTALARI sayısı değişkendir, haritalarda daire işareti ile gösterilir.

UYGULAMALI TEST

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre Uygulama Faaliyeti- 1 ‘de yaptığınız bireysel sporlar çalışmasını değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “Evet-Hayır” seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ			
Gözlenecek Davranışlar		Evet	Hayır
1	Yapacağınız aktiviteyi belirlediniz mi?		
2	Amacınızı belirlediniz mi?		
3	Seçtiğiniz aktivitenin içeriği hakkında detaylı bilgi topladınız mı?		
4	Kitlenin istek ve ihtiyaçlarını doğru tespit ettiniz mi?		
5	Seçtiğiniz aktiviteyi kapsayan tanıtım materyallerini kullanabileceğiniz ortamların tespitini yaptınız mı?		
6	Benzer aktiviteleri tanıtan materyalleri incelediniz mi?		
7	Yaratıcı yönünüzü ön plana çıkardınız mı?		
8	Çevrenizin konuyla ilgili düşüncelerinden yararlandınız mı?		
9	Bulduğunuz fikir ve düşünceleri eleyerek sınırlandırdınız mı?		
10	En doğru ve dikkat çekici fikri seçerek araştırmanızı sonlandırdınız mı?		
11	Dikkatli ve titiz bir çalışma yaptınız mı?		
12	Olumlu iletişim içinde oldunuz mu?		
13	Yaptığınız çalışmanın dikkat çekici olduğunu düşünüyor musunuz?		

İşaretleme sonucunda “Hayır” cevabı vererek eksik olduğunuzu tespit ettiğiniz konulara tekrar dönerek eksiklerinizi tamamlayınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 2

AMAÇ

Eğlence hizmetleri departmanında konuklarla spor aktivitelerini uluslararası federasyon kurallarına uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelere giderek, bu işletmelerde uygulatılan bireysel sporları araştırınız.
- İşletmelerde bireysel sporların eğlence amaçlı nasıl uygulatıldığını araştırınız.
- Sevdiğiniz bir bireysel sporu sınıf arkadaşlarınızla uygulayınız. Bu uygulamanın sonunda bu aktivitenin animasyon şeklinde nasıl uygulayabileceğinizi tartışınız.

2. PLANLAMA

Eğlence hizmetleri departmanında, bireysel sporlar ile ilgili aktiviteleri uygulamaya başlamadan önce işletmenizin tesis ve malzeme durumu gelen konukların özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir; çünkü günümüz koşullarında yoğun iş temposunda çalışan insanlar boş zamanlarında sportif faaliyetlerle dinlenme yolunu tercih etmektedir.

İşletmeler bu anlamda gelen konuklarını memnun edebilmek için konaklama tesislerinde sportif alanlara gerekli özeni göstermektedir. Bu alanları; tenis kortları, voleybol sahaları, basketbol sahaları, futbol sahaları, spor salonları, jimnastik salonları, golf sahası, okçuluk alanı, squash salonu gibi sıralayabiliriz.

- Planlamanın faydalarını ve önemini aşağıdaki şekillerde sıralayabiliriz;
 - Aktiviteleri gerçekleştirmeden önce bu alanların kullanım ve etkinlik programları hazırlanmalıdır. Planlı başlayacağınız her çalışma, etkinlikler ve prestijiniz açısından size başarı sağlayacak, işletmeniz açısından da müşteri artışı sağlayacaktır.
 - Eğlence amaçlı uygulatacağınız bu etkinlikler insanlar üzerinde olumlu etkiler yapacağından , konuklarınızın güzel bir tatil geçirmelerini sağlamış olacaksınız.
 - Kullanacağınız malzemelerin önceden belirlenmiş olması, aktivite uygulamalarında aktivitenin çok canlı geçmesini sağlayacaktır. Bu da daha sonra yapılacak olan aktivitelerdeki katılımcı sayısını artıracak, insanların birbirleriyle daha çok kaynaşmasını sağlayacaktır.
 - Yapacağınız aktivitelerde zamanlamayı iyi ayarlamanız gerekir; çünkü yapılan aktiviteler işletmelerin diğer bölümlerindeki hizmetleri aksatmamalıdır

- Planlama yapılırken işletmenin diğer departmanlarıyla iş birliğine gidilmelidir.
- Yapacağınız aktivitelerde katılımcıların yaş, kilo, cinsiyet ve kültür özelliklerini dikkate almalısınız.
- Planlama yapılırken malzeme alımlarında aşırı bir harcama yapmamalısınız.
- Planlamanızda yapacağınız programın dışına çıkmamalı, artı harcamalardan ve program değişimlerinden kaçınılmalıdır.
- Planlama yaparken yapacağınız aktivitelerle ilgili işletmenin sağlık ekibiyle iş birliği içerisinde olmaya dikkat etmelisiniz.
- Aktivitelerde kullanacağınız malzemelerin ve kullanım alanlarının temizliğinin de ne kadar önemli olduğunu unutmayınız.
- Animatörler iş disiplinine sahip olmalıdır.
- Oyun bilgileri konusunda değişen kurallar hakkında bilgi sahibi olmalısınız.

2.1. Hazırlık Yapma

Her aktiviteye başlamadan önce yapacağımız hazırlıklar, aktivitenin çok canlı, neşeli ve başarılı geçmesini sağlayacaktır. Yapacağınız etkinliklerde ki başarıda sizin planlı çalışmanız büyük rol oynayacaktır.

- Aktivitelere başlamadan önce yapmanız gereken ön hazırlıkları şöyle sıralayabiliriz.
 - Aktiviteler için gerekli duyuruları yapınız.
 - Aktivitelerin uygulanacağı zamanı belirtiniz.
 - Aktiviteler için katılımcıları belirleyiniz.
 - Aktiviteler için katılımcılardan yarışmacı grupları oluşturunuz.
 - Yarışma oyun kuralları hakkında bilgi sahibi olunuz.
 - Yarışma oyun kurallarını, aktiviteler sırasında- aktiviteleri daha canlı ve heyecanlı olması açısından- değiştirebilirsiniz.
 - Aktiviteler için gerekli araç gereçleri uygulama başlamadan önce hazırlayınız.
 - Kullanacağınız araç gereçlerin kontrolünü yapınız.
 - Uygulamalı aktiviteden önce kullanacağınız alanların ve eşyaların, sağlıklı ve temiz olmasına dikkat ediniz.
 - Katılımcı sayısını artırmak için ısrarcı değil, özendirici olmalısınız.
 - Her zaman güler yüzlü, samimi ve esprili olmalısınız.
 - Aktivitelerde görev alan animatörler, insan psikolojisinden anlamalıdır.
 - Animatörler, uygulattığı aktivitelerde adil olmalıdır.
 - Yapılan uygulamaların sonunda mutlaka ödüllendirme yapılmalı, sonuç ilan edilmelidir.

- Aktivitelerin uygulanacağı zamanda, sağlık ekibini hazır bulundurmalısınız.
- Kaza ve tehlikelere karşı uyanık olmalısınız. İlk yardım bilgisine sahip olmalısınız.
- Bireysel sporlar hakkında temel becerilere sahip olmalısınız.

➤ **ÖRNEK 1: Bireysel Spor Faaliyeti**

- FAALİYETİN ADI: Golf turnuvası
- GEREKLİ MALZEMELER: Golf turnuvasının uygulanacağı alan, golf topu, uygun kıyafet
- OYUNCU SAYISI: İki kişiden oluşan takımlar
- TURNUVANIN YAPILACAĞI GÜNLER: Cumartesi, pazar
- TURNUVANIN YAPILACAĞI SAAT: 16:30 -17:30
- KATILIMCI LİSTELERİNİN OLUŞTURULMASI: Müracaat edenlerden oluşturulan listeler
- AKTİVİTENİN DUYURULMASI: İşletmenin panolarının uygun bölümlerine asılacak afişler, animatörlerce yapılan duyurular
- VERİLECEK ÖDÜLÜN NİTELİĞİ: Madalya
- OYUN KURALLARININ AÇIKLANMASI:
- SAĞLIK EKİBİYLE HABERLEŞME :
- Uygulama alanının ve kullanılacak malzemelerin temizlik ve sağlık bilgisi kurallarına uygun olmasına dikkat edilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Eğlence hizmetleri departmanında konuklarla uygulayabileceğiniz bir bireysel spor türünü seçerek sınıfta arkadaşlarınızla ya da bir turizm işletmesinde konuklarla uygulayınız. Uygulamalarınızı kaydederek sınıfta arkadaşlarınızla izleyip sonuçlarını tartışarak değerlendiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Konuklarla uygulayabileceğiniz bir bireysel sporu türü seçiniz.➤ Aktiviteler için zaman ve yer çizelgesi hazırlayınız.➤ Katılımcı gruplarını oluşturunuz.➤ Aktivitelerde kullanacağınız malzemeleri hazırlayınız.➤ Aktivite kurallarını belirleyerek listeleyiniz.➤ Aktivitenin gerçekleştirileceği alanı hazırlayınız.➤ Güvenlikle ilgili almanız gereken önlemleri tespit ederek önlemleri alınız.➤ Aktivite sonunda verilecek ödülleri hazırlayınız.➤ Aktiviteyi kurallarına uygun olarak uygulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Enerjik olunuz.➤ İş disiplinine sahip olunuz.➤ Planlı ve sistemli çalışınız.➤ Kazalara karşı uyanık olunuz.➤ Her zaman güler yüzlü olunuz.➤ Değişen oyun kuralları hakkında bilgi sahibi olunuz.➤ Aktiviteler de kullanacağınız değişik materyallerin, kostüm ve aksesuarların sportif faaliyetlerin çekiciliğini artırabileceğini unutmayınız.➤ Uygulatacağınız aktivitelerin neşe içerisinde geçmesi için esprili olmaya özen gösteriniz.➤ Kırıcı davranışlardan kaçınınız.➤ Oyunlar oynatılırken demokratik davranınız.

DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen değerlendirme ölçeğine göre “Uygulama Faaliyetin”de yaptığınız hazırlık çalışmasını değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “**Evet-Hayır**” seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

UYGULAMALI TEST

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ			
Gözlenecek Davranışlar		Evet	Hayır
1	Konuklarla uygulayabileceğiniz bir bireysel spor türü seçtiniz mi?		
2	Aktiviteler için zaman ve yer çizelgesi hazırladınız mı?		
3	Katılımcı gruplarını oluşturduunuz mu?		
4	Aktivitelerde kullanacağınız malzemeleri hazırladınız mı?		
5	Aktivite kurallarını belirlediniz mi?		
6	Aktivite yapılacak alanı hazırladınız mı?		
7	Güvenlikle ilgili önlemleri tespit edip gereken önlemleri aldınız mı?		
8	Aktivite sonunda verilecek ödülleri hazırladınız mı?		
9	Aktiviteyi kurallarına uygun olarak uyguladınız mı?		

İşaretleme sonucunda “**Hayır**” cevabı vererek eksik olduğunuzu tespit ettiğiniz konuların, tekrar uygulamasını yaparak eksiklerinizi tamamlayınız.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Tesis içerisinde, haftalık olarak programlanmış faaliyetleri tanıtmamız gerekiyor. Bireysel sporlar için gerekli araç gereçlerin ve bireysel sporlara ait temel becerilerin tespitini yaparak belirleyiniz. Çalışmayı yaparken aşağıdaki işlem basamaklarını kontrol ediniz. Yaptığımız çalışmayı sınıfta arkadaşlarınıza proje şeklinde sunarak paylaşınız.

PERFORMANS TESTİ			
Gözlenecek Davranışlar		Evet	Hayır
1	Haftalık olarak programlanmış faaliyetlerin neler olduğu hakkında araştırma yaptınız mı?		
2	Amacınızı doğru belirlediniz mi?		
3	Aktivitelerin içerikleri hakkında detaylı bilgi topladınız mı?		
4	Bireysel sporlarda uygulayacağınız spor aktivitesini sınırladınız mı?		
5	Seçtiğiniz spor aktivitesine uygun araç gereçleri tespit ettiniz mi?		
6	Benzer sportif aktiviteleri spor alanlarında incelediniz mi?		
7	Aktivite ile ilgili yapılan farklı çalışmaları araştırdınız mı?		
8	Çevrenizde bulunan animatör ve antrenörlerin aktiviteyle ilgili düşüncelerinden yararlandınız mı?		
9	Bulduğunuz fikir ve düşünceleri eleyerek sınırladınız mı?		
10	Doğru spor aktivitesini mekâna uygun seçtiniz mi?		
11	Konuklarla olumlu iletişim kurdunuz mu?		
12	Dikkatli ve titiz bir çalışma yaptınız mı?		
13	Yaratıcı yönünüzü ön plana çıkardınız mı?		
14	Bulduğunuz yaratıcı fikirlerin dikkat çekici unsurlar taşıdığına inanıyor musunuz?		
15	Yaptığınız çalışmanın amaca uygun olarak hazırlandığını düşünüyor musunuz?		
16	Hazırladığınız çalışmanın estetik unsurlar taşıdığına düşünüyor musunuz?		
17	Hazırladığınız çalışmanın hedef kitlenin dikkatini çekerek katılımını sağlayacak özellikleri taşıdığına inanıyor musunuz?		
18	Tasarım sürecinizin son aşaması uygulamayı yapmak için tüm ön çalışmaları eksiksiz tamamladığınıza inanıyor musunuz?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki performans testini kendinize uygulayınız. Performans değerlendirmede “Hayır” cevaplarınız var ise modülü tekrarlayınız. Modülü başarı ile bitirmişseniz ve amaçlanan yeterliliği kazandıysanız bir sonraki modüle geçebilirsiniz.

Modüldeki yeterliliğinizi ölçmesi için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖLÇME DEĞERLENDİRME SORULARI- 1

CEVAP ANAHTARI	
Sorular	Cevaplar
1	D
2	D
3	Y
4	Y
5	D
6	Y
7	D
8	D
9	D
10	Y
11	D
12	Y
13	D
14	D
15	Y
16	Y
17	D

KAYNAKLAR

- BİLGİN Selami, **Temel Beden Eğitimi ve Spor Alıştırmaları**, İzmir, 1996.
- DEMİRCİ Nuri, **A' dan Z' ye Spor**, Ankara, 1995.
- TEKİL Neriman, **Adam Atletizm**, İstanbul, 1984.
- TÜRKİYE GOLF FEDERASYONU, **Temel Golf Kuralları**, Ankara,2005.
- www.wikipedia_org.wiki/Tenis