



BASE
LIFECLUB



BEDEN OKURYAZARLIĞI
ÇOCUKLAR İÇİN SPOR VE SAĞLIK



ÇOCUKLARINIZ DOĞRU YÜRÜYÖR MÜ?
DOĞRU SIÇRIYOR MÜ?



DÖNÜŞÜMSSEL SİSTEM
30 SPOR BRANŞI



SPOR
&
SANAT



ÇOCUKLARINIZLA
AYNI KULÜPTE
AYNI ANDA
SPOR YAPMA İMKANI



YAŞAM BOYU SPOR
DOĞRU YAŞ ARALIĞINDA
TEMEL HAREKET BECERİLERİ
TEMEL SPOR BECERİLERİ



Base Life Club Çocuk Akademisi

AMAÇ: Çocuklarımızın beden okuryazarlığı kazanmaları.

Beden okuryazarlığı belki de ilk kez duyduğunuz ancak dünyada hızla yayılmaya başlayan bir kavram. Uzmanlar beden okuryazarlığının okuma, yazma ve analitik düşünme gibi önemli bir kavram olduğu konusunda hemfikirler.

Beden okuryazarlığı nedir? Genel anlamı ile çocuklarımızın temel hareket ve spor becerilerini yapmalarındaki yetkinliktir. Temel hareketlerin ve spor becerilerinin hareket sözlüğüdür.

Yapılan araştırmalar; **beden okuryazarı kişilerin** akademik başarılarının, sosyal becerilerinin, kendine güvenlerinin ve mutluluk düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu gösteriyor.

Beden okuryazarı olan kişi kendi ilgi alanları doğrultusunda, farklı fiziksel etkinliklerde beceriye ve kendine güvene sahiptir.

Base Life Club Çocuk Akademisi; haftasonları 4-7 yaş grubu için Temel Hareket Eğitimi içeriği, 8-13 yaş grubu için de Spor Becerileri Eğitimi içeriğiyle sunulmaktadır.

Türkiye’de bir ilk olan bu programı çocuklarınızla tanıştırmayı teklif ediyoruz!

TEMEL HAREKET EĞİTİMİ (4-7 YAŞ) “Duyuşsal gelişim, hareket yoluyla yaratıcılık”

YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ: Vücudun yatay ve dikey yönlerde bir konumdan başka bir konuma hareket ederek yer değiştirilmesidir. Dünya literatüründe 8 temel hareket vardır. Bununla beraber yüzme, yuvarlanma, kürek çekme, paten kayma ve tırmanma da yer değiştirme hareketleri içinde gösterilir.

• Yürüme • Koşma • Sıçrama • Adım al-sek • Sekme (Hoplama) • Galop • Kayma Adımı • Atlamalı koşu

NESNE KONTROL HAREKETLERİ: Bireyin nesnelere ilişki kurması ile ilgilidir. Nesnelere güç verme ve onlardan güç alma şeklinde tanımlanır.

• Atma/Fırlatma • Yakalama • Yuvarlama • Topa Ayakla Vurma • Topa Araçla Vurma • Durdurma

DENGELEME HAREKETLERİ: Vücudun nispeten sabit olarak yapabildiği hareketlerdir. Yer değiştirmeye gerek duymadan ve vücudun kendi ağırlığını aktararak yapılan hareketlerdir.

• Eğilme • Esnetme • Bükülme • Çekme • Döndürme • Sallama / Çevirme • Konma / Durma • İtme • Denge

Neden yaratıcı drama?

Yaratıcı drama oyun yoluyla öğrenme sanatıdır. Drama eğitimi, çocukların ezberle dayalı eğitimden çıkıp hayal gücüne ve oyunlara dayalı bir şekilde eğitim almasını sağlar. Drama eğitimleri, bireylerde özgüven artışını, takım çalışmasına yatkınlığı, empati yeteneğinin gelişmesini, yaratıcılığı ve doğaçlama becerilerinin artışını, beden dili kullanımı ve kendini ifade edişinde kolaylığı sağlar. Bizler, çocuklarımızın bireysel olarak hayagücüne dayalı bir şekilde kendilerini tanımlarını sağlamak için buradayız!

SPOR BECERİLERİ EĞİTİMİ (8-13 YAŞ) “Siz çocuğunuzu kaç branşla tanıştırebilirsiniz?”

- | | | | | |
|-------------------|----------------|-------------------|------------------|-------------|
| • Cimnastik | • Masa Tenisi | • Tırmanma | • Aerobik | • Hentbol |
| • Yüzme | • Basketbol | • Squash | • Su Topu | • Boccia |
| • Tenis | • Yoga | • Pilates | • Dart | • Güreş |
| • Atletizm | • Zumba | • Beceri Oyunları | • Sokak Oyunları | • Badminton |
| • Drama & Tiyatro | • Stretching | • Voleybol | • Okçuluk | • Frizbi |
| • Satranç | • Dans ve Ritm | • Futbol | • Kickbox | • Trambolin |

* Çocuk Akademisi ders programı üç aylık periyodlarla güncellenmektedir.

* Çocuk Akademisi ders programına, GYMPRO uygulaması üzerinden ulaşabilirsiniz.

