

## NECAT HEPKON ANADOLU LİSESİ 2021-2022 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

### BEDEN EĞİTİMİ GRUBU DERSLERİ PERFORMANS NOTLARI

#### 1.PERFORMANS NOTU

1-Kişisel Bakım ve Temizliği	10 Puan
2-Kılık- kıyafet derse uygun giyinme	20 Puan
3- Ders içi ve ders dışı kurallara uyma	10 Puan
4-Düzen ve tertip	20 Puan
5- Şınav, mekik ve esneklik	20 Puan
6-Grup yönetimi, grup oyunları Ve branşlara uygun performans sergileme	20 Puan

#### 2.PERFORMANS NOTU

1-Temel jimnastik duruşları (4 hareket)	20 Puan
2- Hentbol paslar (temel, bilek, yerden tek el Göğüs, baş üstü, sıçrayarak pas )	30 Puan
3-Sağlıklı beslenme kuralları bilgisi	10 Puan
4-Squad (5p), Plank (5p), İp atlamak(5p) Dinamik ısınma(5p)	20 Puan
5- Dikey sıçrama, çift adım, yönlü sıçrama)	20 Puan