

SÖMESTİR GELİŞİM KAMPI



İBRAHİM
KUTLUAY
BASKETBALL
ACADEMY

MARMA HOTEL - MALTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM KÖYÜ

TARİH
27-30 OCAK 2025

YAŞ GRUPLARI
3-4 ve 5. SINIFLAR
2014-2015-2016

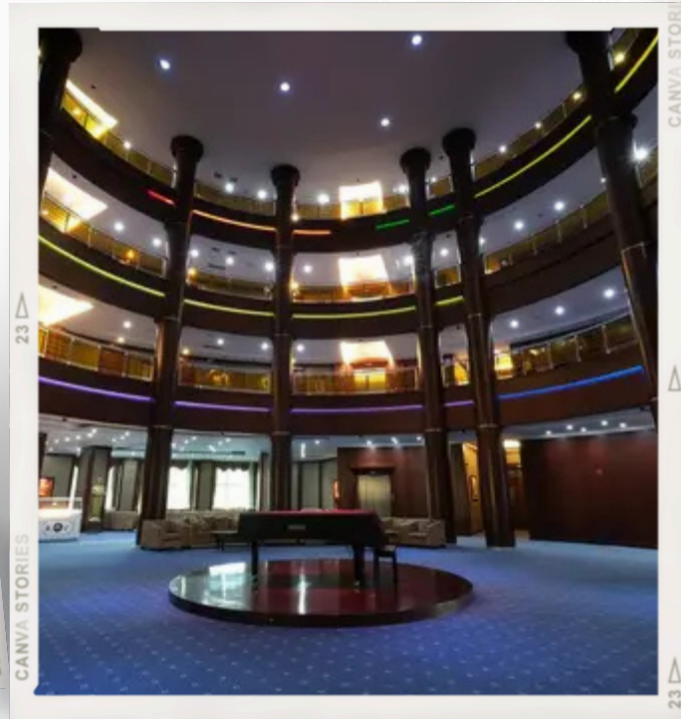


MARMA HOTEL MALTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM KÖYÜ

Kamp Merkezi Bilgileri

İstanbul'un Anadolu yakasında bulunan Marma Hotel İstanbul Asia, etkinlik ve toplantılar için tasarlanmış dev bir kompleks. Maltepe Üniversitesi Marmara Eğitim Köyü'nde yer alan otel, beş yıldızlı resort deneyimini büyüleyici bir doğa ile taçlandırıyor.

Kamp merkezinde modern bir otelin yanında; açık büfe restoran, fitness & rejenarasyon (sağlık) odası, yüzme havuzu ve spor salonu bulunmaktadır. Öğrencilerimiz tesis içerisinde konaklayacağı otelden yürüme mesafesindeki antrenmanlarını gerçekleştireceği spor salonuna gideceklerdir.



Kampın Yararları

Sömestr tatilinde sportif gelişim kampı, çocuklar ve gençler için fiziksel, sosyal ve zihinsel birçok fayda sağlar. Öncelikle, düzenli spor aktiviteleri sayesinde fiziksel dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gelişir. Bunun yanında, teknik beceriler ve spor bilgisi de artırılarak katılımcıların özgüveni desteklenir.

Sportif kamplar, takım çalışması ve liderlik becerilerini geliştirmek için mükemmel bir fırsattır. Katılımcılar, takım arkadaşlarıyla iş birliği yapmayı öğrenirken yeni arkadaşlıklar kurar ve sosyal çevrelerini genişletir. Aynı zamanda, disiplinli bir günlük program ve hedef odaklı çalışma alışkanlığı edinmelerine yardımcı olur.



Kamp ortamı, stres atma ve zihinsel rahatlama için idealdir. Spor yaparken endorfin salgılanır, bu da bireylerin kendini daha enerjik ve mutlu hissetmesini sağlar. Son olarak, çocuklar tatili verimli değerlendirirken sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanır ve eğlenerek öğrenme imkanı bulur.

Sömestir Spor Kampı Günlük Programı

08:00 - 08:30: Günaydın

09:00 - 09:45: Açık Büfe Kahvaltı

10:00 - 11:00: Spor Saati (Basketbol / Futbol / Voleybol)

- Teknik ve Temel Beceri Çalışmaları (Şut Atma, Pas, Kontrol vb.)

11:00 - 12:30: Takım Oyunları ve Strateji Çalışmaları

- Grup Oyunları ve Maç Simülasyonları

13:00 - 13:45: Öğlen Yemeği

14:00 - 14:45: Dinlenme ve Serbest Zaman

15:00 - 17:00: Kondisyon Çalışmaları

- Güç ve Dayanıklılık Antrenmanları
- Eğlenceli Yarışmalar ve Mini Turnuvalar

17:00: Ara Öğün

17:15 - 17:45: Spor Antrenmanı, Maç ve Uygulamalı Beceri Geliştirme

18:00 - 19:00: Akşam Yemeği

19:30 - 21:00: Sosyal Aktivite ve Eğlence

- Kamp Oyunları, Film Gecesi veya Spor Temalı Sohbetler.

21:30: Dinlenme ve İyi Geceler

Günlük program yaş gruplarının ihtiyaçlarına göre değişkenlik gösterebilir.

