

SPOR VE TEKNOLOJİ

IRMAK NETFLEX

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

BESLENME TABLOSU

BAŞARILARIMIZ



BLUE EAGLES

Let's go blue eagles!



İçindekiler

SPOR VE TEKNOLOJİ

DENEMEMİZ GEREKEN 6 SPOR DALI

SPORDA AKRAN NEZAKETİ

BODYWEIGHT EGZERSİZ

BESLENME

SAĞ VE SOL BEYİN İÇİN AKTİVİTE ÖNERİLERİ

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

MEDİTASYON

2 - 12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN SPOR ÖNERİLERİ

E-SPOR

JİMNASTİK

SPORCU RÖPORTAJLARI



Sevgili Öğrencilerimiz,

Bu paylaşımlarımız, sizlerin tatil sürecindeki sportif gelişimlerinizi desteklemek amacıyla hazırlanmıştır. Hazırlamış olduğumuz antrenman önerilerini uygulamanızı öneriyoruz. Spor uygulamalarınızın, haftada en az 3 ya da 4 gün yapılması gerekmektedir. Tüm çalışmalarınızda, sosyal mesafeye uymanızı ve kalabalığın olmadığı bir alanda çalışmanızı öneriyoruz. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinizin Youtube kanallarında sizler için özel olarak hazırladığı egzersiz videolarını da uygulamanızı önemle tavsiye ediyoruz.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ



SPOR VE TEKNOLOJİ

Spor ve Teknoloji

Sporun fiziksel gelişim üzerinde birçok önemli etkisi bulunmaktadır. Fiziksel gelişim ile birlikte gün içinde anlık ihtiyaç duyduğumuz rahatlama, sakinleşme ile birlikte mutluluk duygusunu da hissetmemizi sağlamaktadır. Aynı zamanda spor, tüm gün dinç ve dinamik kalmamızı da destekler.

Spor ile birlikte kullanılan teknolojik araçların, gelişime önemli etkisi bulunmaktadır. Teknoloji ile desteklenen spor materyallerinin, yeni rekorlar kırılmasına ve sporcuların performanslarının artmasına da önemli etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Örneğin, internet ile bulut teknolojisi, artırılmış gerçeklik, robot teknolojisi, 3D yazıcı, telefonlarımızda bulunan sağlık verileri; aktivite hareketi ile yakılan kalori, enerji ölçümü, dinlenme enerjisi, adım ölçer, km hesabı, koşma mesafe ölçümü, yürüyüşte çıkılan kat sayısı, çift destek süresi, yürüme asimetresi, yürüme hızı, adım uzunluğu gibi veriler ile mükemmel bir spor sonrası sonuç görebilirsiniz. Bu sonuçlarınızı günlük, haftalık, aylık ve yıllık olarak da görüp aralarındaki ilişkiyi değerlendirebilirsiniz. Teknoloji ve sporun bir arada olması ile kendinizi daha iyi tanır ve performans hedefinize rasyonel bir şekilde daha kısa sürede ulaşabiliriz.





SPOR VE TEKNOLOJİ

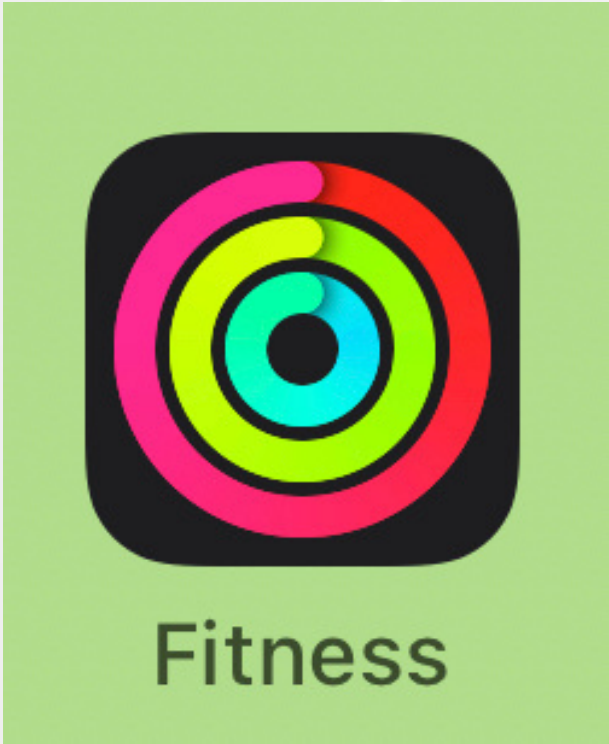
Zaman zaman spor yapmaya pek vakit bulamıyoruz. Bunun nedeni gerek yoğun ders programı gerekse de yoğun iş programı diyebiliriz. Spordan uzak kaldığımız günlerde uygulayabileceğimiz en güzel sporun yürüyüş olduğuna inanan birisiyim.

Yürüyüş, tempolu ve orta şiddetli bir hız ile hareket edilerek yapılan vücut aktivitesidir. Yürüyüş yapmaya başlamadan önce, ekipmanlarınızın doğru olması çok önemlidir. Yürüyüşe uygun ve rahat bir ayakkabı giymek, hem ayakları koruyacaktır hem de yürüyüş esnasında burkulmaları önleyecektir. Fiziksel bir aktivite olan yürüyüş, kalp ve damar sağlığını koruduğu gibi, zihinsel sağlığı da korur. Daha sağlıklı bir şekilde kilo vermeye yardımcı olan yürüyüş, ruhsal ve mental açıdan daha iyi hissetmenizi sağlar.

Düzenli olarak yapılan yürüyüş, kemik ve kas sağlığını destekler ve enerjinizi yükseltir. Yürüyüş yapmak, bazı kanser türlerine karşı da riski düşürür. Yürüyüş yapmak stresi azaltır, tansiyonu ve kolesterolü düzenler ve vücuttaki D vitaminini destekler. Yürüyüş yapmak, daha fazla miktarda oksijen almanıza yardımcı olur ve bu da kan dolaşımının düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Yapılan bir başka araştırmaya göre, günlük bir saat yapılan yürüyüş, kadınlarda meme kanseri belirtileri görülmesi oranını %14 oranında azaltmaktadır. Yukarıda paylaşılan önemli spor teknolojisi ürünü olan ve cep telefonlarımızda ve akıllı saatlerimizde kolayca ulaşabileceğiniz, Apple spor verilerinin detaylarını paylaşmak isterim.



SPOR VE TEKNOLOJİ



Günlük hedefinizi tamamladığınızda hedefin halkası kapanır. Iphone, yaktığınız kalori sayısını ölçen bir hareket halkası ile aktivitenizi takip eder. Hareket halkasına ek olarak Apple Watch aktiviteyi, egzersiz ve duruş halkaları ile de takip eder. Egzersiz kaç dakika tempolu aktivite yaptığınızı ölçer. Duruş ise gün boyunca ne sıklıkta ayağa kalktığınızı ve yürüdüğünüzü ölçer.



SPOR VE TEKNOLOJİ

Tüm Sağlık Verileri

Bugün

Aktivite

15:15 >

Hareket

82 kcal



Aktif Enerji

15:05 >

82,8 kcal

Dinlenme Enerjisi

15:05 >

1.264 kcal

Aktivite: Her gün ne kadar aktif olduğunuza dair bir referans vermektedir.

Aktif Enerji: Dinlenme enerjinize ek olarak yakılan tahmini enerjidir. Aktif enerji, bisiklete binme ve dans etme gibi egzersizlerin yanı sıra yavaş yürüme, tekerlekli sandalyeyle dolaşma ve ev işleri gibi aktiviteleri de içerir. Toplam enerji kullanımınız dinlenme enerjiniz ile aktif enerjinin toplamıdır.

Dinlenme Enerjisi: Vücudunuzun her gün minimum aktiviteyle kullandığı yaklaşık enerjidir.



SPOR VE TEKNOLOJİ



Adım: Adım sayısı, gün boyunca attığınız adım sayısıdır. Adımsayarlar ve sayısal aktivite takip cihazları adım sayınızı belirlemenize yardımcı olabilir. Bu cihazlar adım atmayı gerektiren tüm aktivitelerde (yürüme, koşma, merdiven çıkma, kayaklı kros gibi faaliyetler ve hatta günlük işleriniz sırasında yaptığınız hareketler gibi) adım sayar.

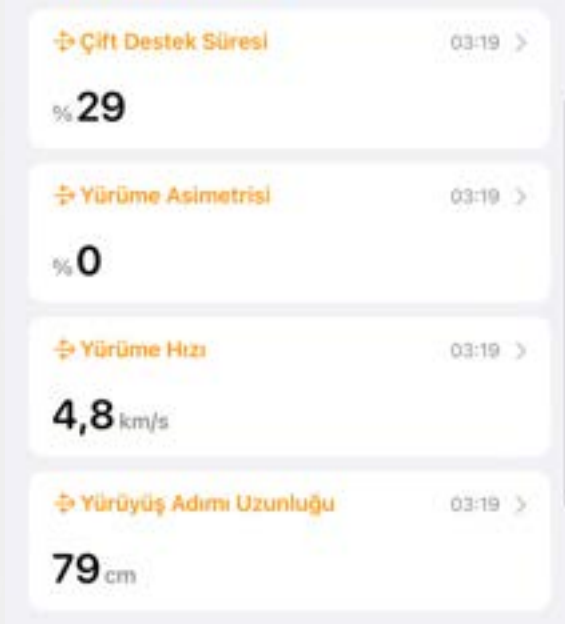
Yürüme ve Koşma Mesafesi: Adım sayısı ile alınan mesafeyi km olarak gösterir.

Çıkılan Kat: Bir kat merdiven yaklaşık 3 metre yükseklik olarak sayılarak hesaplanır.



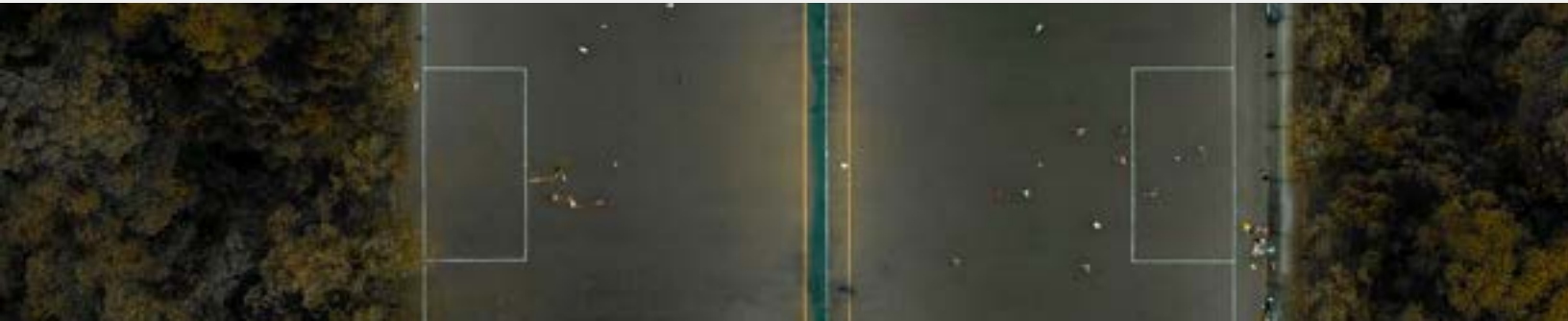


SPOR VE TEKNOLOJİ



Çift Destek Süresi: Yürüme sırasında her iki ayağın zeminde olduğu süre yüzdesidir. Değerinin düşük olması yürüyüşünüzü ağırlığınız ile iki ayak yerine bir ayakta daha fazla yaptığınız anlamına gelmektedir. Yürüme, güç ve koordinasyon gerektirir. Bu ikisinin üzerindeki değişiklikler dengeyi ve iki ayak temas süresini etkileyebilir.

Yürüme Asimetrisi: Sağlıklı bir yürüme seklinde her bir ayağınızla attığınız adımların süresi birbirine oldukça yakındır. Yürüme asimetrisi bir ayakla attığınız adımın diğer ayaktan daha hızlı veya daha yavaş olması ile ilgili olan süre yüzdesidir. Bu, asimetri yüzdesi ne kadar düşükse yürüme seklinizin o kadar sağlıklı olduğu anlamına gelir. Topallamak gibi düzensiz yürüme biçimleri bir hastalığın, yaralanmanın ya da diğer sağlık sorunlarının bir işareti olabilir.





SPOR VE TEKNOLOJİ

Yürüme Hızı: Yürüme hızı düz bir zeminde ne kadar hızlı yürüdüğünüzü temsil eder. Yürüme hızları genel olarak hareketlerinizin ve fiziksel yetilerinizin ne kadar iyi olduğu ile ilişkili olabilir. Yürüme güç, koordinasyon ve aerobik fitness gerektirir. Bunların herhangi birinde değişiklik yürüme hızınızı etkileyebilir. Yürüme hızı yaş ilerledikçe yavaşlama eğilimindedir ancak ani azalmalar sağlığınızda bir değişikliğin göstergesi olabilir.

Çift Destek Süresi

03:19 >

%29

Yürüme Asimetrisi

03:19 >

%0

Yürüme Hızı

03:19 >

4,8 km/s

Yürüyüş Adımı Uzunluğu

03:19 >

79 cm

Yürüyüş Adım Uzunluğu: Adım uzunluğu, yürürken ön ayağınızla arka ayağınız arasındaki uzaklıktır. Daha uzun adım atabilmeniz uzun dönem hareketliliğine bağlıdır. Yürüme, güç ve koordinasyon gerektirir. Bunlarda olacak herhangi bir değişiklik daha uzun adımlar atma kabiliyetinizi etkileyebilir. Adım uzunluğu doğal olarak ne kadar hızlı ve ne tür bir zeminde yürüdüğünüze ve boyunuza bağlı olarak değişkenlik gösterir ancak yaş, yaralanma veya diğer etkenlerle de azalabilir.





SPOR VE TEKNOLOJİ

Son 7 Gün

➡ Yürüme Dengesi

1 Ara >

İyi

24 Kas – 1 Ara



Bu, yürüme sırasındaki dengeniz ile ilgili bir tahmindir. Yürüme hızı, adım uzunluğu, çift destek süresi ve yürüme asimetrisi verilerini kullanarak yürüme dengesini hesaplar. Bu, yürüme şekliyle ilgili bir anlam ifade eder. Dengeniz, düşme riskiyle de ilişkilidir. Dengeniz azaldıkça düşme riskiniz de artar. Yürüme dengesi, belirli bir andaki düşme riskinizi göstermez; genel anlamda 12 ay içinde düşme riskinin ne olduğuyla ilgilidir.



SPOR VE TEKNOLOJİ

Farklı bir yüzyıla geçiş olarak tanımlanabilecek bu dönemde teknoloji, hem eğitim hem de kültürel sistemlerdeki değişikliğe ve dönüşüme liderlik yapmaktadır. Bireylerin teknoloji ile buluşması, yeni teknolojik alışkanlıklara sahip olmalarına ve spor kültürünün oluşmasına katkı sağlamaktadır. Teknolojideki ilerlemeler sporu biçimsel olarak geliştirirken aynı zamanda da yenileyerek değiştirmektedir. Bu dönüşümde ülkeler, spor teknolojisini sağlayan sistemler geliştirilmekte ve üretmektedir. Bu açıdan baktığımızda okullarda spor ile birlikte yazılım ve kodlamanın önemini de ele almış olacağız.

Sevgili Öğrencilerim ve Velilerim,

Sporu yaşamınızın bir parçası haline dönüştürelim. Bunun için ikili buluşmalarınızı yürüyüş yaparak sohbete dönüştürebilirsiniz. Programlı spor aktivitelerinizi yakın arkadaşlarınızla birlikte yaparak sosyalleşebilirsiniz. Tüm bu süreçlerinizi tüm çevrenizle paylaşarak teşvik de edebiliriz. Hepimize spor dolu yeni bir yıl diliyorum.

Tuna Tanrıverdi
BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜM BAŞKANI
ETKİNLİKLER KOORDİNATÖRÜ





DENEMENİZ GEREKEN 6 SPOR DALI

Yazın gelmesiyle enerjinizin, pozitif ruh halinizin ve motivasyonunuzun arttığını hissedebilirsiniz. Enerjinizi, bütünsel sağlığını desteklemek için kullanmanın en iyi yolu spor yapmak olabilir. Bu yaz yeni bir spor çeşidi denemek için kendinize fırsat verin. Hem zihinsel hem ruhsal hem de bedensel sağlığını destekleyin. Denemeniz gereken spor dalı önerilerini sizin için derledik.

TUNA TANRIVERDİ

TENİS

Bedeninizin tamamını aktive eden bir egzersiz yapmak isterseniz tenis harika bir tercih olabilir. Tenis oynamak yüksek oranda bedensel hareketi gerektirdiğinden tüm kaslarınızın çalışmasını ve güçlenmesini sağlar. Kas sağlığının yanı sıra tenis oynamak kalp ve şeker hastalığı riskini azaltır, kilo vermenize yardımcı olur ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Bedensel faydalarına ek olarak tenis oynamak beyin gelişiminizi de olumlu yönde etkiler. Tenis, aktif bir dikkatle top takibini gerektirdiği için beyin sinirlerinin etkileşimini artırır ve bu da zihinsel becerilerinizi güçlendirir.





DENEMENİZ GEREKEN 6 SPOR DALI

YOGA

Günümüzün en popüler spor dallarından biri yoga. Yoga yapmak bedeninizin esnekliğini artırır ve kaslarınızı güçlendirir. Yaşlanma belirtilerinin en başında kas esnekliğinin azalması gelmektedir. Düzenli olarak yoga yapmak kas ve esneklik kaybını büyük ölçüde yavaşlatmaktadır. Bunun yanında, kronik enflamasyonu azaltarak kalp rahatsızlıkları ve diyabet gibi enflamasyonla ilişkili hastalıkların riskini azaltmaktadır. Bedensel sağlığınıza katkılarının yanı sıra yoga yapmak ruh ve zihin sağlığınıza da büyük ölçüde destekler. Yapılan çalışmalar yoganın özellikle kaygı ve depresyon üzerinde etkili olduğunu hatta tedavi yöntemi olarak kullanılabileceğini gösteriyor.

ATLETİZM

Genelde kulağa zor gelen koşu sporunun bütünsel sağlığınıza üzerinde sayısız olumlu katkısı olduğu söylenebilir. Bir anda durmaksızın koşmak zor olsa da yavaş yavaş koşu sürenizi artırabilir ve sağlığınıza etkilerini gözlemleyebilirsiniz. Koşmak, yüksek miktarda kalori yakımına sebep olacağından kilonuzun dengelenmesine katkı sağlar, kalp ve kolesterol ile ilişkili hastalıkların riskini azaltır, kaslarınızı ve kemiklerinizi güçlendirir ve bağışıklık sisteminizi destekler. Ayrıca, stresi azaltarak ruh sağlığınıza da destekler. Nabzınızı artırarak odak noktanızı değiştiren koşu sporu, düşüncelerinizden uzaklaşmak ve anı yaşamak için tercih edebileceğiniz spor dallarından biridir.



DENEMENİZ GEREKEN 6 SPOR DALI

BİSİKLET

Bisiklete binmek belki de en portatif spor dallarından biridir. Ulaşım için, hafif bir egzersiz için ya da yoğun bir ekstrem egzersiz için bisiklet tercih edebilirsiniz. Spora yeni başlayanlar için de uygun bir seçenek olan bisiklet; dengeyi, postürünüzü ve koordinasyonunuzu geliştirir. Kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi birçok bedensel rahatsızlığın görülme ihtimalini azaltır, kilo kontrolünü sağlar ve bacaklarınızı güçlendirir. Yapılan araştırmalar, bisiklet sürmenin bilişsel gelişimi ve iyi oluş halini desteklediğini gösteriyor.

YÜZME

Bütün vücudunuzun çalışmasını sağlayan yüzme, hem bedensel hem de zihinsel kaslarınızı geliştiriyor. Düzenli olarak yüzmek kas gücünüzü, kalp sağlığını ve akciğerlerinizin aktivasyonunu artırdığı için iç organlarınızın sağlığını olumlu yönde etkiliyor. Yüzerek bedeninizi hem içeriden hem de dışarıdan dengeleyebilirsiniz. Kaslarınızı güçlendirerek vücudunuzu şekillendiren yüzme, nefesinizi de dengelemenize yardımcı olur. Su ile temas etmek zihninizin rahatlamasını sağlayarak stres, kaygı ve depresyon riskini azaltır.





DENEMENİZ GEREKEN 6 SPOR DALI

MASA TENİSİ

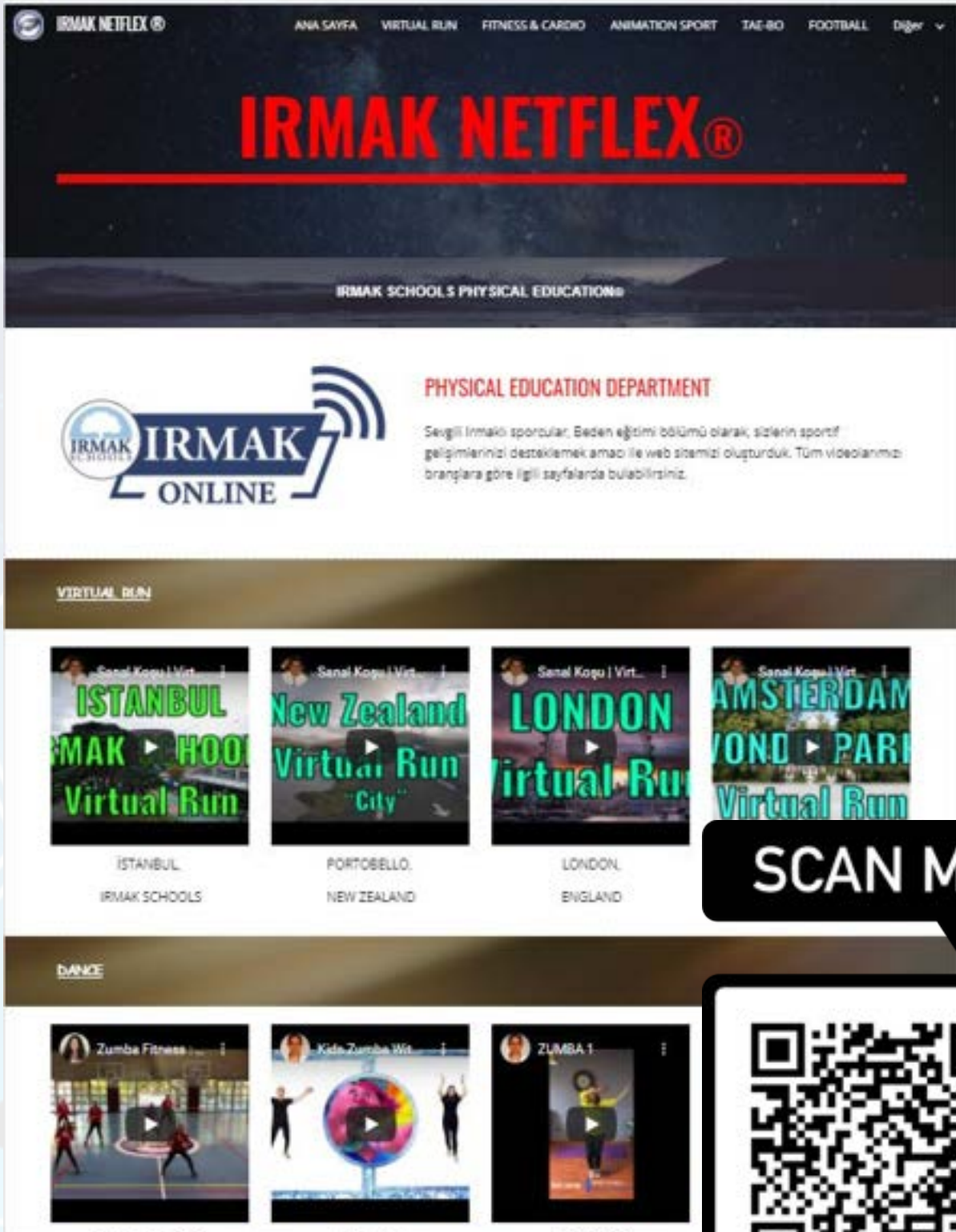
Masa Tenisi, file ile iki alana ayrılmış düz bir masa üzerinde oynanan bir oyundur. Hafif içi boş bir top, oyuncular tarafından tutulan küçük raketler ile file üzerinden oynanır. Refleks ve mükemmel el-göz koordinasyonu gerektiren hızlı ve tempolu bir spordur.

Oyunda amaç; topa vurmadan önce sizin tarafınızda sekmesine izin vererek, topu rakibinizin tarafına geri göndermektir. Rakibiniz topu karşılayamaz ise bir puan kazanırsınız. Masa Tenisi tekler veya çiftler olarak oynanmaktadır.



BLUE
EAGLES

SPORILE
FORMDA KAL



Beden Eğitimi Bölümü olarak sizlerin sportif gelişimlerinizi desteklemek amacıyla "Irmak Netflex" web sitemizi oluşturduk. Tüm videolarımızı branşlara göre ilgili sayfalarda bulabilirsiniz.
Sitemizi ziyaret etmenizi tavsiye ediyoruz.

Beslenme Tablosu

	TÜKETİLMESİ TAVSİYE EDİLEN 	AZ TÜKETİLMESİ TAVSİYE EDİLEN 	TÜKETİLMEMESİ TAVSİYE EDİLEN 
İÇECEKLER	• Su • Süt • Ayran • Taze sıkılmış meyve suyu • Ev limonatası • Şekersiz bitki çayı • Kefir	• Çay, kahve • Buzlu çay	• Asitli içecekler • Enerji içecekleri • Toz içecekler
YİYECEKLER	• Evimizde yapılan tüm yemekler • Çorbalar • Bulgur, makarna, erişte, pilav, ekmek (Yeterli ölçüde) • Et yemekleri, tavuk, balık, deniz ürünleri, yumurta • Sebze yemekleri, salatalar ve meyve • Kuru baklagiller, tahıllar • Sıtlü tatlilar • Az ölçüde dondurma • Yoğurt, peynir, zeytin • Sade mısır gevreği • Pekmez/tahin • Bal • Komposto, ev yapımı az şekerli reçel • Sızma zeytinyağı • Kuruyemiş	• Şerbetli tatlilar • Çikolata, gofret • Pizza • Pasta • Evimizde yapılan; börekler, kurabiyeler, poğaçalar, kekler • Paket gıdalar	• Cips • Soslu, ekstra baharatlı ve tuzlu yiyecekler • Çikolatalı drajeler ve şekerler • Fast-food yemekler • Mayonez ve ketçap

TUNA TANRIVERDİ

SPORDA AKRAN NEZAKETİ

Akran nezaketi, yaşamımızın her noktasında olduğu gibi spor performansı gösterdiğimiz tüm platformlarda da önem taşımaktadır. Nezaket kelimesi globalde “well being” yani “iyilik”, “iyi hal” olarak geçmektedir. İngilizce kökenli bir kelimedir ve dilimizde kendi adıyla da kullanılmaktadır. "Well being" kişinin her anlamda iyi, sağlıklı olması ve refah içerisinde bulunması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin hayatında olumluamalar ile ruhsal ve zihinsel olarak iyi olmasını sağlamak olarak da ifade edilmektedir. Nezaketi spor için düşünecek olursak "fair-play" kelimesi tam olarak bunu karşılayabilir.



Pozitif psikoloji bakış açısıyla yürütölen iletişim yöntemi, yukarıda da belirttiğimiz gibi kişiye mutluluk vermektedir. Nezaket; kişinin sahip olduğu pozitif ilişkilerin, değerlerin ve davranışların aynası olarak da kabul edilebilir. Gelişim döneminde nezakete odaklanmak, problemlere çok fazla odaklanmayı önler ve olumlu sosyal ilişkileri güçlendirir. Mutlu çocuklar ve gençler olumlu bir yaşam kalitesinden hoşlanır, olumsuz yaşam davranışlarından uzaktır; evde, okulda ve toplum içinde çevresine çok iyi rol model olur.

TUNA TANRIVERDİ

SPORDA AKRAN NEZAKETİ

Harvard Üniversitesinde çalışmalarına devam eden ve çoklu zekâ kuramını ortaya atan bilim insanı, Amerikan Psikolog Howard Earl Gardner, nezaketi “başkalarıyla ilişkiler kurmaya veya sürdürmeye yardımcı olan duygusal veya fiziksel bir destek” olarak nitelendirmiştir. Okul zorbalığı çoğu zaman öğrencilerin okuldan ve spor çalışmalarından soğumalarına neden olmaktadır. Nezakete yönelik algının olumlu olduğu ortamlarda yapılan tüm etkinlikler ve ortamın iklimi her zaman daha güvenlidir.



Günümüzde bir eğitim aracı olan spordan daha fazla verim elde edebilmek, ilke ve kurallara bağlı olmakla mümkün olabilecektir. Spor kavramı içinde öne çıkan, aslında bir ahlak kavramı ve eğitim ilkesi olarak kabul edilen fair-play; hoşgörü, centilmenlik, erdemlilik, haklara saygı, iyiyi ve güzeli takdir etme, dürüstlük ve eşitlik gibi insani özellikleri içermektedir. Sporun da özünü oluşturan bu kavramın, okul sporu aracılığıyla bireylere kazandırılması, sporun geleceği ve demokratik yaşam açısından da önem taşımaktadır. Bir diğer açıdan bakarsak fair-play akran nezaketini kapsar.

TUNA TANRIVERDİ

SPORDA AKRAN NEZAKETİ

Sporcuların müsabaka süresince kurallara uymaları, fırsat eşitliğini bozacak davranışlardan sakınmaları, rakibi düşman olarak görmemeyi kapsamaktadır. Bir başka deyişle "fair play", hoşgörüyle ve dürüstçe oynamak anlamına gelmektedir. "Fair play"ın bütün spor dallarında uygulanması beklenmektedir.



Sizlere tarihimizden örnek vermek isterim. Başarılı Türk Kaleci İsmet Karababa; 1982 yılında Derbentspor - Çumra spor maçında gösterdiği etkileyici davranışıyla adını tarihe kazınmıştır. Maçın ortalarında karşı takımın oyuncusu tarafından atılan gol pozisyonunun geçerli olup olmadığı tam anlaşılamamıştır. Kaleci Karababa'ya hakem tarafından topu çıkarıp çıkarmadığı sorulmuştur. Tüm dürüstlüğüyle cevap veren Karababa, pozisyonun gol olduğunu söyleyerek rakip takımın öne geçmesine imkân sağlamıştır. Bu centilmen hareketi kalecisi olduğu Derbentspor takımının küme düşmesine yol açmış olsa da Karababa; adaletten yana olmuştur. Dürüstlüğüyle kalpleri kazanan kaleciye 1983 yılında "Dünya Fair Play Baron Coubertin Büyük Ödülü" verilmiştir. Karababa bu ödüle layık görülen ilk Türk sporcu olarak tarihe geçmiştir.



TUNA TANRIVERDİ
BED.EĞT.BL.BŞK
ETK.KOORDİNATÖRÜ

LOGO

IRMAK SCHOOLS BLUE EAGLES



2022 YILINDA KURULAN
IRMAK SPOR KULÜBÜMÜZÜN LOGOSU

EKİPMANSIZ SPOR EGZERSİZLERİ

VÜCUT AĞIRLIĞINI KULLANARAK

Bu egzersizlerimiz, kuvvet becerilerinizi geliştirmeye yönelik hazırlanmıştır. Bodyweight egzersizlerimizi 3 set olmak üzere, bir tekrar 1 dakika yapmanızı ve her egzersiz sonrasında 30 saniye dinlenmenizi öneriyoruz.



EKİPMAN YOK!

Yatık Yan Karın
Kası Dönüşü



Kalçadan Sol
Tekme



Köprü
Hareketi



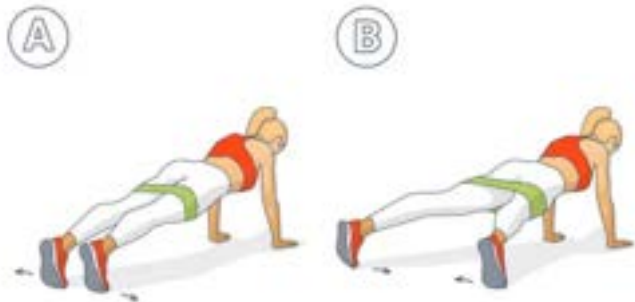
Kelebek
Tekmeler



BODYWEIGHT CARDIO EXERCISES

PLANK JACKS

WITH RESISTANCE BAND



SCAN ME



SIDEFRONT JUMP



SCAN ME



***"I can accept failure, everyone fails at something.
But I can't accept not trying."***



MOUNTAIN CLIMBING

SCAN ME



SQUAT JACK

SCAN ME



***"Set your goals high, and don't
stop till you get there. "***



SPLIT JUMPS

SCAN ME



BROAD JUMP

SCAN ME



“The more difficult the victory, the greater the happiness in winning.”



TUNA TANRIVERDİ

Su içmenin faydaları uzmanlar tarafından gündemden hiç düşürülmeyen bir konu. Çünkü ne kadar çok insan yeterli su içmenin önemini anlarsa o kadar çok insanın sağlığına katkı sağlanmış olacak. Vücut için en zarar verici durumlardan birinin "susuz kalmak" olduğu unutulmamalıdır.

Su içmenin faydaları :

- Kabızlığın önlenmesine yardımcı olur.
- Yorgunluğu azaltır.
- Kan basıncının normalleştirilmesine destek olur.
- Vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur.
- Kilo kaybına destek olur.
- Sindirime yardım eder.
- Toksinleri uzaklaştırır.
- Elektrolit dengesinin sürdürülmesine yardımcı olur.
- Cildi iyileştirir.
- Ağızdaki kötü kokuyla savaşır.



STRETCHING PROGRAMI

		ESNEKLİK		
EGZERSİZ		Set	Süre	Tekrar
CHEST STRETCH		3	30 s	
WALL STRETCH		3	30 s	
SHOULDER POLE		3	10	
OH PRESS		3	10	
HAMSTRING STRETCH		3	30 s	
FROG STRETCH		3	30 s	
PIGEON STRETCH		3	30 s	
SAMSON STRETCH		3	30 s	
STICK ROTATION		3	10	
CAT COW		3	10	
SQUAT STRETCH		3	30 s	
CALF STRETCH		3	30 s	
KNEE TO WALL		3	30 s	

“Silence is golden when you can’t think of a good answer.”

Kids Sports

jumping jacks



$$4 + 6 =$$

side bends



$$3 + 7 =$$



Mountain climbs



1 Put your hands on the ground with 1 leg straight & 1 leg bent

2 Switch your legs so your other leg is bent & the other is straight

Toe reaches

8 Lay down flat on your back

9 Sit up and reach to touch your toes

10 Lay all the way back down



2 - 12 Yaş Arası Çocuklar İçin Spor Önerileri

TUNA TANRIVERDİ

Bazı sporlara başlamak için ideal yaşlar vardır. Çocuğunuzun yaşına en uygun spor ve egzersizleri sizin için listeledik.



2-5 YAŞ

Yeni yürümeye başlayan çocuklar ve okul öncesi çocuklar birçok temel harekette ustalaşmaya başlasalar da organize spor için henüz çok küçükler. Bu yaş grubu için uygun olabilecek spor ve aktiviteler şunları içerir: Koşu, atlama, zıplama, hoplama, fırlatma, yakalama, yüzme, üç tekerlekli bisiklet sürme, oyun alanı ekipmanına tırmanma.



6-9 YAŞ

Çocuklar büyüdükçe vizyonları, dikkat süreleri, motor koordinasyonları ve uzun mesafe fırlatma gibi becerileri gelişir. Yönergeleri daha iyi takip edebilirler. Bu yaş grubu için uygun olabilecek spor ve aktiviteler şunlardır: Futbol, koşu, jimnastik, yüzme, tenis, dövüş sanatları, dans, ip atlama, paten veya buz pateni, doğa yürüyüşü, kayak.



10-12 YAŞ

Bu yaşta çocukların çoğu olgun görüşe, spor stratejilerini anlama ve hatırlama yeteneğine sahiptir. Genellikle futbol, basketbol, voleybol, golf, tenis gibi kompleks sporları rahatlıkla yapabilirler.



SPOR SONRASI BESLENME



TUNA TANRIVERDİ

Yapılan spordan maksimum yararlanmak için doğru adımlar atmak gerekiyor. Kasların gelişmesi ve iyileşmesinde, beslenmenin yeri çok önemlidir. Spordan sonra beslenmeyi ve beslenmenin zaman aralıklarını çok az insan biliyor. Yoğun bir spordan sonra kas depolarımız boşalır ve kaslarımız erimeye başlar. Bu nedenle 1-2 saat sonra yemek yerine spordan hemen sonra yenilmesi gerekir. Spor sonrasında vücut protein ve karbonhidrata ihtiyaç duyar. Ayrıca beslenmede çeşitlilik de kas kitlesini artırmada yardımcı olabilir.

SPOR SONRASI BESLENME

TUNA TANRIVERDİ

Yapılan sporun türüne ve antrenman şiddetine göre, spor anında kas glikojen depoları boşalabilir. Özellikle 90 dakikadan uzun süren ve şiddetli yapılan sporlarda glikojen depoları tamamen boşalabilmektedir. Bu sebeple spordan hemen sonra karbonhidrat tüketmek kas glikojen depolarını en hızlı dolduracaktır.

Spor sonrası ilk 30 dakika altın saat olarak bilinmektedir. Spordan sonra 30 dakika içerisinde glikojen depolarının hızlı onarımı için; 0.8-1.2 g/kg yüksek glisemik indeksli karbonhidrat, 0.25-0.3 g/kg kaliteli protein ve yeterli sıvı tüketimi önerilmektedir.

Spordan hemen sonra tüketilen karbonhidratın yüksek glisemik indeksli olması glikojen depolarını daha hızlı doldurur. Bu sebeple spor sonrası pirinç, makarna, olgun muz, fırın patates, meyve suyu ve diğer glisemik indeksi yüksek besinler tercih edilebilir.

Spor sonrası tüketilen karbonhidratın yapısı da oldukça önemlidir. Spordan sonra sporcuya uygun olarak belirlenmiş, glikoz gibi basit şeker tüketimi glikojen depolarını daha hızlı doldurmaya yardımcı olur. Glikoz hızlı bir şekilde sindirilmesi sebebiyle kaslara çok daha hızlı ulaşır ve glikojen depoları için toparlanmanın daha hızlı başlamasını sağlar.

SPOR ÖNCESİ BESLENME



Spordan önce yemek yemek, vücut metabolizmasına ihtiyacı olan gücü vermesi bakımından önemlidir. Koşma, bisiklete binme, ağırlık kaldırmak gibi egzersizler boş mideyle yapılmamalıdır; tabii siz kendinizi aşırı derecede zorlamak istemiyorsanız. Spor seansını ilginç ve daha faydalı hale getirmek istiyorsanız öncesinde ihtiyaç duyulan besinleri almalısınız. Yemek yediğiniz zamanla spor zamanı arasında 1 saatlik bir ara olması gerektiğini ise unutmamalısınız. Antrenman öncesinde yeterli ve dengeli beslenme, performansı önemli oranda etkiler. Spor öncesinde bir şeyler atıştırmak, daha fazla enerji kazanmaya ve kasları korumaya yardımcı olur. Bu sayede de spor sırasında beklediğiniz performansı ortaya koyabilirsiniz. Özellikle spor yapacak kişilerin öncesinde içerisinde karbonhidrat ve protein bulunan sağlıklı besinler tüketmesi gerekebilir. Çünkü aç karnına spor yapmak hem fazlaca yorgunluğa hem de baş dönmesine yol açabilir. Bu nedenle “Spordan önce ne yemeli?” konusu, spor yapmak isteyen herkes için önemli olur.

TUNA TANRIVERDİ

SAĞ VE SOL BEYİN İÇİN AKTİVİTE ÖNERİLERİ

TUNA TANRIVERDİ

İnsan beyni davranışına ve düşünme tarzına göre sağ ve sol hemisfer olarak ikiye ayrılarak farklı aktivitelerin kontrolünü sağlar. Eğitim ve alıştırma gibi yöntemler geliştirilebilir.

Böylece sağ beyin, sol beyin ayrı ayrı, istenirse ikisi de dengeli bir şekilde geliştirilebilir.

Ellerinizi Kullanın

Aktif olarak kullanmadığınız elinizi kullanarak bir şeyler yazmaya ya da çizmeye çalışın. Bu aktivite, elinize bağlı olarak sol veya sağ beyni çalıştırır. Sizi her iki tarafınızı da kullanmaya zorlar.

Nefes Egzersizi

Beyin egzersizleri vücudun zıt tarafına yöneliktir. Yani sol burun deliğimizden nefes aldığımızda sağ beynimizi harekete geçer. Sağ burun deliğinizi kapatın ve sol burun deliğinden nefes alın. Sol beyni çalıştırmak için sağ burun deliğinizi kapatın.

Eşleştirme Oyunu

Beyninizin sağ tarafı da yüz tanımadan ve dolayısıyla görsel hafızadan sorumludur. Bu aktivite için bir deste kart veya bir dizi eşleşen oyun kartı kullanabilirsiniz.

Bulmacalar

Sudoku, bulmaca vs. sol beyin uyarımı için mükemmeldir. Her gün bir bulmacayı çözmeye çalışın.

Zeka Oyunları

Zeka oyunları çok eğlenceli sol beyin aktiviteleridir.

Yabancı Dil Öğrenmek

Bir dili öğrenmek, sol beyni uyarmaya yardımcı olur.



Doğa Yürüyüşü

TUNA TANRIVERDİ



Doğa yürüyüşü sıklıkla yapılan spor aktiviteleri arasındadır. Yorucu olmayan, düzenli yapıldığında sağlık açısından birçok yararı bulunan etkinlik, açık havada doğal güzellikler içerisinde gerçekleştirilir. Doğa yürüyüşü denildiğinde genellikle hiking ve trekking akla gelse de aralarında bazı temel farklılıklar vardır. Ayrıca yürüyüş şekline göre aktivitenin yapılacağı alan belirlenir. Doğa yürüyüşüne başlamak için neler gerekli? Yürüyüş ayakkabısı nasıl olmalı? Doğa yürüyüşüne başlamak isteyenlerin en çok araştırdığı konulardır. Doğa yürüyüşü ile merak ettiklerinize gelin birlikte göz atalım.

Doğa yürüyüşü, farklı zaman aralıklarında hem güzel vakit geçirmek, doğayı keşfetmek hem de spor yapmak için gerçekleştirilen bir aktivitedir. Ancak spor egzersizlerinden farklı olarak açık havada doğa ile iç içe, doğal güzelliklerin olduğu orman alanları gibi yerlerde yapılan bir etkinliktir. Doğa yürüyüşüne başlamak isterseniz tek başınıza veya grup halinde bu aktiviteye katılabilirsiniz. Doğa yürüyüşü kimi zaman fiziksel meydan okuma ve başarı duygusu kimi zaman ise açık, temiz havadan faydalanma, tabiatta vakit geçirme amacıyla yapılır. Bu aktiviteler hem dışarı çıkarak spor yapmak zinde kalmak hem de sosyalleşmek, tabiatla iç içe olmak açısından önemlidir. Doğa yürüyüşü olarak bilinen iki tür spor vardır. Hiking ve trekking olarak adlandırılan bu türler halk arasında İngilizce isimleri ile ifade edilir. Hiking ifadesinin kelime anlamı tırmanmak veya kendini yukarı çekmek olarak tanımlanabilir. Hiking ifadesinin, İskandinav hik kelimesi veya İngilizce heican sözcüğünden türetildiği düşünülür. Trekking ise zorlu ve sarp arazilerde yaya yolculuk anlamına gelir. Afrika kökenli trek kelimesinden türemiştir. Güney Afrikalı yerleşimcilerin kıydan iç kesimlere doğru yaptığı göçlerde gerçekleştirdikleri uzun ve zorlu yürüyüşleri tanımlamak için kullanılmıştır.



Doğa Yürüyüşünün Faydaları

TUNA TANRIVERDİ



Doğa yürüyüşü spor yapmak, zinde kalmak ve sağlıklı yaşam için en iyi aktiviteler arasındadır. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak birçok yararı bulunan doğa yürüyüşünün faydaları şu şekildedir:

- Doğa yürüyüşleri kardiyovasküler zindeliği iyileştirmeye yardımcı olur. Yokuş yukarı belirli tempoda yürümek kardiyovasküler egzersiz yapmanızı sağlar.

- Eklem iltihapları ve kas sertliğini azaltır.
- Açık hava akciğerdeki oksijen dolaşımını artırır.
- Hareketi artırarak günlük hayatta daha dinç ve zinde hissetmenizi sağlar.
- Vücuttaki kan basıncını düzene sokar.
- Kalori yakma, fit kalmaya yardımcı olur.
- Yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında etkilidir.
- Kolesterol seviyesini düşürür. Obezite ve diyabet riskini azaltır.



NEDİR?

TUNA TANRIVERDİ

Her gün 20 dakika
spor ile daha zinde
kal.

MEDİTASYON NEDİR?



MEDİTASYON

TUNA TANRIVERDİ



Meditasyon, bir zihin - beden uygulaması olarak ifade edilebilir. Meditasyon yapan kişi, genellikle belirli bir duruş ve odaklanma süreci içerisinde dikkat dağıtan tüm etkenlere karşı algı ve dış dünya arasına bariyer koymaya yardımcı olan belirli teknikleri kullanır. Meditasyon, sakinliği ve fiziksel rahatlamayı arttırmak, psikolojik dengeyi geliştirmek, hastalıkların tedavisinin etkinliğini desteklemek, genel sağlığı iyileştirmek gibi bir çok nedenden dolayı uygulanabilir. Meditasyon, gevşeme, farkındalık öğretileri gibi bir grup tekniği içerir.

Yaz Aylarında Spor



Yaz Aylarında Spor Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

MÜCAHİT KARAKUŞ

Sıcakta spor oldukça can sıkıcı ve yorucu olabilir. Yaz ayında bile olursa ısınma hareketleri atlanmaması gerekir. Isınma hareketlerini atlamak, spor sakatlanmalarına neden olabilir. Psikolojik ve fiziksel olarak hazırlık yapmadığımız egzersiz sonucunda istemediğimiz yaralanmalar meydana gelebilir. Sporcular için yaz ayları açık hava ve sıcaklığın etkisiyle felaket bir duruma dönüşebilir. Bu nedenle güneş çarpması gibi durumlardan kaçınmak için dış mekan spor alanlarında dikkatli olunması gerekmektedir. Genellikle, 11.00 - 16.00 saatleri arasında açık hava egzersizi önerilmemektedir.

Spor açık havada yapılacaksa, zamanlama dikkate alınmalıdır. Güneşin dik açılı olduğu zamanlar vardır. Bu saatler 11.00-16.00 arası olarak bilinir. Bu saatlerde artan terleme, hızlı kalp atışı, tansiyon ile ilgili sorunlar, bilinç kaybı sebebi olabilir. Bu nedenle, sabah ve akşam açık hava egzersizleri yapılmalıdır.

Egzersiz sırasındaki vücut ısısını ve kan sıcaklığını azaltmak için soğutma tekniklerini kullanabilirsiniz. Bir şapka kullanmak veya kafayı ıslatmak en yaygın soğutma yöntemlerinden biridir.



Yaz Aylarında Spor



Yaz Aylarında Spor Yaparken

Güneşten Korunun

MÜCAHİT KARAKUŞ

Yaz aylarında sıcak hava ve nem nedeniyle vücudumuz daha fazla sıvı kaybediyor. Kaslarımız da daha çabuk yoruluyor ve daha kolay sakatlanıyor. Spor yaparken sıvı tüketimimizi artırmalı ve kaslarımızı spor öncesinde mutlaka ısınma egzersizleriyle hazırlamalıyız.

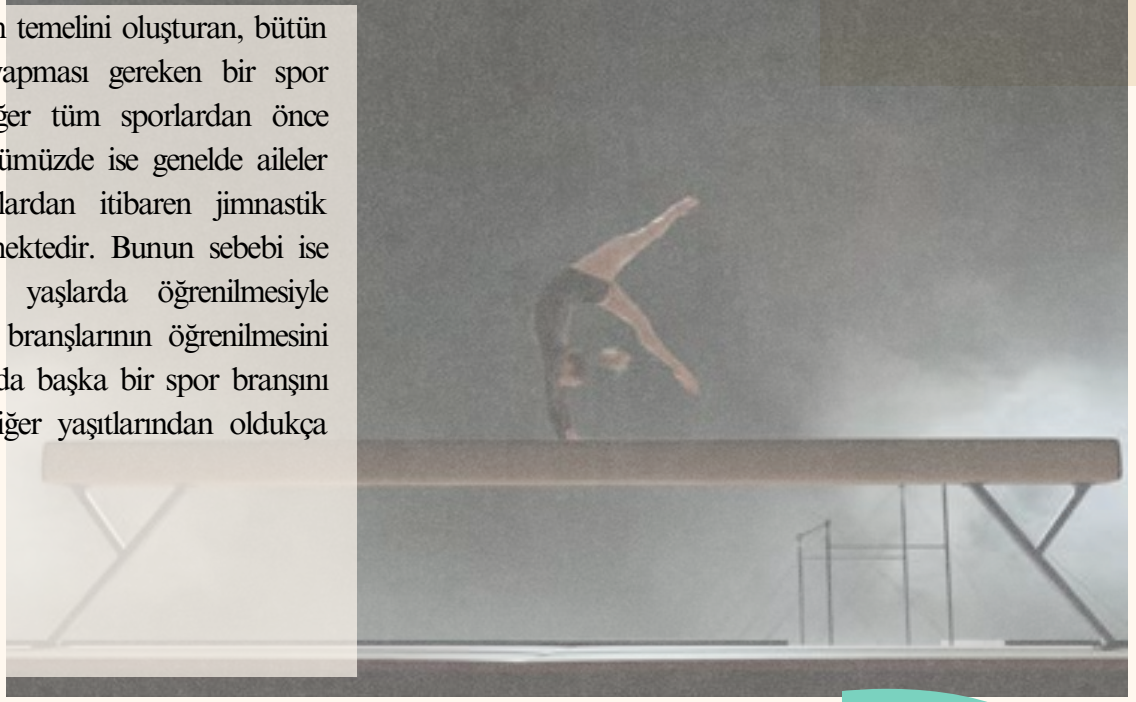
Yaz aylarında dışarıda yapılacak spor aktivitelerinde kıyafet seçimi çok önemlidir. Günlük kıyafetlerinizde kullandığınız pamuklu giysilerden ziyade, spor için özel üretilen terleme-soğutma özelliğine sahip tişörtleri giymek, daha konforlu bir spor ortamını sunacaktır.

Yaz aylarında spor yapıyorsanız her zaman en az 30 veya daha yüksek faktörlü güneş koruyucu kullanmayı ihmal etmeyin. Güneş yanığı erken cilt yaşlanması riskini ve cilt kanseri riskinizi artırır. Güneşe maruz kalmayı azaltmanın bir başka iyi yolu da geniş kenarlı şapkalar takmaktır.



JİMNASTİK

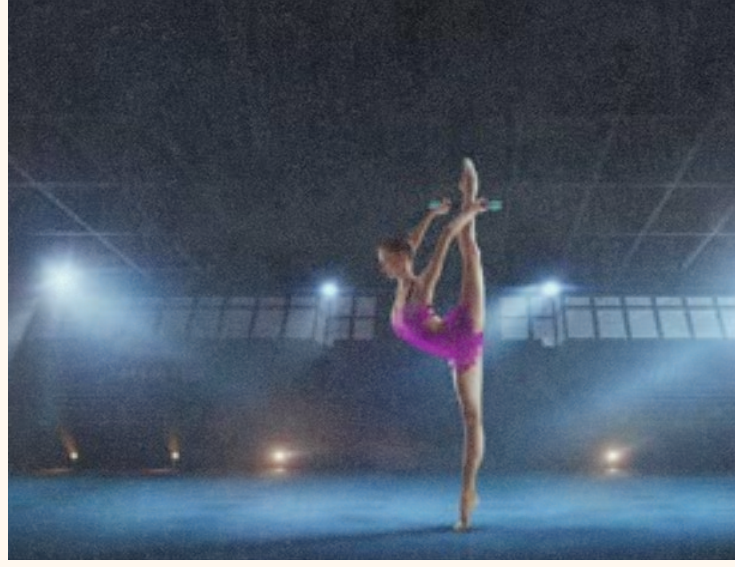
Jimnastik sporu tüm sporların temelini oluşturan, bütün insanların öncelikli olarak yapması gereken bir spor dalıdır. Jimnastik sporu, diğer tüm sporlardan önce yapılmaya başlanmıştır. Günümüzde ise genelde aileler çocuklarını çok küçük yaşlardan itibaren jimnastik sporunu öğrenmeye göndermektedir. Bunun sebebi ise jimnastik sporunun küçük yaşlarda öğrenilmesiyle ilerideki yaşlarda diğer spor branşlarının öğrenilmesini kolaylaşmasıdır. İleriki yaşlarda başka bir spor branşını seçen jimnastik öğrencileri diğer yaşlılarından oldukça önde başlamış olacaklardır.



ĴİMNASTİK

Ĵimnastik Branşları Nelerdir?

Ĵimnastik sporunun branşları artistik, ritmik ve genel olmak üzere 3 branşa ayrılmıştır. Artistik Ĵimnastięin űlkemizde kullanılan ve bilinen olarak eski adı aletli Ĵimnastiktir. Artistik cinnastik çeşidi hem kadınlar hem de erkekler tarafından gerçekleştirilebilmekte olup kadınlar ve erkekler için aletler farklıdır. Ritmik Ĵimnastik ise sadece kadınların yarıştığı ve bu branşa özgü malzemeler ile yapılan bir Ĵimnastik türüdür.



Ritmik Ĵimnastik Nedir?

Ritmik Ĵimnastięin kökeni İsveç'tir. 1983 yılında Olimpiyat Müsabakaları'na dahil edilip ritmik Ĵimnastik türünün kendine özgü kuralları oluşturulmuştur. Ritmik Ĵimnastik yalnızca kadın yarışmacılarının katılabildiği bir Ĵimnastik eşididir. Ritmik Ĵimnastikte aletler hareket ettirilebilir veya taşınabilir. Her iki yılda bir kullanılan bir alet iptal edilir ve böyle bir durumda yarışmacılar dört aletle yarışmalarına devam etmektedirler.

Ritmik Ĵimnastik aletleri şu şekildedir:

- İP
- ÇEMBER
- TOP
- LABUT
- KURDELE



ĴİMNASTİK

Artistik Ĵimnastik Nedir?

ĴimnastiĴin bu çeşidinde erkekler 6 alet ile yarışmakta olup kadınlar ise 5 alet ile yarışmaya başlamaktadırlar. Erkeklerin kullandıkları aletler; yer, kulplu beygir, atlama beygiri, halka, barfiks ve paraleldir. Kadınların kullandıkları aletler ise şu şekildedir: Kız paraleli, atlama beygiri, denge, yer, asimetrik paralel. Artistik jimnastik türünde her ülke kendi yarışma kuralları oluşturup belirlemektedir.



ERKEKLER

Yer Hareketleri: Halı ya da özel plastik bir madde ile kaplanmış 12 x12 m² lik bir alanda yapılır.

Atlama Beygiri: 1,35 m yükseklikte, 1,60 m uzunlukta bir alettir. Koşu pistinin boyu 25 m geçmez.

Paralel: Yerden 1,75 m yükseklikte, genişliĴi isteĴe göre ayarlanabilen, birbirine paralel esnek iki çubuktan oluşur.

Kulplu Beygir: Atlama beygirine benzer. Ancak bunun üzerinde iki kulp vardır. Kulplar 41- 44 cm mesafededir. Kulpların üstünün yerden yüksekliĴi 1.22 m.

Halka: Yukarıdan sarkan tellere asılı yerden 2,55 m yükseklikte ve 13 cm çapında serbestçe sallanan iki halkadan oluşur.

Barfiks: Çelikten yapılmış olup yerden 2,55 m yükseklikte direkler üzerinde yerleştirilmiş, 2,40 m uzunluĴunda bir bardan oluşur.

JİMNASTİK



KADINLAR

Atlama Beygiri: Yerden yükseklik 1,25 metre, koşu pistinin boyu 25 metreyi geçmez.

Paralel: 2,40 m uzunlukta birbirlerine paralel barlardan oluşur. Bunlardan alt bar 155 - 160 cm, üst bar 225 - 235 cm, bar açıklığı ise 90 - 140 cm arasındadır.

Denge: Yerden yüksekliği 1,10 metre, uzunluğu 5 m genişliği 10 cm'dir. Seri süresi 1.10 dan az, 1.30 sn'den fazla olamaz.

Yer: 2 x 12 metrelik yer minderinde yapılır. Seri süresi 1.10'dan az 1.30 sn'den çok olamaz. Müzik eşliğinde yapılır.

ĴİMNASTİK

Ĵİmnastięin Faydaları Nelerdir?

- Esneklik kazandırır.
- Günlük hareket ihtiyaını karşılar.
- Bilişsel işlevsellik artar.
- Hastalıkların nlenmesinde rol oynar.
- Disiplin sağlar.
- Dayanıklılık gelişimini destekler.
- Güçlü ve sağlıklı kas ve kemiklerin oluşmasını sağlar.



Ĵİmnastięin Çocuklar zerindeki Faydaları Nelerdir?

- Hiperaktif çocuklarda daha sakin davranışı sağlar.
- Kas kemik yapısının kuvvetlenmesini sağlar.
- Esneklik kazanabilmeyi sağlar.
- Duruş bozukluklarının düzeltilmesine destek olur.
- Yaşıtlarına göre daha olgun ve sorumluluk sahibi olabilmelerine katkı sağlar.
- İletişim kuramayan çocuklarda sosyalleşebilmeyi destekler.
- Daha sosyal ve dışa dönük bireyler olmalarına destek sağlar.
- Denge sorunu yaşayan çocuklarda olumlu yönde ilerlemeye destek olur.



KÜÇÜK YAŞ GRUBUNDAKİ ÖĞRENCİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİ: SAĞLIKLI BİR GELECEĞİN TEMELLERİ

OKAN ERBALI



Sosyal Becerilerin Gelişimi:

Beden eğitimi dersleri, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Takım oyunları ve grup aktiviteleri, iş birliği yapmayı, liderlik yeteneklerini geliştirmeyi ve empati kurmayı teşvik eder. Öğrenciler, birlikte çalışmanın önemini ve başkalarıyla uyumlu bir şekilde etkileşimde bulunmanın gerekliliğini öğrenir. Bu da onların sosyal ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirir.

Küçük yaş grubundaki öğrencilerin eğitimi, onların gelecekteki sağlıklı yaşamlarının temellerini atmaları açısından son derece önemlidir. Sadece akademik bilgi değil, beden eğitimi dersleri de çocukların gelişimine büyük katkılar sağlamaktadır. Beden eğitimi dersleri, öğrencilere fiziksel aktiviteye katılım ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmanın yanı sıra, sosyal becerilerin gelişimine, öz güvenin artırılmasına ve zihinsel sağlığın desteklenmesine yardımcı olur. Bu yazıda, küçük yaş grubundaki öğrenciler için beden eğitimi dersinin önemine dair bazı temel noktalara odaklanacağız.

Fiziksel Gelişim:

Beden eğitimi dersleri, çocukların fiziksel gelişimine katkıda bulunur. Oyunlar, sporlar ve egzersizler aracılığıyla kasların güçlenmesi, dayanıklılığın artması ve motor becerilerin geliştirilmesi sağlanır. Bu, çocukların vücut koordinasyonlarını, denge becerilerini ve hareket kabiliyetlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Beden eğitimi dersleri aynı zamanda obezite, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıkların riskini azaltarak sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine katkıda bulunur.

HAYATIN TEMEL TAŞLARI

OKAN ERBALI

Öz Güvenin Artırılması:

Beden eğitimi dersleri, çocukların öz güvenlerini artırmada önemli bir rol oynar. Öğrenciler, spor ve fiziksel aktivite aracılığıyla başarı elde etmenin ve kendi yeteneklerini keşfetmenin mutluluğunu deneyimler. Başarılarını kutlama ve takdir edilme duygusu, öz güvenlerini güçlendirir. Ayrıca beden eğitimi dersleri, öğrencilerin kendilerini fiziksel olarak ifade etmelerini sağlar, bedenlerini daha iyi tanımalarını ve kabul etmelerini destekler.

Zihinsel Sağlığın Desteklenmesi:

Beden eğitimi dersleri, çocukların zihinsel sağlıklarını desteklemede önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite, endorfinlerin salınımını tetikler ve beyindeki mutluluk hormonlarının artmasına yardımcı olur. Bu da stresin azalmasına, depresyonun hafiflemesine ve genel zihinsel sağlığın iyileşmesine katkıda bulunur. Beden eğitimi dersleri, çocukların enerjilerini atabilecekleri bir çıkış noktası sağlar ve motivasyonlarını artırır.



Sonuç:

Küçük yaş grubundaki öğrenciler için beden eğitimi dersleri, sağlıklı bir geleceğin temellerini atmada kritik bir role sahiptir. Fiziksel gelişimi desteklemenin yanı sıra, sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunur, öz güveni artırır ve zihinsel sağlığı destekler. Okullar, beden eğitimi derslerine yeterli zaman ve kaynak ayırarak çocukların bu önemli faydaları elde etmelerini sağlamalıdır. Çünkü sağlıklı bedenler ve sağlıklı zihinler, başarılı bir geleceğin inşa edilmesinde temel taşlardır.

BORA AYDINLIK

& SEMİH TURAN

Sevgili öğrencimiz Bora Aydınlik ile Fenerbahçe altyapısından A takıma uzanan yolculuğunu konuştuk.

Sevgili Bora, öncelikle futbolun hayatındaki rolü nedir?

- Herkesin hayatında bir yaşama amacı olur, hedefleri olur. Benim de hedefim ve hayat amacım her zaman futbol oynamak ve futbolcu olmaktı. Şimdi 18 yaşına geldiğimde hâlen hedeflerimin yakınında bile değilim. Evet, kesinlikle bir yol katettim ama her zaman yeni hedeflere ve amaçlara doğru çalışmama, gelişmeme devam etmem gerek.

Futbol dışında özel bir yeteneğin var mı?

- PS oynamayı çok severim ve iyi oynarım. Hocam, hatırlarsanız size Fenerbahçe ile 3 tane atmıştım ve kalkıp maçı yarıda bırakmıştınız. (Bol kahkahalar)

Antrenman temponu, ekstra çalışmalarını, okulunu ve sosyal hayatını nasıl idare ediyorsun ?

- Bir hayat amacın olduğu zaman ve bir şeyi çok istediğin zaman ona ulaşmak için gitmeyeceğin yol yoktur. Kimi için müzik olabilir, kimileri için basketbol, kimileri için de iş hayatı olabilir. Benimki futboldu ve hiçbir zaman başka bir şey olmadı. Bunun için de gerektiğinde fedakârlıklar yaptım ve yapmaktan da hiçbir zaman kaçmadım. Zaman zaman gerekirse sosyal hayatımdan, gerekirse okul zamanımdan fedakârlıklar yapmak zorunda kaldım. Hiçbir zaman kolay olmadı, olmayacak da ama başarıya ulaşmak, fedakârlıklar yapmak ve birçok kez başarısız olup tekrar denemekten geçer.



Fenerbahçe’de A takıma çıkma sürecini ve sana kattıklarını anlatır mısın?

- Fenerbahçe A takımında çıkmak tabii ki çok büyük bir lütuf. Başka profesyonel insanları tanımak, nasıl çalıştıklarını, nasıl oynadıklarını yakından görmek çok büyük bir şans ve gelişme fırsatı. A takımdaki maçımdan sonra tabii ki insanların gözüne girdim, tanınır oldum ve bir beklenti oluşturdum. Bu beklentiyi karşılamak bana kalmış bir durum. A takımda çıkma sürecim, hazırlık maçı olduğu ve milli araya geldiği için bu oyuncu eksikliğinden çıkmak bir fırsat oldu ve fırsatı değerlendirdim. Bunlar benim için inanılmaz güzel tecrübeler oldu.

Futbol hayatındaki hedeflerini, gelecek planlarını anlatır mısın?

- Çalışmalarına fazlasıyla devam etmem ve kalıcı olmam gerektiğinin farkındayım. Gelecekte Avrupa’da oynamak ve ismimden söz ettirmek istiyorum. Bir süperstar olmak istiyorum.

Futbol yaşantısına başka bir ülkede devam etmek gibi bir planın var mı?

- Tabii ki Avrupa’da oynamak isterim. Bunun ne zaman olacağını zaman gösterecek.

Genç arkadaşlarına anlatmak istediklerin, tavsiyelerin var mı?

- Genç arkadaşlarıma söyleyeceğim tek şey, eğer bir hayat amacınız varsa arkanızdan kim ne derse desin çok çalışıp hayallerinizin ve amacınızın arkasından gidin. Kimse sizin hayalinize inanmak zorunda değil. Sadece kendinize inanmanız ve sürekli çalışmanız lazım. Ben şanslıyım ki hayatta başarılı olduğum, sevdiğim hayat amacımı genç yaşta bulup çok çalıştım ve kimin bana ne dediğini hiç umursamadım ve asla pes etmedim.



DERİN ATAKAN

& BURCU ÇAMUR

Sevgili öğrencimiz Derin Atakan ile KITEBOARD branşında dünya ve Avrupa şampiyonlukları elde etmesindeki başarı hikâyesi ve süreçteki deneyimlerini konuştuk.

Merhaba Derinciğim,

Neden Kite Sporunu diyerek başlamak istiyorum ilk soruma :)

1- Yaşıtların genellikle futbol, voleybol, basketbol vb. popüler sporları seçerken senin tercih ettiğin yolculuk çok farklı olmuş. Kiteboard'la tanışman nasıl olmuştu, biraz bahseder misin?

- Ben bu spora 8 yaşında babamın beni teşvik etmesiyle başladım, ilk zamanlarda sadece bir hobiydi benim için ancak zaman içinde deniz ve doğayı çok sevdiğim için profesyonel olmak istediğimi fark ettim ve bu branşa ağırlık verdim. Denizde inanılmaz eğleniyorum.:)

2-Kiteboard sporunu izlemesi çok keyifli gözüküyor. Acaba denizden yükseldiğinde yani havalandığında neler hissettiğini bizlere anlatır mısın?

- Havadayken kendimi uçuyormuş gibi ve inanılmaz özgür hissediyorum.



2023 Formula Kite Youth Europeans

Torregrande/Sardinia (ITA)

IKA Media / Robert Hajduk

DERİN ATAKAN

& BURCU ÇAMUR

3-Birçok başarıya ulaştın ve uzun yıllardır bu sporu yapıyorsun. Kariyer planlamanda ve hedeflerinde neler var? İşte bunu da yaparsam "zirve"deyim diyebileceğin hedeflerini merak ediyoruz!

- En büyük hayalim 2024 Paris Olimpiyatları'nda ülkemizi en iyi şekilde temsil edebilmek ve bu branşı Türkiye'de birçok kişiye tanıtmak, sevdirmekle birlikte bu spor branşının yaygınlaşmasını sağlamak.

4-Türkiye kiteboard için nasıl bir lokasyon? Deniz olan her şehirde bu spor yapılabilir mi?

- Türkiye'mizin tüm denizlerinde yapılabilecek bir spor dalıdır. Rüzgârın bol olduğu yerlerde yapılması daha uygundur. Coğrafi açıdan bu konuda ülkemiz çok elverişlidir.

5-Sporculuk hayatında zorlandığın anları bizlerle paylaşır mısın?

Örneğin okul ve sporculuk hayatını yürütmek seni zorluyor mu?

Beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyor musun?

Arkadaşların ve sosyal çevrene zaman ayıramadığında üzülüyor musun?:)

- Sporculuk hayatımda okulumu ve sporumu aynı anda götürmek tabii ki de zor oluyor ama üstesinden gelebiliyorum. Okulum ve öğretmenlerim bana çok destek oluyorlar. Beslenme konusunda özenli olmaya çalışıyorum ancak arada kendime ödül vererek kaçamak yapıyorum.:)Uyku düzenime oldukça önem veriyorum, kendimi yorgun hissettiğim her an hemen yatıp dinlenmeyi tercih ediyorum çünkü güne zinde, enerjik ve pozitif başlamayı tercih ediyorum. Sosyalleşme konusunda da fena sayılmam.:) Aileme ve arkadaşlarıma mümkün oldukça zaman ayırmayı ve bir şeyler paylaşmayı seviyorum. Okul ve antrenman süreçlerimden kalan zamanlarımı güzel ve dolu dolu geçiriyorum.

6-Kaç madalyan ve kupan var? En özel ve en iyi başarılarını bizlere aktarır mısın? Böylelikle birçok öğrencimiz belki de senin yolundan gitmek için heyecan duyup bu sporu yapacaktır.

- 23 tane madalyam ve kupam var.
- Türkiye Kadınlar kategorisinde birinciliklerim,
- 19 yaş ve 21 yaş kategorilerinde birçok başarıım ve birinciliklerim var.
- En büyük başarıım World Sailing Dünya Gençler Şampiyonası'nda dünya 3.lüğüm.
- İtalya European Youth Avrupa U19 birinciliği.



ESPOR ENDÜSTRİSİ VE EĞİTİMDEKİ YERİ

İLHAN YILDIZ

**E-
S P O
R**

Ülkemizde 30 milyondan fazla kişi farklı dijital platformlar üzerinden dijital oyunlar oynamaktadır. Yerel oyun endüstrisinin büyüklüğü yıllık yaklaşık olarak 700 milyon dolardır. Dijital oyun endüstrisi yıllık ortalama olarak %16 ila %18 arasında büyümektedir. Rekabete dayalı bilgisayar oyunlarının hem oynanması hem de izlenmesinin elektronik spor (e-Spor) kavramının doğmasına neden olduğu söylenebilir. Dünyada en az 385 milyon kişi e-Spor seyircisi, 100 milyondan fazla kişi e-Spor oyuncusu ve Türkiye’de en az 7 milyon oyuncu e-Spor ekosisteminde oyuncu ve izleyici olarak yer almaktadır. e-Sporun 2017 yılında dünya genelinde elde ettiği gelir 696 milyon dolara ulaşmıştır.



E - SPOR

İLHAN YILDIZ

Dijital oyun, yetenek ve zekâ geliştiren, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlencenin sayısallaşmış ve bir ekran üzerinde elektronik olarak gösterilen oyun türüdür. Dünya dijital oyun piyasasında 2017 yılında elde edilen gelir 109 milyar dolar olmuştur. 2012 yılında elde edilen yaklaşık olarak 70 milyar dolara göre dijital oyun piyasasından elde edilen gelir son beş yılda %56 artış göstermiştir.

Bilgisayar oyunları akademik çalışmalarda farklı alanlarda inceleme konusu oluştururken henüz emekleme evresinde olan karşılıklı oynanan rekabete dayalı bilgisayar ve konsol oyunları ile ilgili araştırmalarda e-Spor kavramı kullanılmaktadır.



E - S P O R

İLHAN YILDIZ

Elektronik spor, siber spor, sanal spor, karşılaşmaya dayalı bilgisayar oyunu oynama ifadelerinin hepsi e-Spor kavramının eş anlamlısıdır. e-Sporu bu akademik spor tanımının özellikleriyle karşılaştıracak olursak gönüllü ve içgüdüsel motivasyona dayalı bir oyun vardır. Oyun geliştirenlerin koyduğu kuralları yönetmek zor olsa da belirli bir süre, kişi sayısı gibi kuralları vardır. Sonucunda bir kazanan taraf, bir kaybeden tarafın olduğu Elektronik Spor Dünya Kupası (Electronic Sports World CupESWC) gibi karşılaşmalar-müşabakalar vardır. Strateji, taktik, takım motivasyonu gibi ustalık isteyen yönünün olması, bir e-Sporcu tartışmalı olsa da fiziksel yetenek bağlamında klavye ve mouse kullanarak dakikada 400 hareket yapabilir, bir müşabakada araba yarışçısı seviyesinde kortizol (stres zamanında böbrek üstü bezler tarafından salgılanan hormon) üretir ve kalp atışları maraton yarışçısıyla benzerdir. Kurumsallaşmadaki istikrar tartışmalı olmakla birlikte ESWC, World e-Sports Games, World Cyber Games gibi organizasyonlar ve daha çok ticari reklamlarda rekabet eden Major League Gaming-MLG, Siberatlet Profesyonel Ligi-SPL (Cyberathlete Professional LeagueCPL), Uluslararası eSpor Federasyonu (International esports Federation) gibi yöneten organları bulunmaktadır.



E - S P O R

İLHAN YILDIZ

E-Spor endüstrisi düşünöldüğü kadar küçük olan bir endüstri değildir.

E-Sporun paydaşları olanlar veya değeri ağında bulunanlar, oyun üreticileri, takım sahipleri, takımlar/bireysel oyuncular, menajerler, organizatörler, takım sahipleri, seyirciler ve sponsorlardır. Günümüzde e-Spor ağırlıklı olarak kişisel bilgisayarlardan, taşınabilir akıllı cihazlar ve oyun konsollarından düzenlenebilmektedir. Farklı oyun türleri için farklı platformlar öne çıkmaktadır. Her oyun oynandığı platforma özgü içerik taşımaktadır. Günümüzde en çok e-Spor oyunu oynanan oyun 100 milyon oyuncu sayısı ile League of Legends'tir. Spor oyunları arasında en çok tercih edilen FIFA oyunu ise günümüzde yaklaşık 25 milyon oyuncu ile oynanmaktadır. Günümüz itibarıyla bir e-Spor takımının katıldığı turnuva sayısına bağılı olarak 50 milyon dolar kadar ödöl kazandığını görebiliyoruz. Oyuncu bazlı ise 5 milyon dolara kadar kazanıldığına şahit oluyoruz.





E - S P O R U N F A Y D A L A R I

İLHAN YILDIZ

E-Sporu anlamaya çalışırken öğrencilere sağladığı faydalara bakmak çok önemlidir. En başta öğrencilere yaşamları boyunca hizmet edebilecek hazırlık, hedef belirleme, stratejik düşünme ve takım çalışması gibi önemli yaşam becerilerini öğretmeye yardımcı olur. E-Spor öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve ilgilenecekleri değerli bir ders dışı etkinlik olabilir. Ek olarak, profesyonel e-Sporların yükselişi, bunun da giderek daha gerçekçi bir kariyer yolu olacağı anlamına gelmektedir. Öğrenciler sevdikleri bir branşta erken yaşlarda gelir elde etmeye ve kariyer sahibi olmaya başlayabilir.

- Kariyer ve üniversite için beceriler kazanmak: Birçok lise kulübü ve spor gibi, e-Spor da öğrencilerin yaşamları boyunca onlara iyi hizmet edecek değerli becerileri öğrenmelerine yardımcı olur. E-Spor yoluyla geliştirilen beceriler arasında stratejik düşünme, takım çalışması, iş birliği, hedef belirleme, hazırlık ve başarı, başarısızlığı yönetme ve hızlı refleksler gibi birçok beceriyi geliştirmemize yardımcı olur.



E - S P O R U N F A Y D A L A R I

İLHAN YILDIZ

- Daha geniş kariyer fırsatları: Öğrencilerin yaptıkları hemen hemen her şeyde başarılı olmalarına yardımcı olabilecek önemli beceriler geliştirmenin yanı sıra e-Spor, profesyonel bir oyuncu olmanın ötesinde birçok iş fırsatı sunan, hızla büyüyen bir endüstridir. Bunlar; prodüksiyon, programlama, yayın, e-spor ekiplerinin yönetimi, oyun geliştirme, grafik tasarım, pazarlama, video prodüksiyonu ve hatta STEM alanlarıyla ilgili kariyerleri içerir.
- Üniversiteye giden yol: Artık 60'tan fazla üniversite ve ufukta görünen çok daha fazlası e-spor programları sunuyor. Lise düzeyindeki e-Sporlar, önceden ilgisiz olan öğrencileri yüksek öğrenime devam etmeye motive edebilir.





E - S P O R U N F A Y D A L A R I

İLHAN YILDIZ

Sosyal katılım ve sosyal beceri geliştirme: Oyun oynamak genellikle tek başına yapılan bir aktivitedir ve oyun oynamaktan hoşlanan öğrenciler genellikle okul aktivitelerine daha az katılanlardır. Rekabetçi e-Sporlar, benzer düşüncelere sahip öğrencilerin, ortak hedefler peşinde koşarak düzenli olarak bir araya gelmeleri için bir yol sağlar. Okul etkinliklerine katılmayacak olanlar için de bir aidiyet duygusu sağlar. Planlanmış bir okul etkinliği olarak e-Spor kulüpleri, arkadaşlıklar kurma, diğer öğrencilerden saygı görme ve artan öz güven kazanma fırsatı sunar.

E-Spor için burs:

E-Spor bursları sunan kolejlerin sayısı hızla artıyor. 2014 yılında, Robert Morris Üniversitesi bir e-Spor bursu sunan ilk üniversite oldu. Bugün, Utah Üniversitesi ve California-Irvine Üniversitesi gibi büyük okullar burs veriyor ve geleneksel kolej spor takımlarıyla şekillenmiş olan yüksek profilli e-Spor programlarına sahipler. Oyun sonrası yemekler, takım formaları ve benzer birçok avantajları bulunduruyorlar.





E - S P O R U N F A Y D A L A R I

İLHAN YILDIZ

E-Spor ve spor karşılaştırması: E-spor Neden Teşvik Edilmeli?

Geleneksel sporların hem olumlu hem de olumsuz yanlarını göz önünde bulundurduğumuzda, “e-Spor ve spor karşılaştırması” argümanı daha ilginç hale gelir. Geleneksel sporlarla ilişkili olan ve e-Sporun sunamayacağı bazı faydalar vardır. Bununla birlikte, okullarda e-spor organize etmenin en büyük artı noktalarından biri, sağlayabileceği kapsayıcılıktır.



Geleneksel spor aktivitelerine kıyasla herkesin katılmasını sağlamak için e-Spor ekipmanına uyarlamalar yapmak nispeten kolaydır. Video oyunu geliştiricileri, altyazılar, hareket kontrolleri ve uyarlanmış oyun denetleyicileriyle uyumluluk gibi kapsamlı özellikler dahil olmak üzere oyunlarının erişilebilirliğini de sürekli olarak geliştirmektedir.

Aynı zamanda e-Spor geleneksel sporlarla aynı faydaların çoğunu sunar. Bir takımın parçası olarak çalışma yeteneği, çok oyunculu strateji oyunları aracılığıyla, aynı geleneksel takım sporlarında olduğu gibi geliştirilebilir. Aynısı sabır, deneme yanılma ve stratejinin önemi gibi şeyleri öğrenmek için de geçerlidir.

SPOR PANELİ



19 Aralık 2022 Pazartesi günü Vakıfbank Kadın Voleybol Takımı Başantrenörü ve eski Türkiye Kadın Voleybol Milli Takım Başantrenörü Sayın Giovanni GUIDETTI'yi okulumuzda ağırladık. GUIDETTI, ortaokul öğrencilerimize voleybol, profesyonel sporcu olmak ve kendi kariyeriyle ilgili satır başlarını aktardı.

OLIMPIYAT PROJESİ



Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından 28. 12. 2022
Çarşamba günü, ilkokul öğrencilerimize yönelik "Spor
Kültürü ve Olimpik Eğitim" konulu interaktif bir sunum
gerçekleştirildi.

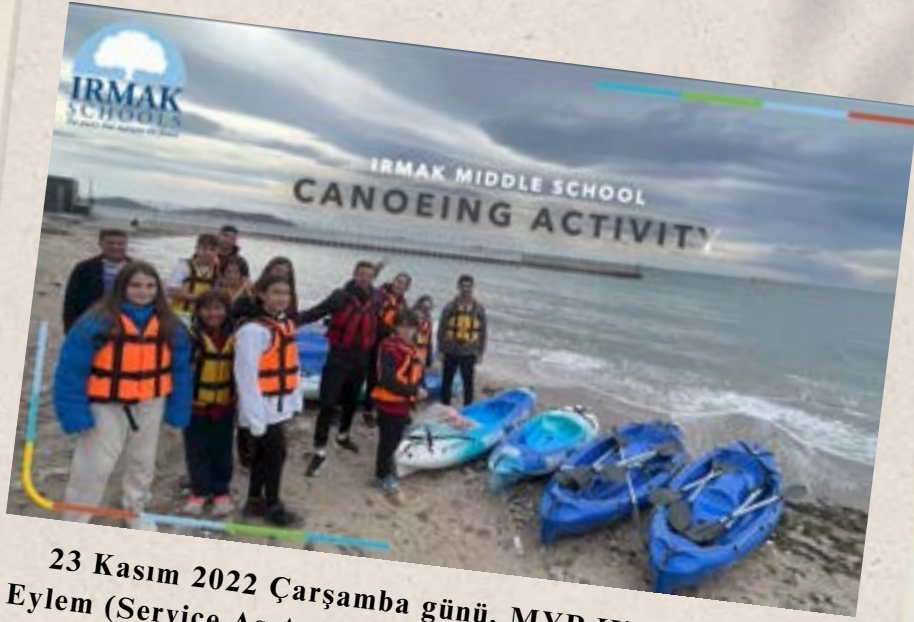
SPOR PANELİ



Lise öğrencilerimiz, ortaokul öğrencilerimize yönelik bir spor paneli düzenledi. Lise öğrencilerimizin profesyonel spor yaşamlarının ve eğitimlerinin ortaokul öğrencilerimize örnek olması ve onları teşvik etmesi amacıyla düzenlediğimiz spor panelinde görev alan öğrencilerimize teşekkür ediyor, başarılarının devamını diliyoruz.



MYP PROJESİ



23 Kasım 2022 Çarşamba günü, MYP Hizmet Olarak Eylem (Service As Action) kapsamında öğrencilerimizin su sporlarına yönelik gelişimlerini ve sosyal sorumluluk bilinçlerini desteklemek amacıyla Caddebostan Sahil'de kano etkinliği düzenledik.



2022-23

OKUL TAKIMI

BAŞARILARIMIZ

LET'S GO!



ATLETİZM TAKIMI

9 Kasım 2022 Çarşamba günü, Kadıköy genelinde gerçekleşen “Ortaokullar Arası Ata’ya Saygı Kros Yarışması”nda "Küçük Kız" takımımız Kadıköy ikincisi oldu. Yarışmada bireysel kategoride ise ortaokul öğrencilerimizden Eylül Sera Bıçakçı birinci, Lara Genç dördüncü, Çağrı Manas Kırar beşinci oldu.



ATLETİZM TAKIMI

12 Nisan 2023 Çarşamba günü, Kadıköy genelinde gerçekleşen Ortaokullar Kadıköy İlçesi 23 Nisan Ulusal Egemenlik Koşusu Yarışı'nda "Küçük Kız" takımımız Kadıköy ikincisi oldu.

Yarışmada bireysel kategoride ortaokul öğrencilerimizden Eylül Sera Bıçakçı birinci, yıldızlar kategorisinde ise Lara Genç ikinci oldu.



ATLETİZM TAKIMI

25 Ekim Salı günü Kadıköy genelinde gerçekleşen Liseler Arası Cumhuriyet Kupası Kros Yarışması'nda lise öğrencimiz DEFNE DOĞUSOY, "Genç Kızlar" kategorisi Kadıköy ikincisi oldu.



KAYAK TAKIMI

DENİZ LEON ÇOPUROĞLU; Türkiye Kayak Federasyonu tarafından 8 - 9 Mart tarihlerinde Uludağ'da düzenlenen İstanbul Okullar Arası İl Birinciliği Alpine Snowboard Yarışları "Küçükler" kategorisindeki GS yarışlarında 1. olarak altın, SL yarışlarında 2. olarak gümüş madalya kazandı.

ADA MELİS ÇOPUROĞLU; SL yarışlarında 1. olarak altın, GS yarışlarında ise 2. olarak gümüş madalya kazandı.



KAYAK TAKIMI

Lise öğrencimiz AYSEL DAMLA ÖRS, 23-25 Aralık tarihlerinde Erzurum'da düzenlenen Türkiye Kayak Federasyonu Alp Disiplini ISF Milli Takım Seçmelerinde başarılı sonuç elde ederek Dünya Okullar Kış Spor Oyunları'na (Winter Gymnasiade) katılmaya hak kazandı.



KAYAK TAKIMI

Alp Disiplini Türkiye Şampiyonası'nda lise öğrencimiz DAMLA ÖRS Türkiye 2.si oldu.

“Okul Sporları Snowboard Türkiye Şampiyonası”nda "Genç Kızlar B" kategorisinde lise öğrencimiz ADA MELİS ÇOPUROĞLU Türkiye 2.si, "Küçük Erkekler" kategorisinde ortaokul öğrencimiz DENİZ LEON ÇOPUROĞLU Türkiye 4.sü oldu.



**ALİZE DURU BİRİNKULU's
achievement in
Sailing Championship**



YELKEN TAKIMI

6. sınıf öğrencilerimizden ALİZE DURU BİRİNKULU, 09-11 Mayıs tarihleri arasında İzmir Urla'da gerçekleştirilen Okullar Arası Türkiye Şampiyonası "Optimist Küçük Kızlar" klasmanında Türkiye üçüncüsü oldu.

Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



ORYANTİRING TAKIMI

Okul sporları tarafından 18 Mart tarihinde Sultangazi Kent Ormanı'nda düzenlenen oryantiring yarışlarında “Genç Erkekler B” kategorisinde 10. sınıf öğrencilerimizden ALP TUNALI üçüncü, “Genç Erkekler A” kategorisinde 9. sınıf öğrencilerimizden Demir ÇOLAK ikinci, “Genç Kızlar A” kategorisinde 10. sınıf öğrencilerimizden DEFNE DOĞUSOY ikinci oldu.



3X3 BASKETBOL TAKIMI

3 x 3 Yıldız Erkekler Basketbol
İstanbul İl Şampiyonası'nda Yıldız
takımımız İstanbul beşincisi oldu.



BASKETBOL TAKIMI

Kadıköy ilçesinde düzenlenen 3x3 Basketbol Turnuvası'nda Genç A ve Genç B takımlarımız birinci, Yıldız takımımız ikinci oldu. Bu sonuçlar ile İstanbul Şampiyonası'na katılmaya hak kazanan takımlarımızdan Genç Erkek A takımımız İstanbul sekizincisi, Yıldız Erkek takımımız İstanbul beşincisi oldu.



VOLEYBOL TAKIMI

Okulumuza birçok başarı kazandıran Genç Kız A Voleybol takımımız, İstanbul Şampiyonası'nda üçüncü olurken Kadıköy İlçe Ligi'nde şampiyon oldu.



BİNİCİLİK TAKIMI

12 Nisan 2023 Çarşamba günü Maslak İstanbul Atlı Spor Kulübünde düzenlenen Okul Sporları Binicilik İl Yarışları'nda, "Minikler A" kategorisinde CAN ZÜLFİKARİ birinci; "Küçükler" kategorisinde Peri ZÜLFİKARİ birinci, Sayra Çakır üçüncü, Tanem Erdem altıncı oldu.



SOCCER GIRL TEAM

Yeni bir oluşum içinde olduğumuz Kız futbol takımımız 11.05.2023 tarihinde Göztepe Futbol Tesisleri'nde MEF Okulları ile dostluk maçı gerçekleştirdi. Çocuklarımıza deneyim katan bu organizasyonda mücadeleci dakikalar yaşandı.



JİMNASTİK TAKIMI

16 - 17 Mayıs tarihlerinde düzenlenen Okullar Arası Cimnastik İstanbul İl Şampiyonası'nda ortaokul öğrencilerimizden Boonita Buse Çığ, İstanbul beşincisi oldu.



FUTSAL TAKIMI

“Ortaokul Küçük Erkek” futsal takımımız Okulları Arası Futsal Turnuvası’nda üçüncü, “Yıldız Erkek” takımımız ise ikinci oldu.

Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını verim."

Hasan



FUTSAL TAKIMI

"Genç Erkek" takımımız, Kadıköy ilçesi Liseler Arası Futsal Turnuvası'nda ikinci oldu.

FUTSAL TAKIMI

“Ortaokul Küçük Erkek” futsal takımımız Okullar Arası Futsal Turnuvası’nda üçüncü oldu.



Tuna Tanrıverdi

112 abone



FATİH COACH P.E

65 abone



Semih TURAN

51 abone



Burcu Çamur

42 abone



Gizem Aksu

52 abone



YOUTUBE



You
Tube

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YOUTUBE KANALLARINDA SİZLER İÇİN ÖZEL OLARAK
HAZIRLANAN TÜM EĞİTİM VİDEOLARINI İZLEMENİZİ TAVSİYE EDİYORUZ.

IRMAK SCHOOLS



BLUE EAGLES

2023