**SPOR YAP STRES AT**

Amaç: Çocuklara, haftaya başlarken rutinlikten kurtarıp daha zinde, daha canlı hazır bir şekilde derslere girmesini sağlamak.

Müzik eşliğinde, okul bahçesinde Beden Eğitimi Öğretmeni Uğur AYHAN yönetiminde tüm öğrenciler temel ısınma ve açma-germe hareketleri ile derslerine başlarlar.

Böylelikle spor yaparak haftaya başlamak, hafta sonu rehavetini öğrenciler üzerinden atmaktadırlar.

**ISINMA VE STRETCHING (AÇMA-GERME) HAREKETLERİ**

1- 2dk. Olduğumuz yerde koşular

* Dizleri çekerek tempolu koşu
* Topuklar kalçaya temas edecek şekilde koşu
* Olduğumuz yerde önce sol, sonra sağ dizi çekerek koşu
* 4 sayı sola adım sıçra sağ diz yukarı, 4 sayı sağa adım sol diz yukarı çek.

2- Stretching hareketleri

* Sol ayak önde dizden bükülü ağırlığımız sol ayakta,sağ bacak yerden kalkmadan gergin,sağ alt bacak gerilecek..
* Aynı hareket sağ ayakla yapılır.
* Ayaklar açık, sağ bacak dizden bükülü sol bacak gergin duruş
* Sol bacak dizden bükülü sağ bacak gergin duruş
* Ayaklar omuz genişliğinde açık, sol kol yanda sol alt bacağa doğru uzanır, sağ kol başın üzerinde sola doğru gövdemizin sağ tarafı gergin pozisyonda esnetilir
* Aynı hareket diğer yöne yapılır
* 2 defa sağa sorma 2 defa sola gövde belden geriye döndürülür.
* 2 öne ayak parmak uçlarına, 2 arkaya topuklara doğru esnetme hareketi
* Kollar yukarıda gergin tutulur, sonra önde, sağda solda (göz) hizasında gerdirilir.
* Sağ kol başın arkasında, dirsekten bükülü sol kolu sağa doğru esnetir.
* Aynı hareket diğer yöne yapılır.
* Omuzlar öne doğru, sonra geriye doğru çevrilir
* Son olarak baş, sağa sola öne, geriye çevrilir(gözler açık).

