

ATÖLYE ADI:

VOLEYBOL



EĞİTMEN ADI:

REYHAN KORKMAZ

KADEME(İLKOKUL-ORTAOKUL-LİSE):

İLKOKUL

ATÖLYE TANITIM YAZISI:

Öğrencilerimizin bedensel gelişimlerini desteklemek, spor yapma alışkanlığı kazandırmak ve takım çalışmasını öğretmek amacıyla kurulmuştur.

Voleybol; çocukların el-göz koordinasyonunu, reflekslerini, dikkatini ve hızını geliştiren, aynı zamanda iş birliği yapmayı öğreten eğlenceli bir takım sporudur. Atölyemizde öğrencilerimiz; temel servis, pas, manşet, smaç ve oyun kuralları gibi temel bilgileri öğrenecek, oyunlar ve uygulamalarla hem eğlenecek hem de gelişim göstereceklerdir.

Atölye çalışmaları sayesinde öğrencilerimiz:

- Takım ruhunu ve yardımlaşmayı öğrenecek,
- Özgüven kazanacak,
- Fiziksel dayanıklılık ve koordinasyon geliştirecek,
- Sportif bir yaşam tarzı edineceklerdir.

Amacımız; öğrencilerimizi hem sporu seven bireyler olarak yetiştirmek hem de enerjilerini doğru bir şekilde kullanmalarına katkıda bulunmaktır.

“Birlikte oynuyoruz, birlikte güçleniyoruz!”

EĞİTİM(MÜFREDAT) PLANI

HAFTA

ETKİNLİK

AÇIKLAMA

1. HAFTA

Tanışma ve Isınma Oyunları

Amaç: Öğrencilerin birbirini tanıması, voleybol atölyesine uyum sağlaması.

Etkinlikler:

- Tanışma oyunları

		- Basit ısınma hareketleri (koşu, esneme) - Topla eğlenceli oyunlar (ör. 'topu kim yakalar' oyunu)
2. HAFTA	Temel Durma Pozisyonları ve Top Tutma	Amaç: Doğru duruş pozisyonu ve top kontrolü kazandırmak. Etkinlikler: - Dizler hafif bükülü, kollar hazır pozisyonu - Farklı yönlerden gelen topları yakalama çalışması - Basit paslaşma oyunları
3. HAFTA	Pas (Önden Parmak Pas)	Amaç: Pas tekniğini tanıtmak. Etkinlikler: - Parmak pasın temel gösterimi - Duvara pas çalışması - Eşli paslaşmalar - 'Kim daha çok pas yapacak?' oyunu
4. HAFTA	Manşet Pas	Amaç: Manşet tekniğini öğretmek. Etkinlikler: - Doğru kol ve ayak pozisyonu gösterimi - Hafif toplarla manşet çalışması - Gruplar halinde 'topu düşürmeden manşet' oyunu
5. HAFTA	Servise Hazırlık (Alt Servis)	Amaç: Alt servis temelini öğretmek. Etkinlikler: - Servis atış tekniğinin tanıtımı - Yakın mesafeden hedefe top atma - Servis yarışmaları (çizgiye yakın hedef belirleme)
6. HAFTA	Hareketli Pas ve Manşet	Amaç: Hareket halindeyken top kontrolü sağlamak. Etkinlikler: - Koşu sırasında pas çalışmaları - Manşet ile topu yönlendirme - 'Pasla yakala' oyunu
7. HAFTA	Servis Geliştirme ve Hedef Oyunları	Amaç: Serviste isabeti artırmak. Etkinlikler: - Hedef tahtası ya da çizgilere servis atma - Takım halinde servis yarışması - 'Hedefe kim isabet ettirecek?' oyunu
8. HAFTA	File Üzeri Çalışmalar	Amaç: Öğrencileri file ile tanıştırmak. Etkinlikler: - File üzerinden paslaşma - File üstünden manşet gönderme - Mini voleybol oyunları
9. HAFTA	Takım Çalışması ve Basit Oyun Kurma	Amaç: Takım ruhunu geliştirmek. Etkinlikler: - 3 kişilik gruplarla pas – manşet – servis sıralaması

		- Küçük grup oyunları (3'e 3 mini maçlar) - İşbirliği oyunları
10. HAFTA	Smaç Hareketinin Tanıtımı (Temel Atlama)	Amaç: Smaç için temel vücut hareketlerini öğretmek. Etkinlikler: - Atlama, sıçrama çalışmaları - Fileye yaklaşarak boş smaç hareketi - Eğlenceli 'yükseğe zıpla' oyunları
11. HAFTA	Oyun Kuralları ve Mini Maçlar	Amaç: Basit voleybol kurallarını öğretmek. Etkinlikler: - Servis sırası, sayı alma mantığı - Hakem – oyuncu rollerinin tanıtımı - Küçük grup mini maçları
12. HAFTA	Turnuva ve Değerlendirme	Amaç: Öğrencilerin öğrendiklerini pekiştirmek, takım ruhunu pekiştirmek. Etkinlikler: - Mini turnuva (3'e 3 veya 4'e 4) - Takım adları seçme, eğlenceli rekabet - Program değerlendirmesi ve geri bildirim