

# Fiziksel Etkinlik Kartları



## Mor kartlar

### HÜCUM OYUNLARI

1. Hazine Sandığı.....3
2. Labirentten Çıkma.....5
3. Pas Ver.....7
4. 1-2-3-4.....9
5. Beş Pas.....11
6. Paslı Ebelemece.....13
7. Boşluğu Bul.....15
8. Alanı Korum.....17
9. Çok Kaleli Oyun.....19
10. Kanat Oyunu.....21
11. Çizgide Top.....23

### Ek Kart

- Spor Engel Tanımaz.....25

### FİLE VE RAKET OYUNLARI

1. Hazır mısın?.....29
2. Uçan Toplar.....31

3. Seken Topu Karşılama.....33
4. Servis At.....35
5. Servisi Karşılıdım.....37
6. Uzağa, Yakına, Yana.....39
7. İkiye İki.....41
8. Puanı Kazan.....43

### Ek Kart

- Spor Engel Tanımaz.....45

### VURMA VE YAKALAMA OYUNLARI

1. At, İzle, Yakala.....49
2. Koşan Top.....51
3. Hedefi Vur.....53
4. Hızlı Koş.....55
5. Hızlı Koş  
Güvenli Yakala.....57
6. Hedefe Fırlat.....59
7. İsabetli Atış.....61

8. Zincirleme Atış.....63
9. Şırnak Beyzbolu.....65

### Ek Kart

- Spor Engel Tanımaz.....67

### ETKİN KATILIM

#### Geleneksel Çocuk Oyunları

1. Yedi Kale (Kule) .....71
2. Hamam Kubbe .....73
3. Çember Çevirme /  
Ayakkabı Saklama .....75

#### Açık Alan Oyunları

1. İş Birliği Yapalım .....77
2. Yönümüzü Bulalım  
(Oryantiring).....79
3. Problemi Çözdüm.....81
4. Uçan Disk .....83

#### Dans Ediyorum

1. Adımlar.....85

2. Yer Değiştirmeler -  
Dönüşler.....87
3. Grup Dansları.....89

#### Kültürümü Tanıyorum

1. Halk Oyunları-Kafkas.....91
2. Halk Oyunları-Zeybek.....93
3. Halk Oyunları-Atabarı.....95

#### Biz Bir Takımız

1. İletişim Yolları.....97
2. Eşini Yönlendir.....99
3. Puan Topla.....101

#### Ek Kartlar

- Sağlık Anlayışı I.....103
- Sağlık Anlayışı II.....105

**\*Kaynak:** Oğuz, M.Ö. ve P. Ersoy (2007), "Türkiye'de 2004 Yılında Yaşayan Geleneksel Çocuk Oyunları", Genişletilmiş 2. Baskı, Gazi Üniversitesi THBMER Yayını: 4.

# HÜCUM OYUNLARI

## Mor kartlar

İlkokul ve ortaokuldaki çocukların özelleşmiş ve sporla ilişkili hareket becerilerini geliştirmeyi içeren her bir fiziksel etkinlik kartının (FEK) ön yüzünde aşağıdaki açıklamalar yer almaktadır:

- Etkinliğin / oyunun kısa bir açıklaması ve görsel sunumu
- Güvenliğin nasıl olması gerektiği
- Ekipman önerileri
- Öğretimsel uyarılma ve tavsiyeler

Açıklama başlığı öğretmenlerin etkinliği anlamalarına yardımcı olmakta, saha boyutları ve oyuncu sayıları hakkında bilgi vermektedir.

Güvenlik başlığı, çocuklar için güvenli bir ortam sağlamaya yardımcı olmak üzere kontrol edilmesi gereken noktaları belirtmektedir.

Ekipman başlığı, öğretmenlerin her bir etkinlik / oyun için gerekli olan malzemeleri bir bakışta görebilmelerine yardımcı olmaktadır.

Öğretimsel Uyarılmalar başlığı, etkinlikleri / oyunları öğrenmekte zorluk yaşayan, hareket sınırlılığı olan çocuklar veya engelli çocuklar için gerekli önerileri sunmaktadır.

FEK'in arka yüzünde 4 ana öge kullanılmaktadır.

**Öğrenme Anahtarı:** A. Beceri Öğrenme B. Taktik Öğrenme

**Çeşitlendirme:** Daha Kolay ve Daha Zor

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Sağlık Anlayışı

**Öğrenme Anahtarı:** Beceri öğrenmede çocukların becerilerini arttırmaya yardımcı olacak noktaları vurgulamaktadır. Taktik öğrenmede ise kazandığı beceriyi geliştirme, farklı durumlara uygulama için değişik alternatifler sunulmaktadır.

**Çeşitlendirme:** Etkinliklerin / oyunların çeşitlendirilmesinde GEMİ sözcüğünün baş harfleri kullanılarak dört ana başlık oluşturulmuştur.

**G** Görev **E** Ekipman (Malzeme) **M** Mekân (Kişisel-Genel Alan) **İ** İnsan

Öğretmenlere oyunları / etkinlikleri çeşitlendirmek amacıyla oluşturulan **Daha Kolay...** ve **Daha Zor...** bölümlerinde ise yukarıda verilen başlıklar göz önüne alınarak etkinlik ve oyunların çeşitlendirilmesine ait farklı öneriler sunulmuştur.

**Değerlendirme ve İyileştirme:** Öğretmenlere çocukların bu alanda gelişmelerine yardımcı olmak için yapılandırmacı anlayışa uygun değerlendirmeler sunulmaktadır.

**Sağlık Anlayışı:** Öğrencinin sağlığını korumak için, etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında vücudunu nasıl kullanması gerektiğini fark ettirecek bilgilere ve fiziksel etkinlik - sağlık ilişkisi oluşturmaya yer verilmiştir.

Çocuklar için hareket yoluyla daha sağlıklı, parlak bir gelecek

## Mor kartlar

### HÜCUM OYUNLARI

1. Hazine Sandığı
2. Labirentten Çıkma
3. Pas Ver
4. 1-2-3-4
5. Beş Pas
6. Paslı Ebelemece
7. Boşluğu Bul
8. Alanı Korumak
9. Çok Kaleli Oyun
10. Kanat Oyunu
11. Çizgide Top

### EK KART

Spor Engel Tanımaz

Fiziksel Etkinlik Kartları'nın (FEK) "Hücum Oyunları Grubu" çocuklara basketbol, futbol, hentbol, hokey, korfbol gibi spor dalları için gerekli becerilerin geliştirilmesi amacıyla tasarlanmıştır.

Etkinlikler hücum oyunlarında kullanılan becerileri oyun düzeninde sunmaktır.

Etkinlik / oyunlar basitten karmaşığa doğru sıralanarak verilmiştir. Kartlar aşağıdaki alanları kapsamaktadır:

**Hazine sandığı, labirentten çıkma** - Topla hareket etmek

**Pas ver, 1-2-3-4** - Pas atma ve alma

**Beş pas, paslı ebelemece, boşluğu bul, alanı koru** - Savunma oyuncularına karşı paslaşma

**Kanat oyunu, çizgide top, çok kaleli oyun** - Farklı sayı kuralları ve oyun bölgeleri olan takım oyunları

**Spor Engel Tanımaz** - Engelli ve hareket sınırlılığı olan çocukların etkinliklere en üst düzeyde katılımını sağlamak için öneriler sunmaktadır.





# 1 Hücum Oyunları Hazine Sandığı



## AÇIKLAMA

- İkişerli oyuncudan oluşan dört takım oluşturulur.
- Oyun kare bir alanda oynanır.
- Eşlerden biri sırayla ortadaki hazine sandığından (çemberin içi) koşarak topu alır ve kendi alanına geri dönerek topu kendi hazine sandığına koyar.
- Oyuncular her seferinde hazine sandığından bir top alır ve aldığı topa göre taşıma şeklini uygular.
- Ortadaki hazine sandığı boşaldığında takımlar kendi hazine sandıklarındaki topları ortadaki hazine sandığına tek tek geri götürürler.
- Oyuncular saat yönünde yer değiştirerek oyuna tekrar başlarlar.

## ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Hareket engeli ve koordinasyonu zayıf olan oyuncular için mesafe kısaltılabilir. Engel durumuna uygun taşıma şekli kullanılabilir. Hazine sandığı yerden yüksek bir yere konulabilir.

**Güvenlik:** : Hazine sandığının (çember) yeterli büyüklükte olmasına özen gösterin. Takımlar arasında uygun mesafe olmasını sağlayın.

**Ekipman:** Çeşitli top, çemberler, raketler, uzun saplı araçlar, tebeşirler.

# 1 Hücüm Oyunları Hazine Sandığı

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Diğer oyuncuların ve alanın kontrolü için baş yukarıda olmalı.
- Seçilen malzemeye uygun taşıma şekli (yuvarlama, sürme, paslaşma vb.) kullanılmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Eşler arasında uygun paslaşma tekniğinin seçilmesi.

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Oyun ile ilgili güçlü ve zayıf yönlerini söylemeye,
- İş birliği yapmanın önemini tartışmaya,
- Takımın başarısı için alternatif yöntemler önermeye,
- Farklı taşıma şekillerini geliştirecek çalışmalara ve uygulamalara **teşvik edin**.

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Yürümek veya yavaş tempoda koşarak oynamak
- E** Taşınması kolay malzeme kullanmak
- M** Merkezden kenarlara olan mesafeyi azaltmak
- i** Paslaşmadan oynamak

### Daha Zor...

- G** Engeller kullanmak
- E** Top sayısı ve çeşidini artırmak
- M** Merkezden kenarlara olan mesafeyi artırmak
- i** Savunmaya karşı oynamak

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

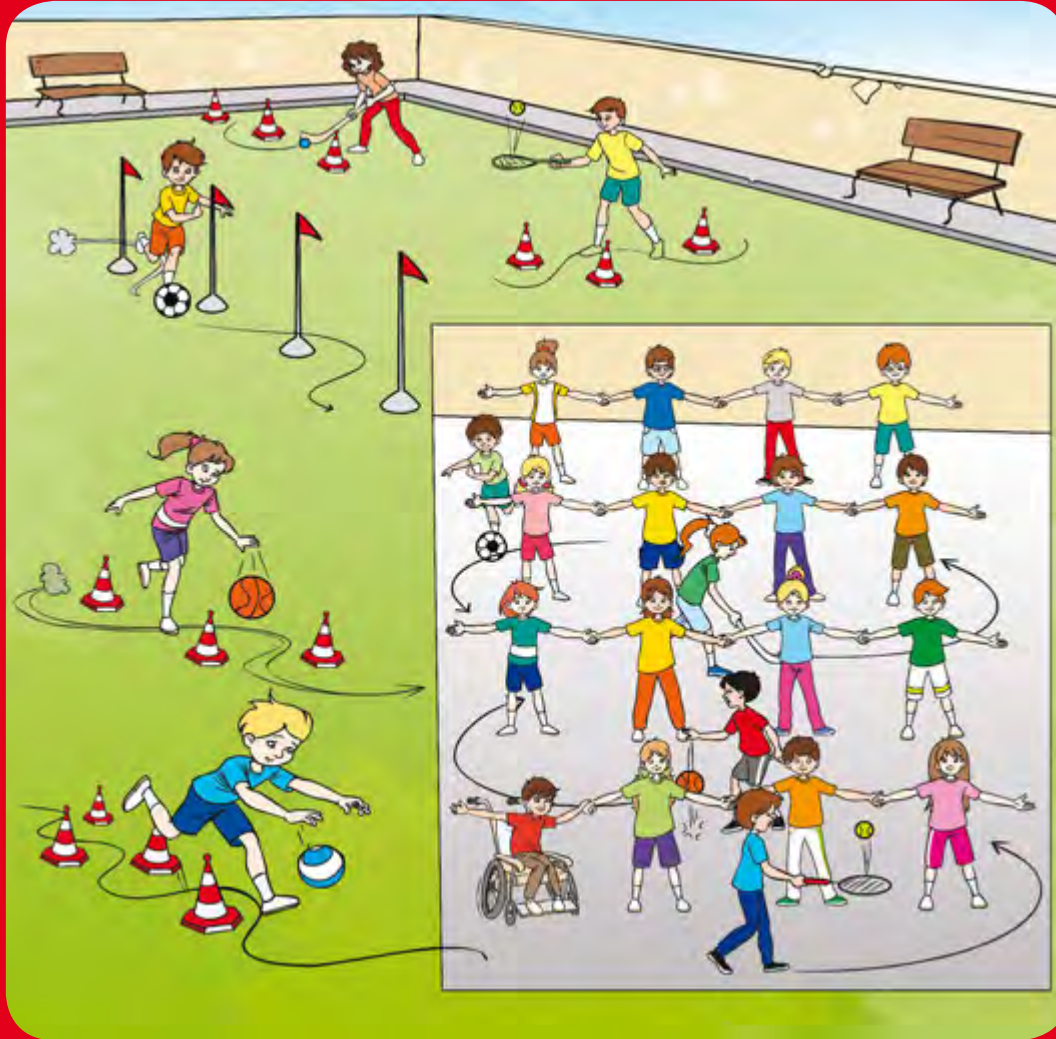
- Sağlıklı ve sağlıksız yiyeceklere ait görsel materyaller hazırlamaya,
- Hazırlanan materyalleri kullanarak hazine sandığına benzer oyun oynamaya,
- Oyunun ardından sağlıklı yiyeceklerin yararları ve sağlıksız yiyeceklerin zararları hakkında tartışmaya **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan



## 2 Hücum Oyunları Labirentten Çıkma



### AÇIKLAMA

#### 1. OYUN

- Oyuncular engeller içeren sınırlandırılmış bir alanda bireysel çalışırlar.
- Her oyuncu bir malzeme seçer ve işaret ile birlikte top sürmeye başlar.
- Oyuncular seçtiği başlangıç noktasından başlar ve tüm geçitler arasından top geçirerek bir turu tamamlar.
- Verilen süre içerisinde oyuncuların geçtiği geçit sayısı belirlenir.

#### 2. OYUN

- Oyuncular dörderli geniş kolda çift kol aralığı oluştururlar ve el ele tutuşurlar.

- Bazı öğrenciler seçtikleri ekipmanlarla koridorların aralarında top sürerler.
- Verilen komutla birlikte koridoru oluşturan oyuncular sağa / sola dönerek yeni koridor oluştururlar.
- Top süren oyuncular yeni oluşan koridorda top sürmeye devam ederek labirentten çıkmaya çalışırlar.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe ya da geçit sayısı azaltılabilir. Bazı oyuncular komut verici görevi üstlenebilir. Görme güçlüğü çeken oyuncular için eş yardımıyla parkur tamamlanabilir.

**Güvenlik:** Oyuncuların sahayı ve diğer oyuncuları kontrol ettiğinden emin olun. Labirentteki oyuncuların koridordaki oyuncuları kontrol ederek dönüş yapmasını sağlayın. Labirentteki oyuncuların dönerken vücut pozisyonlarını korumalarını sağlayın.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, huniler, işaret tabakları, uzun saplı araçlar, tebeşirler.

## 2 Hücum Oyunları Labirentten Çıkma

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Geçitlerden geçerken top vücuda yakın kontrol edilmeli.
- Topla hareket ederken hem topu hem engeli görecektir şekilde ilerlenmelidir.
- Ani duruşlar ve yön değiştirmeler için hazırlıklı olunmalıdır.

#### B. Taktik Öğrenme

- Oyuncunun kendine en uygun izleyeceği yolu belirlemesi
- Oyuncu için başlangıçta en rahat kullanılabilen malzemeden en zor kullanılabilen malzemeye doğru seçim yapılması
- Verilen uyarılara karşı hazırlıklı olunması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Oyunda izlediği yolu değerlendirmeye,
- İzlediği yol ile kullandığı malzemenin etkilerini değerlendirmeye,
- Karşılaştığı sorunları ve çözüm yollarını tartışmaya,
- Birbirlerini izlemeye ve iyileştirmeye yönelik geri bildirim vermeye **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Bir iki geçitle, küçük bir alanda çalışmak
- E** Engellerin sayısını azaltmak
- M** Geçitleri genişletmek
- i** Eşle çalışmak  
Az oyuncuyla çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Oyunculardan geçitlerden geçmeden önce aldatma hareketlerini yapmalarını istemek
- E** Farklı engeller kullanmak  
Engellerin sayısını arttırmak
- M** Geçitleri daraltmak  
Alanını büyültmek
- i** Labirent oyununda birden fazla oyuncunun olduğu koridordan geçmek

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Sınıfta sırada oturdukları zaman sağlığımız açısından en uygun oturma biçimlerini tartışmaya,
- Sırada otururken basit egzersiz hareketleri üretmeye **teşvik edin.**

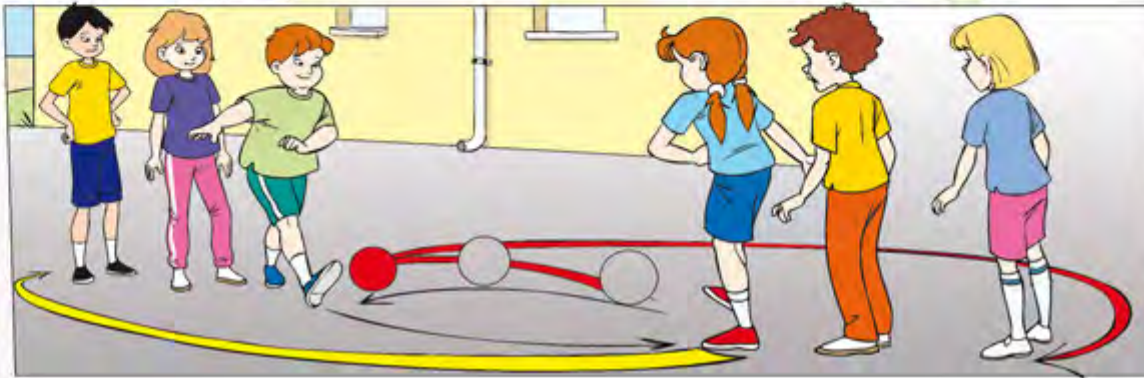


**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





## 3 Hücum Oyunları Pas Ver



### AÇIKLAMA

- Pas türlerine ve farklı spor dallarına göre istasyonlar oluşturulur.
- Oyuncular istasyonlara eşit sayıda dağılır ve belirlenen bir süre pas türlerini çalışırlar.
- Etkinlik, oyuncuların saat yönünde bir sonraki istasyonda çalışması ile devam eder.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe kısaltılabilir. Uygun pas türü seçilebilir.

**Güvenlik:** Oyuncuların diğer oyuncular ile göz teması kurduklarından emin olun. İstasyonlar arasında yeterli alan oluşturun.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, huniler, işaret tabakları.

# 3 Hücüm Oyunları

## Pas Ver

### Öğrenme Anahtarı

#### A.Beceri Öğrenme

- Pas verirken ve alırken karşıdaki oyuncu ile göz teması sağlanmalı.
- Topu almaya hazır olduğu vücut pozisyonu ile gösterilmeli.
- Top iyi takip edilmeli.
- Uygun atış ve yakalama pozisyonları alınmalı.
- Pas karşıdaki oyuncunun alabileceği şekilde verilmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Pası verirken uygun pas hızının kullanılması
- Oyuncunun yakalamaya hazır olduğunu göstermesi için el ile hedefin gösterilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Niçin bazı oyuncuların hep isabetli pas alıp verdiklerini düşündürmeye,
- Topu alabilmek için farklı pozisyonları denemeye ve en iyi pozisyonu bulmaya,
- Eş ve grupla uyumlu şekilde çalışmanın önemini açıklamaya,
- Gelişimlerini sağlamak için yeni çalışmalar üretmeye **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Egzersizle birlikte artan kalp atım sayısını anlayabilmek için nabız atışlarını kontrol etmeye ve bunun niçin gerçekleştiğini açıklamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Sabit pozisyonda paslaşmak
- E** Hafif ve büyük top kullanmak  
Duvarla paslaşmak
- M** Mesafeyi kısa tutmak
- i** Karşılıklı paslaşmak

#### Daha Zor...

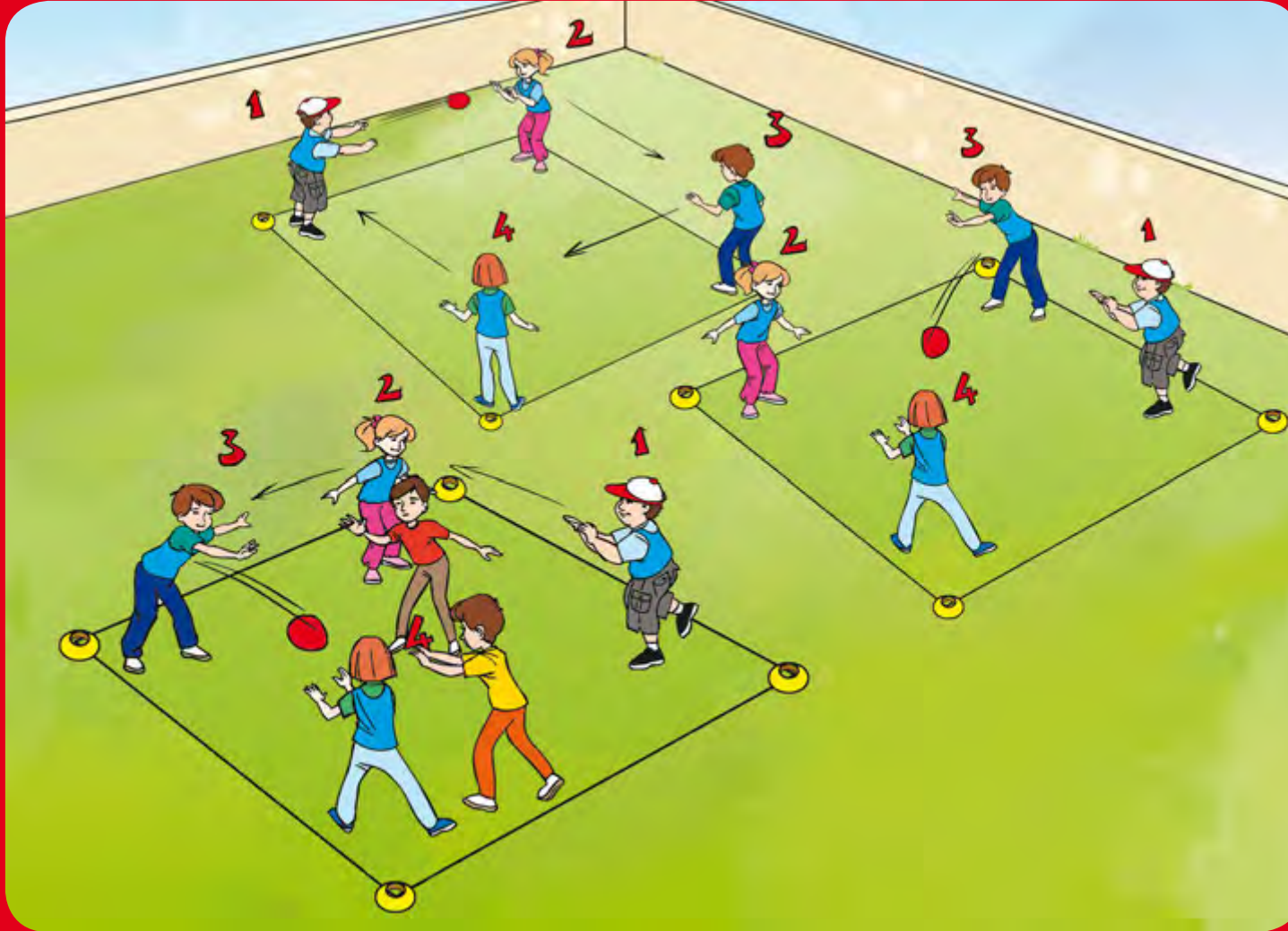
- G** Koşarak veya hareket hâlinde paslaşmak
- E** Daha küçük top kullanmak  
Top sayısını artırmak
- M** Mesafeyi arttırmak
- i** İkiye bir vb. paslaşmak  
Oyuncu sayısını arttırarak paslaşmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**



## 4 Hücum Oyunları 1 - 2 - 3 - 4...



### AÇIKLAMA

- Oyuncular dörder kişilik gruplara ayrılır ve her oyuncuya birden dörde kadar numara verilir.
- Oyuncular oyun alanında birden ikiye, ikiden üçe... sırası ile paslaşırlar.
- Oyuncular önce sabit pozisyonda pas alıştırmaları yaparlar. Sonra paslaşma hareketli şekilde uygulanır.
- Daha sonra paslaşma 1 ya da 2 savunmacıya karşı yapılır.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için pas mesafesi azaltılabilir. Oyun alanı oyunculara göre uyarlanabilir. Bazı oyuncular için oyun oturarak veya sabit oynatılabilir.

**Güvenlik:** Her grup için güvenli ve yeterli alan oluşturun. Kaçan toplar alınırken dikkatli olunması konusunda gerekli uyarıları yapın.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, işaret tabakları, antrenman yelekleri.

# 4 Hücüm Oyunları

## 1 - 2 - 3 - 4...

### Öğrenme Anahtarı

#### A.Beceri Öğrenme

- Topu yakalamaya hazır olduğunuzu göstermek için elle bir hedef gösterilmeli.
- Top belirlenen hedefe atılmalı.
- Top istenilen yöne yeterli hızda gönderilmeli.
- Atılan top gözle takip edilmeli.

#### B.Taktik Öğrenme

- Ne zaman pas verilip ne zaman topun tutulacağına karar verilmesi
- Pas alacak oyuncunun boş alana kaşması
- Farklı aldatma çeşitleriyle savunmanın şaşırtılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Pas almak için boş alana kaçmanın önemini tartışmaya,
- Pozisyona en uygun pas çeşidini kullanmaya,
- Savunmasız ve savunmaya karşı yapılan paslaşmayı karşılaştırmaya,
- Neden bazı savunmacıların hücum oyuncularının işini zorlaştırdığını açıklamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Sabit pozisyonda paslaşmak  
Pas türünü grubun belirlemesi
- E** Büyük ve hafif toplar kullanmak  
Tek top kullanmak
- M** Mesafeyi azaltmak  
Oyun alanını küçültmek
- i** Sadece dört kişiyi savunma olmadan paslaştırmak

#### Daha Zor...

- G** Pas türünü sınırlandırmak  
Sınırlı sürede hızlı paslaşmak  
Paslaşma sırasını değiştirmek
- E** Daha küçük toplar kullanmak  
Birden fazla top kullanmak
- M** Mesafeyi artırmak  
Oyun alanını büyütmek

- i** Savunma oyuncuları sayısını artırmak  
İki ya da üç grubu aynı alanda paslaştırmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

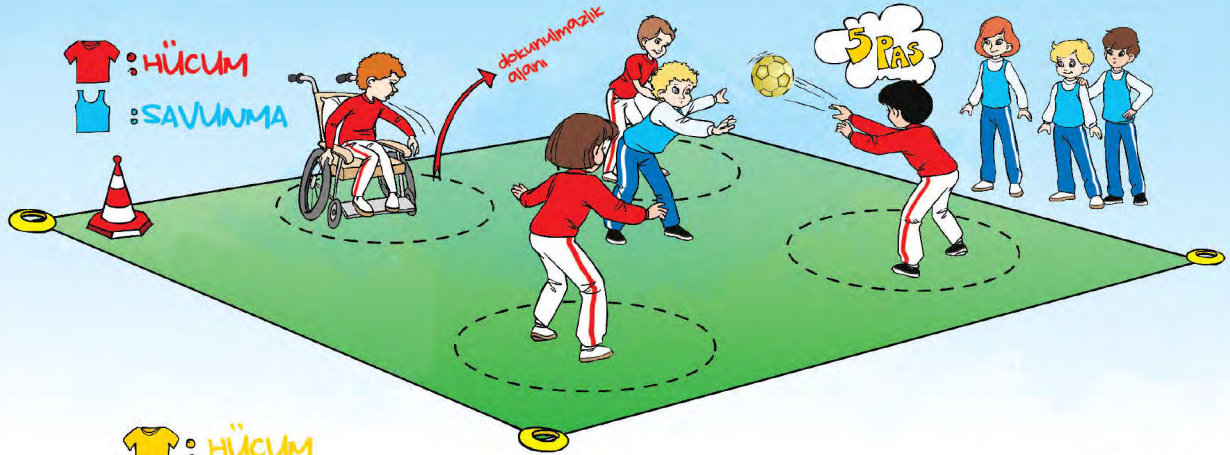
- İskelet ve kas sistemini gösteren görsel bir pano oluşturmaya,
- Hangi sporların vücudun bölümlerini daha fazla çalıştırdığını hazırlanan bir panoda göstermeye ve açıklamaya **teşvik edin**.



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**



## 5 Hücum Oyunları Beş Pas



### AÇIKLAMA

- Dört oyuncudan oluşan iki takım oluşturulur.
- Bir savunma ve dört hücum oyuncusu alana yayılır.
- Savunma takımından bir oyuncu topu kapmaya çalışır. Beş başarılı pastan sonra ikinci bir savunma oyuncusu alana girer. Tüm savunma oyuncuları sahaya girene kadar etkinlik devam eder. Etkinlik sonunda veya beş pas yapılamadığı durumda roller değişir.
- Beş pas öncesi top yakalanırsa hücum oyuncuları savunma yerlerine geçerler.
- Oyunda oyuncular belirli bir yeterliliğe ulaştıktan sonra oyun alanına bir hedef yerleştirilir ve beş pastan sonra hedefe atış yapılır.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Topu alma, pas ve atış / şut için daha fazla zamana ihtiyaç duyan oyunculara diğer oyuncuların giremeyeceği korumalı alanlar ve alternatif hedefler oluşturulabilir.

**Güvenlik:** Gruplar arasında yeterli mesafe olmasını sağlayın. Grupların farklı yönlerde doğru oynadığından emin olun. Gerekli durumlarda hücum oyuncuları için kişisel alanlar belirleyin.

**Ekipman:** Toplar, hedefler (huniler, çemberler, kutular, kaleler, potalar) uzun saplı araçlar vb.

# 5 Hücüm Oyunları

## Beş Pas

### Öğrenme Anahtarı

#### A.Beceri Öğrenme

- Savunma oyuncularından uzaklaşmak için hızlı hareket edilmeli ve paslaşmaya hazır olunmalı.
- Hücüm oyuncuları paslaşma yaparken savunma oyuncusunun pozisyonu dikkate alınmalı.
- Hedefe farklı atışlar / şutlar kullanılmalı.

#### B.Taktik Öğrenme

- Hücüm yaparken tüm alanın kullanılması
- Savunmayı aldatmak için çeşitli pasların kullanılması
- Takım oyuncularının aynı topa hareket etmemesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı paslar kullanmanın önemini tartışmaya,
- Az sayıdaki savunmacıya karşı yapılan hücüm ile çok sayıdaki savunmacıya karşı yapılan hücüm arasındaki farkları söylemeye,
- Oyunda daha etkili hücüm ve savunma yapmak için yardımlaşmanın önemini açıklamaya,
- Beş pas yapmak için farklı taktikler geliştirmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- Topu tutmak yerine topa dokunmak (Savunma oyuncusu için)
- Yumuşak ve büyük top kullanmak Hedefi büyütme
- Alanı büyütme (Hücüm oyuncusu için)
- Bir veya iki savunma oyuncusunu sürekli kullanmak (Savunma oyuncuları için)

#### Daha Zor...

- Paslaşma sayısını artırmak Her oyuncuya en az bir pas yaptırmak
- Küçük ve farklı toplar kullanmak Hedefi küçültmek
- Alanı küçültmek (Hücüm oyuncusu için)
- Daha fazla savunma ve hücüm oyuncusu kullanmak



**G Görev E Ekipman M Mekân İ İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Koordinasyon, hız, denge vb. kavramlarını tartışmaya ve bunları geliştirme yöntemlerinin neler olabileceğini açıklamaya **teşvik edin**.



## 6 Hücum Oyunları Paslı Ebelemece



### AÇIKLAMA

- Oyuncular oyun alanına dağılır. İki oyuncu ebe olarak belirlenir.
- Ebeler hariç tüm oyuncular yelek giyer.
- Ebeler paslaşarak topu diğer oyuncuların giydiği yeleğe dokundurmaya çalışır. Top, yeleğine değen oyuncu yeleğini çıkararak ebe grubuna dâhil olur.
- Oyuncular top ellerindeyken en fazla üç adım atarlar.
- Oyun bir oyuncu kalana kadar devam eder.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Tekerlekli sandalye kullanan oyuncular topu kucağında daha uzun mesafe taşıyabilir.

**Güvenlik:** Oyuncuları koşarken birbirlerini kontrol etmeleri konusunda uyarın.

**Ekipman:** Çeşitli büyüklükte yumuşak toplar, antrenman yelekleri.



# 6 Hücum Oyunları

## Paslı Ebelemece

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Ebeler mesafeye dikkat ederek uygun hızda paslaşmalı.
- Pas yakalamaya hazır olduğunda el hedef olarak gösterilmeli.
- Pas atıldıktan sonra hemen pas alma pozisyonuna geçilmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Paslaşırken rakip oyuncuların takip edilmesi
- Pas attıktan sonra koşarak savunma oyuncularına yakın bölgelerde pozisyon alınması
- Pas atma veya savunma oyuncusuna topu dokundurmada uygun zamanlamanın belirlenmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Her oyundan sonra kendi performanslarını değerlendirmeye,
- Oyunda daha etkili olmak için yeni taktikler üretmeye,
- Bazı ebelerin oyuncuları ebelemeye niçin etkili olduklarını tartışmaya,
- Paslaşma becerilerini geliştirecek benzer oyunlar üretip oynamaya **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Haftalık bir egzersiz programı hazırlamaya,
- Hazırladığı programı sınıf arkadaşları ile paylaşmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Tek bir pas çeşidi kullanmak  
Oyun alanında tek yönde hareket etmek
- E** Büyük top kullanmak
- M** Alanı küçültmek
- I** Daha fazla ebe ile oynamak (ebeler için)

#### Daha Zor...

- G** Farklı pas çeşitleri kullanmak
- E** Daha küçük top kullanmak  
Birden fazla top kullanmak
- M** Alanı büyütme

- I** Ebe sayısını sınırlı tutmak  
Uygun pas vermeyen veya topu kaçıran ebeğin donması (ebeler için)

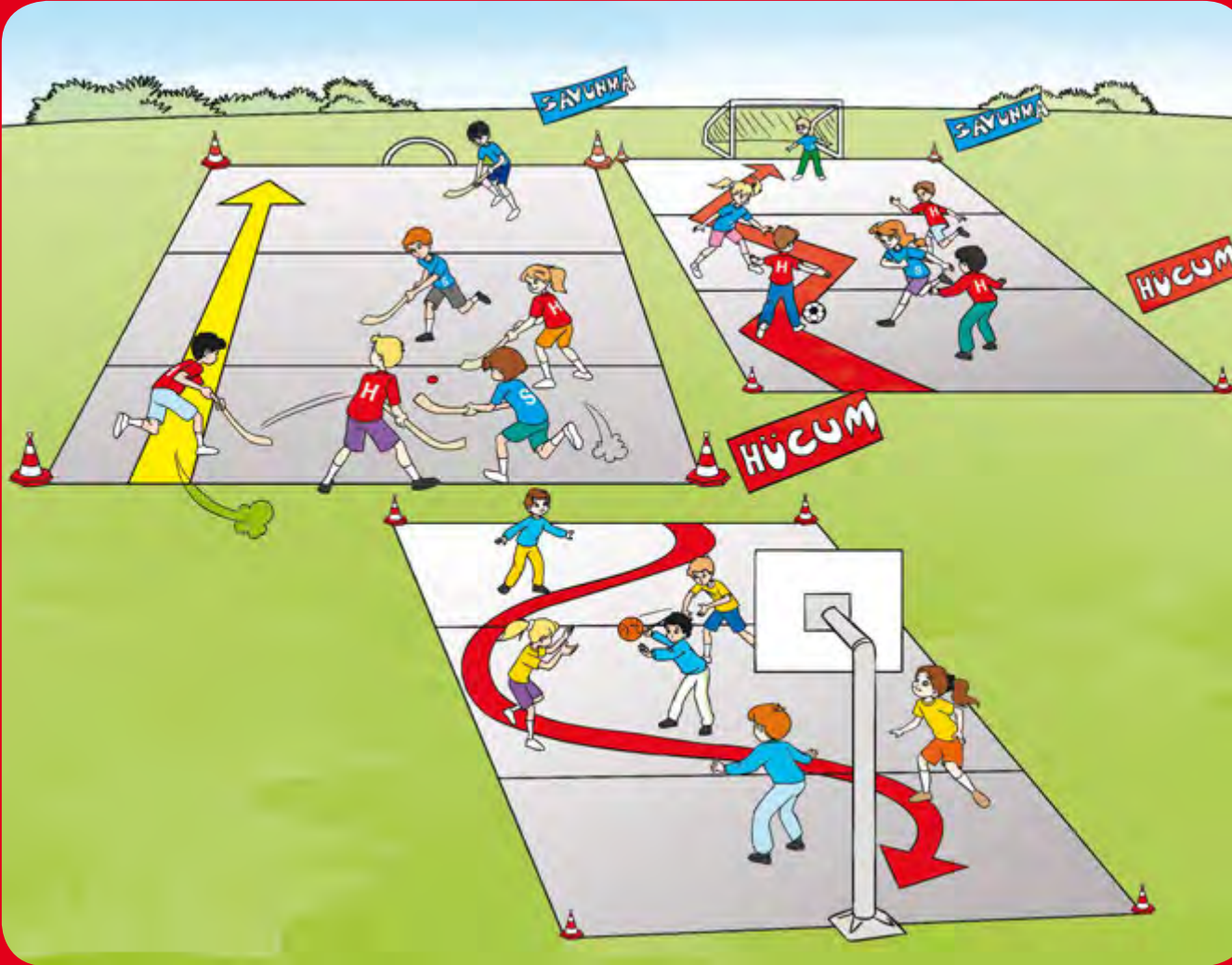


**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**





## 7 Hücum Oyunları Boşluğu Bul



### AÇIKLAMA

- Üçer kişilik iki takım oluşturulur. Bir takım hücum takımı diğeri savunmacı olur.
- Oyun alanı üç bölgeye ayrılır ve her bir bölgeye bir savunma oyuncusu yerleştirilir.
- Savunmacılar alan savunması yapabilir ancak adam adama savunma yapamaz.
- Hücumcular dip çizgiden bir pasla başlar, bölgelerindeki her bir savunmacıyı geçmek için topu sürer ve pas verir.
- Hücumcular bir bölgeyi paslaşarak geçtiklerinde bir sayı alır, savunmacılar kazandıkları her top için iki sayı alır.
- Her savunmacı kendi bölgesi geçilince diğeri bölgeye yardıma gider.
- Oyun 2-3 tur oynandıktan sonra roller değiştirilir.

### ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için alan küçültülebilir. Hareket engeli olan oyunculara aktif savunma yapılmaması sağlanır.

**Güvenlik:** Temas, çarpışma ve geri geri gitme konularında oyuncuları uyarın.

**Ekipman:** Huniler, işaret tabakları, tebeşirler, çeşitli toplar, kaleler, potalar vb.

# 7 Hücüm Oyunları Boşluğu Bul

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Hücüm oyuncusu pas almaya hazır olduğunu göstermeli.
- Hücüm oyuncuları pas almak için boş alanlara yönelmeli.
- Oyuncu yer kazanmak için topu çapraz atıp topu almak için öne koşmalı.
- Savunma yaparken öne, geriye, sağa, sola kayma adımları kullanılmalı.
- Savunma oyuncuları topa dönük savunma yapmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Savunmayı geçmek için farklı aldatmalar (vücut, top, vb.) kullanılması
- Etkili hücüm için çapraz ve örme paslar kullanılması
- Savunmacıdan uzaklaşmak için bir sonraki alana koşulması
- Alanın tamamına yerleşilmesi ve alanın tamamının kullanılması

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Oyun taktiklerini planlamaya ve bu plana uyup uymadıklarını tartışmaya,
- Bazı takımların neden daha başarılı olduğunu açıklamaya,
- Bu oyuna yardımcı olacak farklı alıştırmalar yaratmaya ve uygulamaya **teşvik edin**.

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Etkinliklerle ilgili alınması gereken güvenlik önlemlerini tartışmaya,
- Olası kaza ve yaralanmalara karşı neler yapılması gerektiğini tartışmaya **teşvik edin**.

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Pasif savunma yapmak  
Zaman / sayı sınırı olmadan hücüm yapmak
- E** Yakalanması kolay büyük top kullanmak
- M** Alanı genişletmek (Hücüm oyuncuları için)
- i** Hücüm oyuncusu sayısını artırmak

### Daha Zor...

- G** Aktif savunma yapmak  
Zaman / sayı sınırı koyarak hücüm yapmak
- E** Küçük top kullanmak
- M** Alanı daraltmak (Hücüm oyuncuları için)  
Üçten fazla bölge kullanmak
- i** Savunma oyuncusu sayısını arttırmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**



## 8 Hücum Oyunları Alanı Koru

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Boşta olan oyuncu topu almak için net bir sinyal vermeli.
- Boşta olan oyuncuya pas atılmalı.
- Savunmacıyı yanıltmak için kayma adımları kullanılmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Savunmacının pozisyonuna göre farklı pas türleri kullanılması
- Paslaşırken aldatma yöntemlerinin kullanılması
- Karşı takım oyuncularının özelliklerine göre alana yerleşilmesi
- Uygun zamanda mola alarak takımların güçlü ve zayıf yönlerinin paylaşılıp çözümler üretilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı oyuncuların alan savunmasında daha iyi olma nedenlerini açıklamaya,
- Savunma / hücum alanlarının büyüklüklerindeki değişikliklerin oyun performansı üzerindeki etkilerini tartışmaya,
- Alan savunmasına yardımcı olacak farklı oyunlar üretmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Pasif savunma yapmak Adım sınırı olmadan paslaşmak
- E** Paslaşması kolay top kullanmak
- M** Alanı veya bölgeleri büyütme (hücum oyuncuları için)
- M** Savunma ve hücum oyuncuları arasına mesafe koymak
- I** Bazı bölgelerde iki hücum oyuncusuna karşı bir savunma oyuncusuyla oynamak

#### Daha Zor...

- G** Aktif savunma yapmak Üç adım ve beş saniye süre sınırı koymak
- E** İki top kullanmak
- M** Alanı veya bölgeleri küçültmek (hücum oyuncuları için)
- I** Bazı bölgelerde iki savunma oyuncusuna karşı bir hücum oyuncusuyla oynamak



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**

### Sağlık Anlayışı

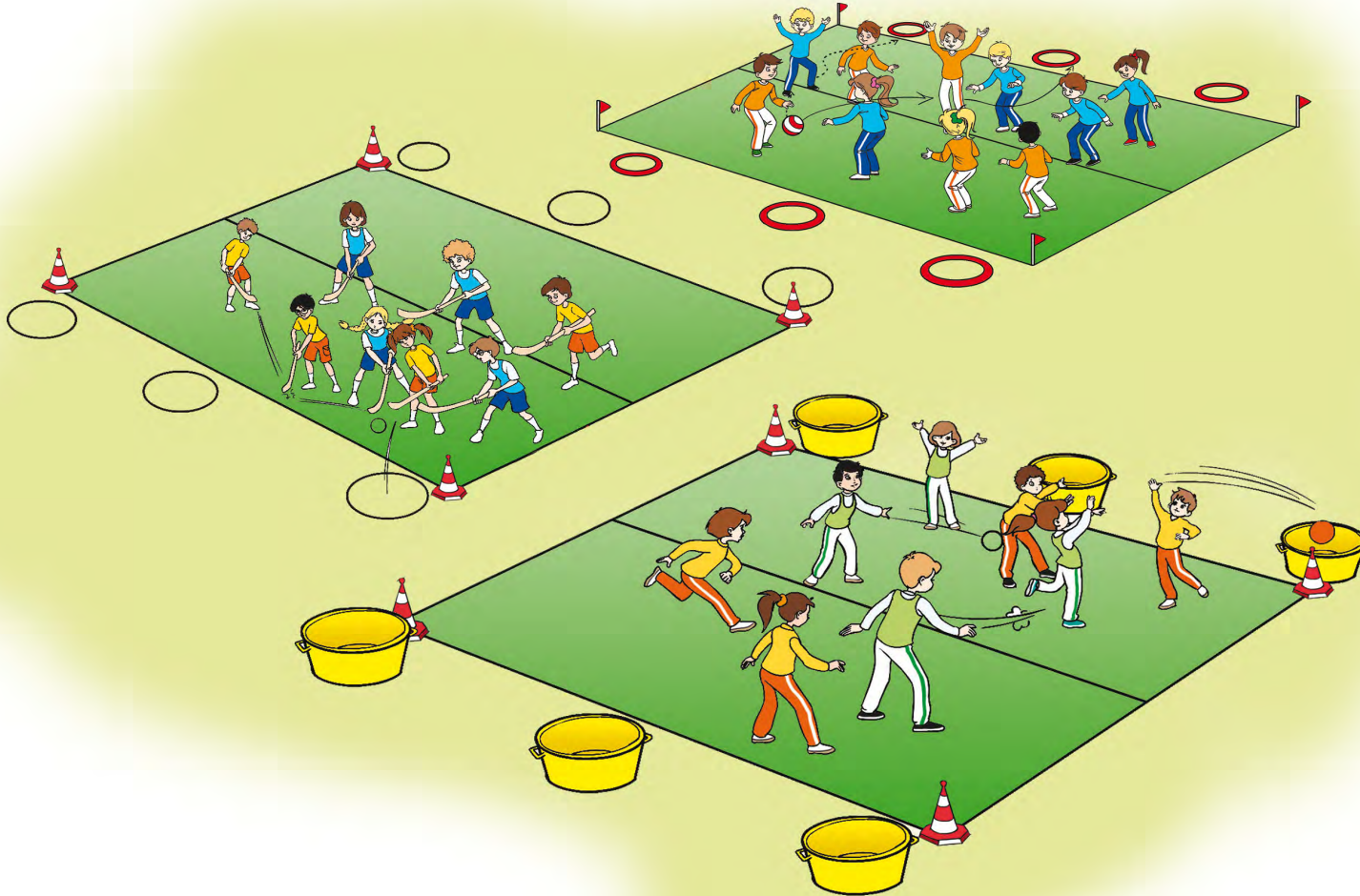
#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde sıvı alımının önemini açıklamaya **teşvik edin**.





## 9 Hücum Oyunları Çok Kaleli Oyun



### AÇIKLAMA

- İki takım oluşturulur.
- Dikdörtgen veya kare bir alanın dip çizgilerine 2-5 adet kale, çember vb. yerleştirilir.
- Dip çizgiden içeri pasla oyun başlatılır.
- Sayı almak için top sürerek ve paslaşarak top rakip yarı sahadaki kalelere atılır.
- Oyuncular hücum oyuncularına temas etmeden savunma yapar.
- Oyun onar dakikalık iki yarıyla oynanır.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için alternatif hedefler (devrilebilen huniler, parlak hedefler vb.) kullanılabilir.

**Güvenlik:** Oyuncuları olası temas ve çarpışmalar konusunda uyarın.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, çemberler, parlak hedefler, işaret tabakları, antrenman yelekleri.

# 9 Hücum Oyunları Çok Kaleli Oyun

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- İsabetli paslar vermeye çalışılmalı.
- Farklı yönler pas verilmeli.
- Bir pasla oyunun yönü değiştirilebilmeli.
- Pas almak için boş alana hareket edilmeli.

### B. Taktik Öğrenme

- Oyun, savunmanın yoğunlaştığı kalenin yakınında oynanırken aniden diğer kaleye hücum edilmesi
- En uygun kaleye atış yapabilecek oyuncuya pas atılması
- Savunma yaparken boşta hücum oyuncusu bırakılmaması
- Hücum oyuncularının özelliklerini dikkate alarak doğru savunma eşleşmesinin yapılması, oyunun akışına göre hücum yapılabilmesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Hücum ve savunma yapmadaki kolaylıkları ve zorlukları tartışmaya,
- İyi savunma yapan takımların bunu nasıl gerçekleştirdiğini açıklamaya,
- Bazı takımların niçin daha fazla sayı yapabildiklerini açıklamaya,
- Oyundaki performanslarını geliştirmeye yardımcı olabilecek bir alıştırmaya bulmaya **teşvik edin.**

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Oyunu egzersiz yoğunluğu açısından değerlendirmeye **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Sayı sınırı olmadan paslaşmak Süreyi kısaltmak
- Her iki yarı sahanın ortasına kaleler (çember) yerleştirmek
- E** Kaleleri büyötmek Kale sayısını arttırmak

- M** Alanı genişletmek Hedefleri alanın uzun kenarına yerleştirmek
- i** Hücum yapan takıma hücum sırasında oyuncular eklemek Savunmaya geçildiğinde ek oyuncuları çıkarmak

### Daha Zor...

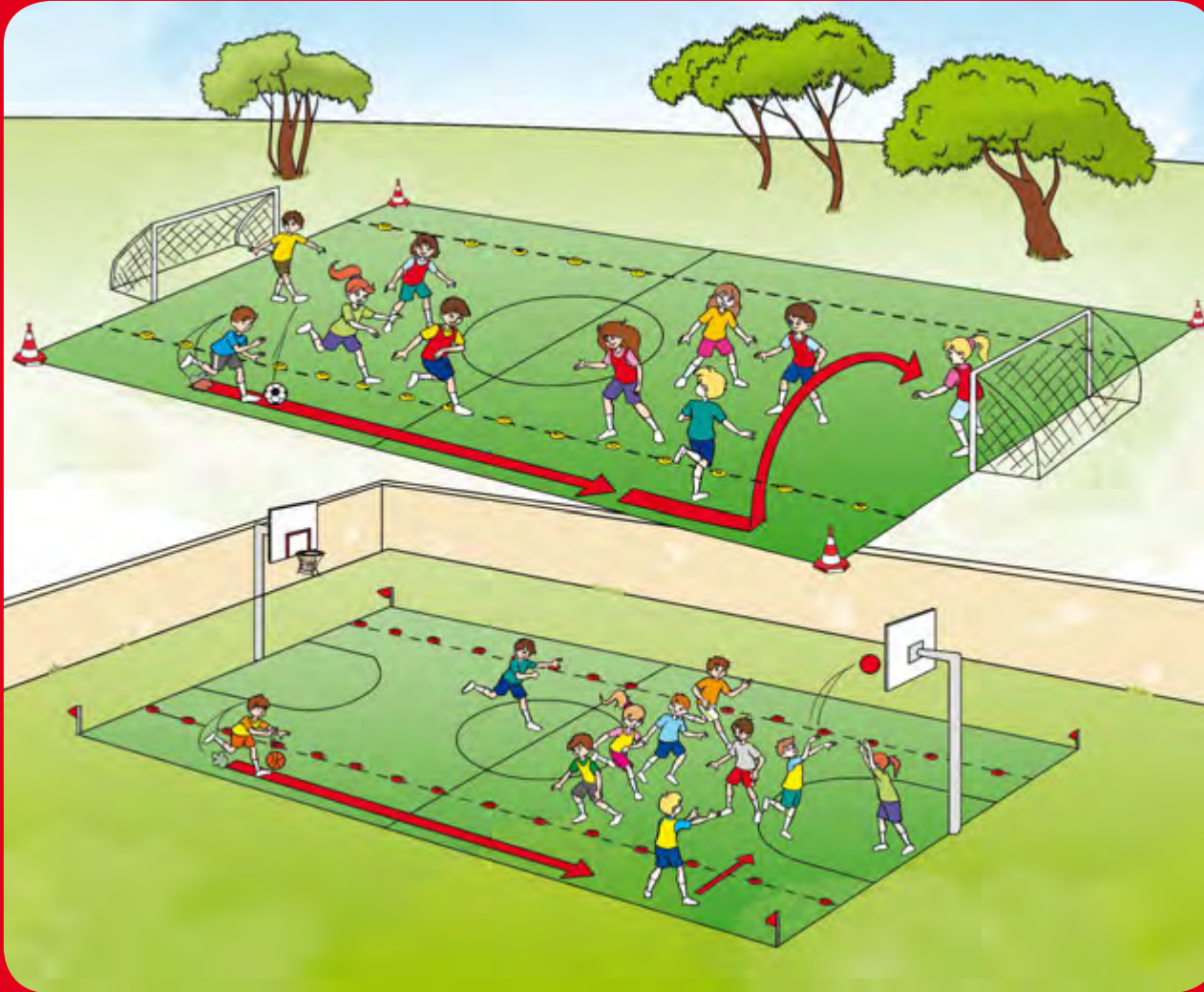
- G** Belirlenen kalelere atış yapmak Sayı kazanmak için tüm oyuncularla paslaşmak
- E** Kaleleri küçöltmek Kale sayısını azaltmak

- M** Alanı daraltmak Hedefleri alanın kısa kenarına yerleştirmek
- i** Hücumu karşı daha çok savunma oyuncusu eklemek



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

# 10 Hücum Oyunları Kanat Oyunu



## AÇIKLAMA

- Kaleci dahil olmak üzere beşer kişilik takımlar oluşturulur.
- Oyun sahasının dip çizgilerinde her iki takımın birer kalesi vardır. Alanın her iki yan tarafında kanat bölgesi (koridorlar) oluşturulur.
- Kanat bölgesindeki bir oyuncuya pas geldiğinde diğer oyuncular koridorlardan çıkmalıdır.
- Sadece kanat bölgesinde top sürülebilir.
- Kanat bölgesi dışındaki oyuncular ilerleyebilmek için kanat oyuncusuna pas atmalıdırlar.
- Oyuncular kanattan sayı yapamaz. Takımın sayı yapabilmesi için topu sahadaki takım arkadaşlarına pas olarak atmalıdır.

## ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncuların sürekli kanat bölgesinde oynamalarına izin verilebilir. Bazı oyuncuların kaleye atışlarında kaleci kullanılmayabilir. Bazı oyuncular için zilli veya renkli toplar kullanılabilir.

**Güvenlik:** Kanat koridorunun yeterince geniş olduğundan emin olun. Başlangıçta ikili mücadeleye izin vermeyin.

**Ekipman:** Kale ve koridor yapmak için işaretleyiciler, antrenman yelekleri, çeşitli toplar.

# 10 Hücüm Oyunları

## Kanat Oyunu

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Kanatlarda pas almak için hızlı koşulmalı, kayma adımları kullanılmalı ve aldatma yapılmalı.
- Kanattaki oyuncu hücum için en uygun oyuncuya pas vermeli.
- Savunma yaparken kanattaki oyuncu kontrol edilmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Hücumu hızlandırmak ve savunma gücünü azaltmak için kanatın etkili kullanılması
- Kanattan çeşitli paslar kullanılması
- Kanattaki oyuncuyu savunmak için kanat çizgisi boyunca bir oyuncunun savunma yapması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Kanatlardan en iyi şekilde yararlanmak için ne yapılması gerektiğini tartışmaya,
- Kanatlardan yapılabilecek pas türlerini bulmaya,
- Bazı oyuncuların kanatlarda niçin daha etkili olduğunu açıklamaya **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Oyun sırasında hangi rolde oynarken kalp atışının daha yüksek olduğunu bulmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Oyuncuların kanatta yeterli süre kalmalarını sağlamak  
Ortadaki oyunculara top sürmesi için izin vermek
- E** Kaleyi büyütmek
- M** Kanadı genişletmek
- I** Kanatta sabit oyuncu ile oynamak

#### Daha Zor...

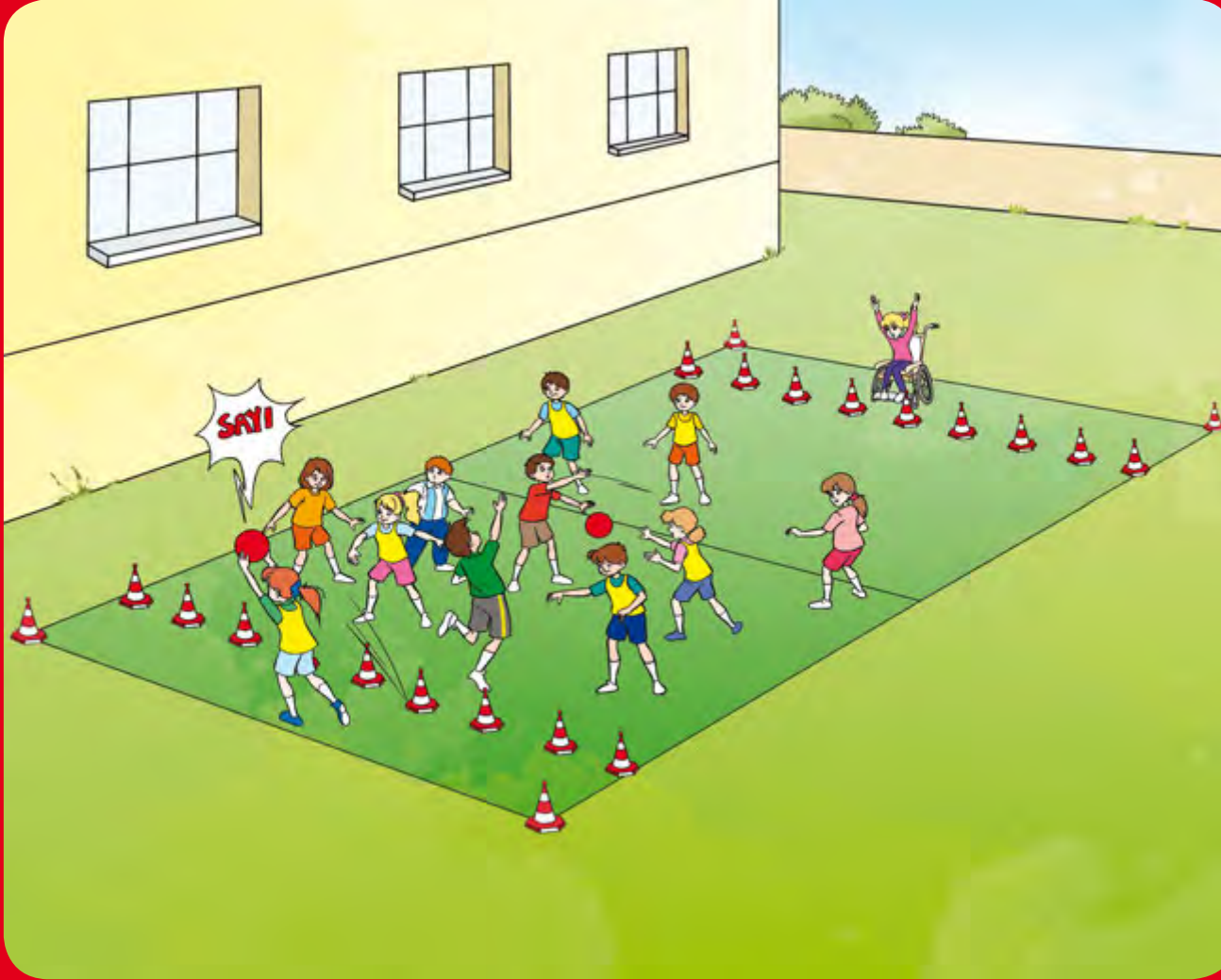
- G** Kanadı bölmek veya tek bir kanat kullanmak  
Kanattaki oyuncuya süre sınırı koymak  
Belli bir sayıdaki pastan sonra kaleye atış yapmak  
Şut atmak için her oyuncunun bir kez topa dokunmasını istemek
- M** Kanatları daraltmak  
Kanatları bölmek
- I** Kanatta savunma oyuncusu kullanmak
- E** Kaleyi küçültmek



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**



# 11 Hücüm Oyunları Çizgide Top



## AÇIKLAMA

- Oyuncular iki takıma ayrılır. Her takımdan bir oyuncu kaleci olarak belirlenir.
- Oyun dikdörtgen bir alanda oynanır.
- Sayı almak için oyuncular kendi takım arkadaşlarıyla paslaşarak ilerler ve savunma oyuncularına topu kaptırmadan kendi kalecilerine pas vermeye çalışırlar.
- Kaleci, kale alanı içinde topu yakalarsa sayı kazanılır.
- Top her durumda rakip takım tarafından kenardan oyuna dâhil edilir.
- Savunma oyuncuları hücum oyuncularına temas etmeden savunma yaparlar.

## ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Tekerlekli sandalye kullanan oyuncular topu kucaklarında taşıyabilirler. Bazı oyuncular kale önünde veya kaleci olarak oynayabilirler.

**Güvenlik:** Alanın oyuncu sayısına göre yeterli olduğundan emin olun.

**Ekipman:** İşaretlemeler için huniler, antrenman yelekleri, çeşitli toplar.

# 11 Hücüm Oyunları

## Çizgide Top

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Hücüm ve savunma yaparken birlikte çalışılmalı ve takım arkadaşlarıyla iletişim kurulmalı.
- Pas almak için boş alanda ileri hareket edilmeli.
- Uygun pas atmaya ve yakalamaya çalışılmalı.
- Pas mesafesi ve pasın hızı iyi ayarlanmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Kalecinin nasıl savunulacağının takım olarak belirlenmesi.
- Oyuncu rollerinin takım ve rakip takım oyuncularının özelliklerini dikkate alarak belirlenmesi.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı takımların niçin daha fazla sayı yaptıklarını tartışmaya,
- Bazı takımların neden daha etkili savunma yaptıklarını açıklamaya,
- İyi bir kalecinin özelliklerinin neler olduğunu açıklamaya,
- Başarılı olabilmek için en uygun pas türlerini araştırmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Top sürmeye ve üç adıma izin vermek
- E** Yakalanması kolay toplar kullanmak
- M** Kalecinin alanını büyültmek
- i** Kaleciyi hareketli tutmak İki kaleciyle oynamak

#### Daha Zor...

- G** Pas sayısını belirlemek Belli bir pas türü ile oynamak
- E** Küçük toplar kullanmak
- M** Kalecinin alanını küçültmek
- i** Kaleciyi belirli bir alanda sabit tutmak Kaleci alanına bir savunma oyuncusu yerleştirmek



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde doğru nefes almanın önemini tartışmaya,
- Yanlış ve doğru nefes alma örneklerini göstermeye,
- Doğru nefes almayı sağlamak için ne gibi alıştırmalar yapılabileceğini tartışmaya **teşvik edin.**




---



---



---



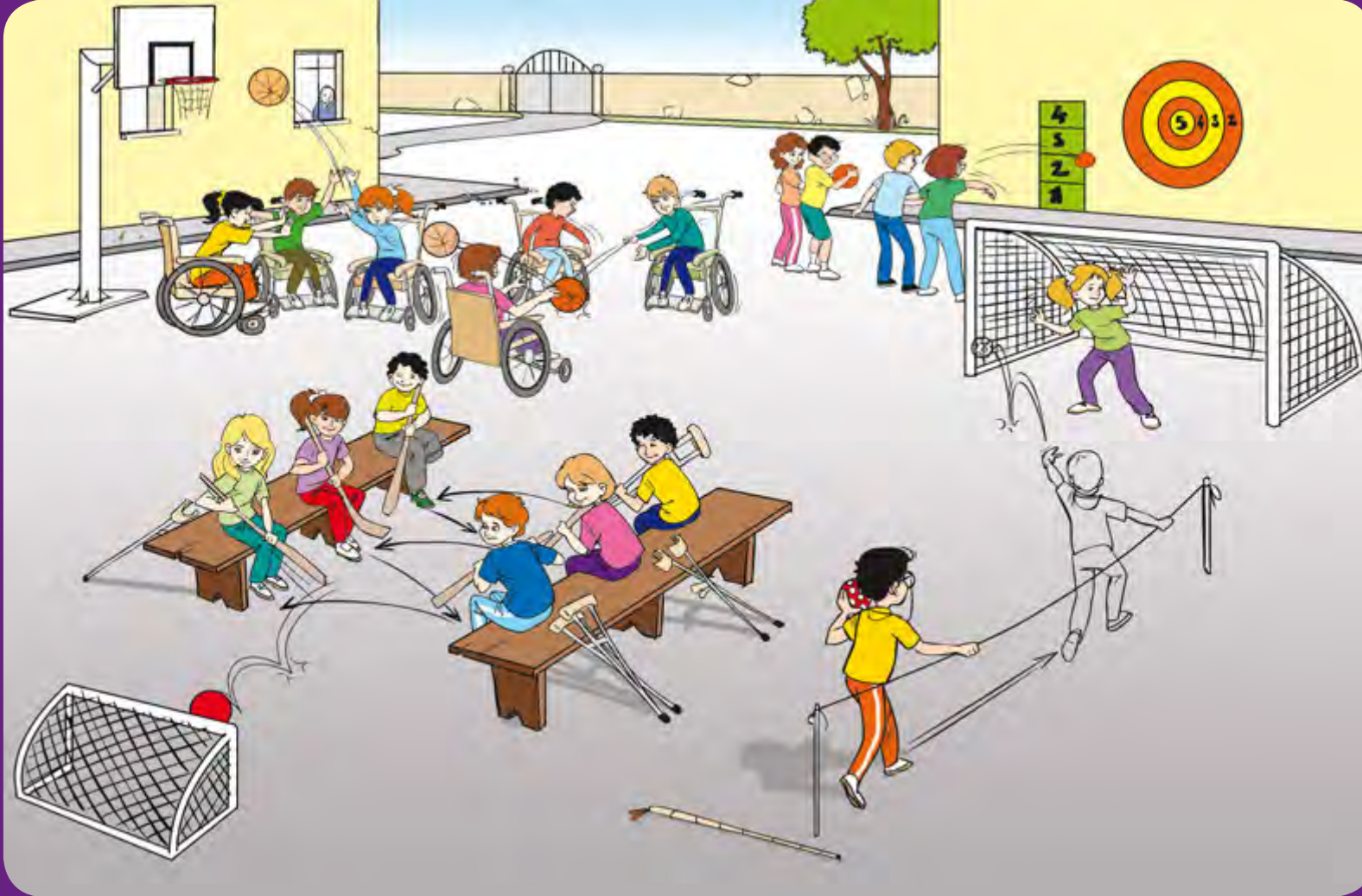
---



---

## Hücum Oyunları - Ek Kart

### Spor Engel Tanımaz!



**Güvenlik:** İşitme - görme engelli oyuncularla birlikte başlama ve bitiş yönergeleri için uygun işaretler belirleyin. Savunmada zorluk çeken oyuncular için ikili mücadelenin yasak olduğu, güvenli alanlar belirleyin. Hareket engeli olan oyuncular için savunma ve hücum alanlarını genişletin. Hareket engeli olan ve olmayan çocuklar birlikte aynı alanda oynadıklarında her bir oyuncu için ayrı bölgeler kullanın.

**Ekipman:** Zilli, parlak, yumuşak, hafif toplar, ipler, farklı hedefler, kaleler.

## Hücum Oyunları - Ek Kart

# Spor Engel Tanımaz!

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Beceri gelişinceye kadar uygun hızda çalışılmalı.
- Hareketi öğrenmeye başlarken pas ve atışları oturarak veya sabit durarak yapmalı.
- Topu farklı şekilde kontrol etmenin yollarını (elle, koltuk değnekleriyle, tekerlekli sandalye vb.) denemeli.
- Beceriye geliştirmek için yeterli zaman ayırmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Hareketleri çalışmak için topsuz, hızlı hareket etme ve yön değiştirme alıştırmaları yapılması
- Farklı mesafelerden değişik yönlerdeki hedeflere pas atılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Zorlandıkları hareketleri nasıl daha kolay yapabilecekleri üzerine konuşmaya,
- Daha iyi paslaşabilmek, top sürebilmek ve hedefe isabetli atış yapabilmek için nelere dikkat etmek gerektiğini tartışmaya,
- Kendilerine uygun hedefler koymaya ve hedefe ne ölçüde ulaştıklarını nedenleriyle tartışmaya,
- Daha etkili oynamak için farklı bireysel etkinlikler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

- G** Hedeflere mesafelerine göre puan vermek  
Topu belli hedef ve yerlere atarak sayı almak  
Topu atmak yerine yerde veya rampada yuvarlamak  
İki ya da daha fazla kaleci ile oynamak
- E** Daha güvenli ve yakalaması kolay, yumuşak ve büyük toplar kullanmak  
Görme engelli oyunculara yardımcı olmak için zilli veya çingiraklı top kullanmak  
Topu yükseltmek için bir yükselti kullanmak
- M** Oyuncuların işini kolaylaştırmak veya zorlaştırmak için hedeflerin yerlerini değiştirmek  
Oyuncuların engel durumuna göre mesafeyi değiştirmek  
Sınırları belirlenmemiş alanda oynamak
- İ** Bireysel, eşli ve grupla çalışmak



G

Görev

E

Ekipman

M

Mekân

İ

İnsan

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Özellikle en çok kullanılacak vücut bölgelerini yeterince ısıtıp esnetmeye,
- Etkinliklerde yeterli sıvı alımını sağlamaya **teşvik edin.**





# FİLE VE RAKET OYUNLARI

## Mor kartlar

10-14 yaş arası çocukların özelleşmiş ve sporla ilişkili hareket becerilerini geliştirmeyi içeren her bir fiziksel etkinlik kartının ön yüzünde aşağıdakiler yer almaktadır:

- Etkinliğin / oyunun kısa bir açıklaması ve görsel sunumu,
- Güvenliğin nasıl olması gerektiği
- Ekipman önerileri
- Öğretimsel uyarlamalar ve tavsiyeler

"Açıklama" başlığı, öğretmenlerin etkinliği anlamalarına yardımcı olacak saha boyutları ve oyuncu sayıları hakkında bilgi vermektedir.

"Güvenlik" başlığı, oyunlarda çocuklar için güvenli bir ortam sağlamaya yardımcı olmak üzere kontrol edilmesi gereken basit noktaları belirtmektedir.

"Ekipman" başlığı, öğretmenlerin her bir etkinlik / oyun için gerekli olan malzemeleri görebilmelerine yardımcı olmaktadır.

"Öğretimsel Uyarlamalar" başlığı, etkinlikleri öğrenmekte zorluk yaşayan, hareket sınırlılığı olan veya engelli olanlar için gerekli önerileri sunmaktadır.

FEK'in arka yüzünde dört ana öge kullanılmaktadır.

**Öğrenme Anahtarı:** A. Beceri Öğrenme B. Taktik Öğrenme

**Çeşitlendirme:** Daha Kolay ve Daha Zor

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Sağlık Anlayışı

**Öğrenme Anahtarı:** Beceri öğrenmede çocukların becerilerini arttırmaya yardımcı olacak noktalarını vurgulamaktadır. Taktik öğrenmede ise kazandığı beceriyi geliştirme, farklı durumlara uygulama için değişik alternatifler sunulmaktadır.

**Çeşitlendirme:** Etkinliklerin / oyunların çeşitlendirilmesinde GEMİ sözcüğünün baş harfleri kullanılarak dört ana başlık oluşturulmuştur.

**G** Görev **E** Ekipman (Malzeme) **M** Mekân (Kişisel-Genel Alan) **İ** İnsan

Öğretmenlere etkinlikleri / oyunları çeşitlendirmek amacıyla **Daha Kolay... ve Daha Zor...** bölümlerinde ise yukarıda verilen başlıklar göz önüne alınarak etkinlik ve oyunların çeşitlendirilmesine ait farklı öneriler sunulmuştur.

**Değerlendirme ve İyileştirme:** Öğretmenlere çocukların bu alanda gelişmelerine yardımcı olmak için yapılandırmacı anlayışa uygun değerlendirmeler sunulmaktadır.

**Sağlık Anlayışı:** Öğrencinin sağlığını korumak için, etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında vücudunu nasıl kullanması gerektiğini fark ettirecek bilgilere ve fiziksel etkinlik - sağlık ilişkisi oluşturmaya yer verilmiştir.

*Çocuklar için hareket yoluyla daha sağlıklı, parlak bir gelecek*

## Mor kartlar

### FILE VE RAKET OYUNLARI

1. Hazır mısın?
2. Uçan Toplar
3. Seken Topu Karşılama
4. Servis At
5. Servisi Karşıladım
6. Uzağa, Yakına, Yana
7. İkiye İki
8. Puanı Kazan

### EK KART

Spor Engel Tanımaz

Fiziksel Etkinlik Kartları'nın (FEK) File ve Raket Oyunları grubu badminton, masa tenisi, tenis ve voleybol için gerekli becerilerin geliştirilmesi amacıyla tasarlanmıştır. Etkinlikler file ve duvar oyunlarında kullanılan becerileri oyun düzeninde sunmaktadır.

Etkinlik / oyunlar basitten karmaşığa sıralanarak verilmiştir. Kartlar aşağıdaki alanları kapsamaktadır:

**Hazır mısın?** - Top ve raket koordinasyonu geliştirmek

**Uçan top, sekeni karşılama** - Uçan nesnenin nereye gideceğini kestirmek ve yakalamak için pozisyon almak, nesneyi takip etmek, topun hızını kontrol etmek

**Servis at** - Topa vurma, ağırlık aktarımına ve zamana dikkat etmek

**Servisi karşıladım** - Topu oyun alanının içine atmak

**Uzağa, yakına, yana** - Topu belirlenen sürede oyunda tutmak ve oyun alanında belirlenen hedef noktalarına etkili atış yapmak

**Puan kazan** - Sayı almak için belli alanlara atış yapmak

**İkiye iki** - Eş uyumlu çalışmayı sağlamak

**Spor Engel Tanımaz** - Engelli ve hareket sınırlılığı olan çocukların etkinliklere üst düzeyde katılımını sağlamak için öneriler sunmaktadır.



# 1 File ve Raket Oyunları Hazır mısınız?



## AÇIKLAMA

### 1. PARK ET

- Topu raketin üstüne koyup raket üzerinde yuvarlar.
- Topu raketin sap kısmına getirmeye çalışır.

### 2. TIRTIL

- Oyuncular dörtlü gruplar oluşturarak yan yana sıra olurlar.
- İlk oyuncu topu raketin üstüne koyar.
- Topu yandaki oyuncunun raketine yere düşürmeden geçirir. Top sıranın sonuna kadar geçirilir. Sonra sondaki oyuncu sıranın başına geçer.
- Herkes sırayla başa geçene kadar veya belli bir mesafe bitene kadar oyun devam eder.

### 3. SERBEST ATIŞ

- Oyuncular ikiye ayrılarak eşlere ayrılır.
- Eşlerden biri belirlenmiş alanda durur.

- Belirlenmiş alandaki oyuncu hazır konumdayken diğer oyuncu topu farklı atış şekilleriyle eşine atar.
- Belirlenmiş alandaki oyuncu topu karşıdaki eşine geri gönderir.
- Belirli bir süre sonra roller değişir.

### 4. YER DEĞİŞTİRELİM

- Oyuncular dörderli gruplar hâlinde çalışır.
- Dıştaki oyuncular ortadaki oyunculara aynı anda top atar. Ortadakiler gelen topa vuruş yapıp kendi aralarında yer değiştirirler.
- Etkinlik bu şekilde devam eder ve bir süre sonra roller değişir.

## ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe azaltılabilir ve belirlenmiş alan büyütülebilir. Parlak ve zilli top kullanılabilir.

**Güvenlik:** Belirlenmiş alanların arasında güvenli mesafe bırakın. Oyuncuların hareketleri kontrollü yaptığından emin olun. Raket vb. araçları dikkatli kullanmaları konusunda oyuncuları uyarın. Her grubun koşu yönünü belirleyin.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, çeşitli raketler, fasulye keseleri, işaret tabakları vb.

# 1 File ve Raket Oyunları

## Hazır mısın?

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Raket tokalaşılır gibi kavranmalı.
- Top beklerken ayaklar omuz genişliğinde açık ve vücut dengeli olmalı.
- Vuruş yaparken vücut ağırlığı vuruş yönüne aktarılmalı.
- Top istenilen yere gönderilmeli.
- Top karşılandıktan sonra bekleme pozisyonuna geri dönülmeli.
- Atılan topa odaklanılmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Topun farklı hızlar, yükseklikler ve bölgelere gönderilmesi
- Gelen topun yükseklik, hız ve yönüne göre uygun vuruş tekniği kullanılması (Tek el, iki el, düz, ters vb.)
- Topun geldiği yöne bakarak nereye geleceğinin tahmin edilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı karşılamaları / vuruşları nasıl yaptıklarını açıklamaya,
- Niçin farklı karşılama / vuruş teknikleri kullanmaları gerektiğini söylemeye,
- Etkinliklerde kullanabileceği raketler üretmeye **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde ısınmanın önemini tartışmaya,
- Isınma hareketleri yaparken vücutlarında meydana gelen ısı değişikliklerini söylemeye **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Karşılamada topun zıplamasına izin vermek  
Zeminden yuvarlanan topu raket ile durdurmak  
Baskın el ile topa vurmak
- E** Balon kullanmak  
Daha yumuşak top kullanmak  
Daha hafif ve yüzeyi büyük raket kullanmak

- M** Topu yakın mesafeden karşılamak  
Belirlenmiş alanı daraltmak
- i** Tek başına çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Topu zıplatmadan karşılamak  
Çeşitli yükseklik ve hızlarda top karşılamak  
Baskın olmayan el ile topa vurmak  
Kol vücuda çapraz biçimde el arkası ile vuruş yapmak  
Belirlenen hedefe birden fazla atış yapmak

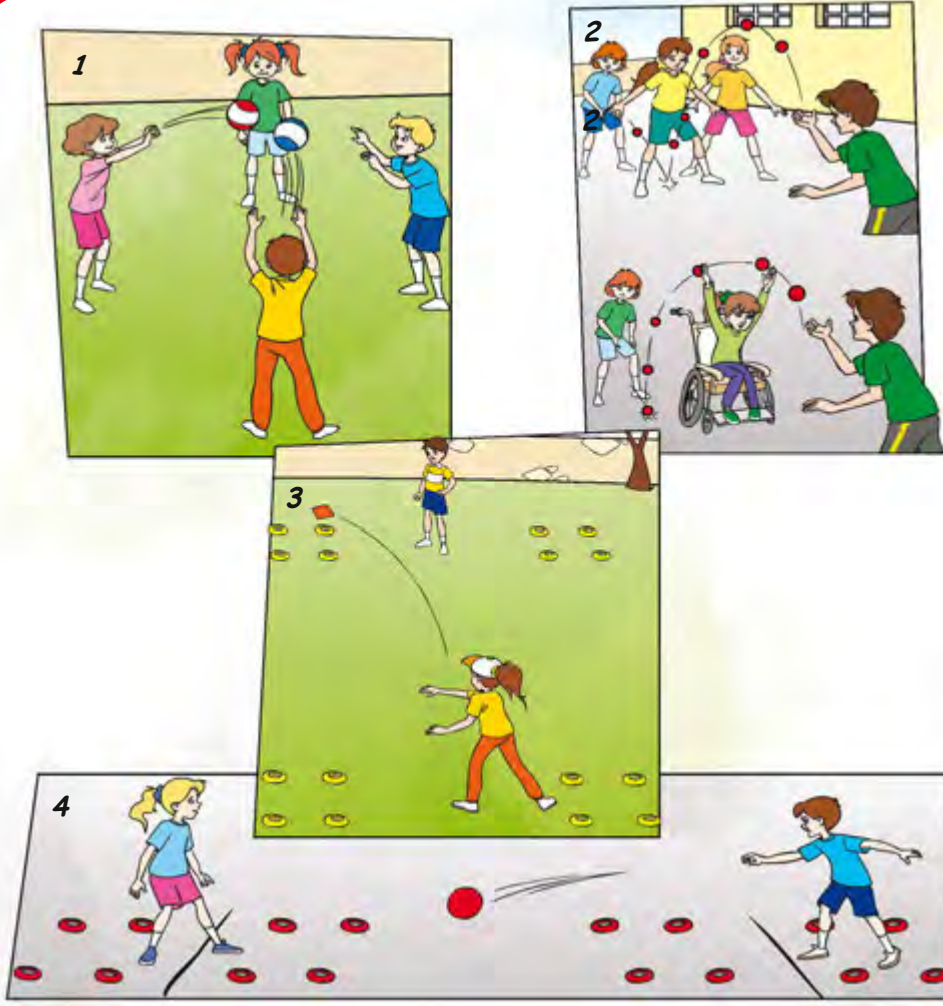
- E** Daha küçük top kullanmak  
Yüzeyi küçük raket kullanmak
- M** Belirlenmiş alanı genişletmek  
Uzak mesafeden karşılamak
- i** Eşle veya grupla çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan



## 2 File ve Raket Oyunları Uçan Toplar



### AÇIKLAMA

#### 1. ÇARPRAZ ATEŞ

- Oyuncular ikiyeşerli gruplar oluşturur ve her biri karenin bir kenarında durur.
- Çiftlerin yüzleri birbirine dönüktür ve aralarında topu atarlar.
- Çiftler toplarını havada diğerinin topuyla çarpıştırmaya çalışırlar.

#### 2. KOLLARDAN VE BACAKLARDAN

- Oyuncular üçerli gruplar oluştururlar. İki eş karşılıklı durur, bir eş grubun ortasında yer alır.
- Dışarıdaki oyunculardan biri topu atar.
- Ortadaki oyuncu topu kol veya bacaklarının arasından geçirmeye çalışır.
- Atışlardan sonra roller değiştirilir.

#### 3. DÖRT HEDEF

- Eşler karşılıklı yerleşir. Eşlerin sağına ve soluna dört hedef konur.
- Oyuncular hedeflerin arasına yerleşir ve fasulye kesesini hedeflere atmaya çalışır.

#### 4. KISA VE UZUN

- Oyuncular ikiyeşerli eşleşerek karşılıklı yerleşirler.
- Her oyuncunun alanında önünde ve arkasında hedef alanları oluşturulur.
- Oyuncular rakiplerinin hedeflerine kısa ve uzun paslar şeklinde fasulye kesesi / top atmaya ve karşılamaya çalışır.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyunculara savunacak daha az veya daha küçük hedef verilebilir. Bazı oyuncular sadece atıcı rolü üstlenebilir.

**Güvenlik:** Çarpışmaları engellemek için oyuncuların oyun alanına uygun şekilde yerleştiğinden emin olun.

**Ekipman:** Fasulye keseleri, çeşitli top, çeşitli raketler ve işaret tabakları.

## 2 File ve Raket Oyunları

### Uçan Toplar

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Havada giden topun hareketi ve hızı gözlenmeli.
- Topun nereye gideceği tahmin edilerek pozisyon alınmalı.
- Topa istenilen vuruşu yapmak için kayma adımları kullanılmalı.

##### B. Taktik Öğrenme

- Atılacak en doğru hedefe karar verilmesi
- Her karşılamadan sonra bekleme konumuna geçilmesi
- Karşıdakini şaşırtarak top atılması

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Belirli bir süre oynadıktan sonra nasıl daha iyi oynayabilecekleri hakkında konuşmaya,
- Her atıştan sonra neden bekleme konumuna geri dönmek gerektiğini açıklamaya,
- Benzer alıştırmalar üretmeye **teşvik edin**.

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Atış için daha fazla hedef kullanmak  
Belirlenen sırayla hedefe atış yapmak / karşılamak  
Sözel - görsel - işitsel yönerge ile çalışmak
- E** Yerden zıplayan topu karşılamak  
Karşılanması kolay top kullanmak  
Yüzeyi geniş ve hafif raket kullanmak

- M** Hedef alanını büyütme  
Hedef alanları arasındaki mesafeyi azaltmak
- I** İkiye bir oynamak (karşılayan iki oyuncu için)

##### Daha Zor...

- G** Farklı yüksekliklerde topu yakalamak (Ör: Yüksek, alçak, veya ortada)  
Baskın olmayan el ile çalışmak
- E** Küçük raket ve toplarla oynamak
- M** Hedef alanını küçültmek  
Hedef alanları arasındaki mesafeyi arttırmak
- I** Bire iki oynamak (Karşılayan tek oyuncu için)

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Oyun oynamanın kemikler, kaslar ve eklemler üzerindeki yararlarını tartışmaya **teşvik edin**.



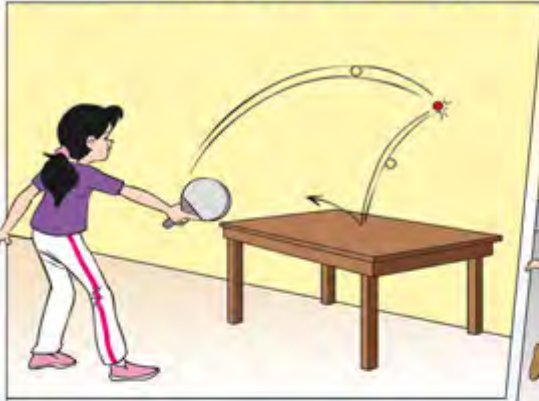
**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan



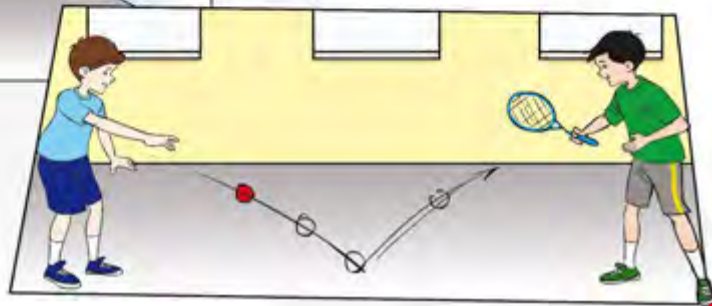
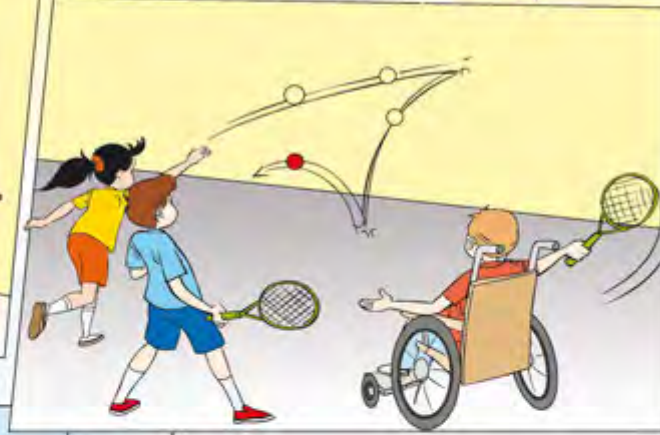
# 3 File ve Raket Oyunları

## Seken Topu Karşılama

1 - Duvardan Seken Top



2 - Yerden Seken Top



### AÇIKLAMA

#### 1. DUVARDAN SEKEN TOP

##### Bireysel çalışma:

- Oyuncular yere bıraktıkları topa duvara karşı vuruş yapar.
- Oyuncu önce topu duvara doğru atar ve duvardan gelen topu farklı vuruş teknikleriyle karşılar.
- Belli bir yeterlilikten sonra oyuncular kesintisiz vuruş yapar.

##### Eşli çalışma:

- Oyuncular ikişerli gruplara ayrılır. Oyun eşli oynanır.
- Oyunculardan biri topu duvara veya fileye doğru atar.

- Diğer oyuncu topu zıplamadan veya bir iki kere zıpladıktan sonra topu farklı vuruş teknikleriyle karşılar.

#### 2. YERDEN SEKEN TOP

- İki eş karşılıklı veya yan yana durur.
- Oyunculardan biri topu yere doğru sektirir.
- Diğer oyuncu yerden seken topu çeşitli tekniklerle karşılar.

### ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Mesafe değiştirilebilir. Zilli ya da renkli toplar kullanılabilir. Bazı oyuncular için topun birden fazla sekmesine izin verilebilir.

**Güvenlik:** Çiftler arasında yeterli mesafe bırakın. Topların eş zamanlı olarak toplanması konusunda oyuncuları uyarın.

**Ekipman:** Çeşitli raketler ve toplar, masa, geri sektirmeye uygun gergin file/branda.

# 3 File ve Raket Oyunları

## Seken Topu Karşılama

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Topun hangi yöne geleceği tahmin edilmeli ve topu karşılamaya hazır olunmalı.
- Farklı atış / karşılama çeşitleri (yandan, baş üstünden vb. / parmak pas, manşet, el önü, el arkası vb.) kullanılmalı.
- Top karşılandıktan sonra bekleme pozisyonuna geri dönmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Topun zor karşılanacak şekilde atılması
- Topun farklı hızlarda atılması
- Sekme şekline uygun vuruş biçimlerinin seçilmesi
- Her karşılamadan sonra bekleme konumuna geçilmesi
- Karşıdakini şaşırtarak top atılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Topun kolay karşılanabilmesi için yapılması gerekenlerin neler olduğunu açıklamaya,
- Farklı durumlarda hangi vuruş ve karşılama tekniklerinin kullanılması gerektiğini açıklamaya,
- Kendisinin ve eşinin hangi vuruş ve karşılamalarda daha iyi olduğunu belirlemeye,
- Becerilerini geliştirmek için tek başlarına ve eşli yapabilecekleri benzer etkinlikler geliştirmeye **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Topun iki veya daha fazla sayıda sekmesine izin vermek  
Her seferinde tek vuruş yapmak
- E** Hafif ve yumuşak top kullanmak  
Geniş hedefler ve geniş yüzeyli raketler kullanmak
- M** Atışta duvara yaklaşmak,  
karşılamada uzaklaşmak.
- I** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Topu yerden sekmeden karşılamak  
Ardışık vuruşlar yapmak
- E** Sert top kullanmak  
Küçük top kullanmak  
Küçük hedefler kullanmak  
Küçük raketler kullanmak
- M** Atışta duvardan uzaklaşmak,  
karşılamada yaklaşmak
- I** Eşli veya grupta çalışmak



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**

### Sağlık Anlayışı

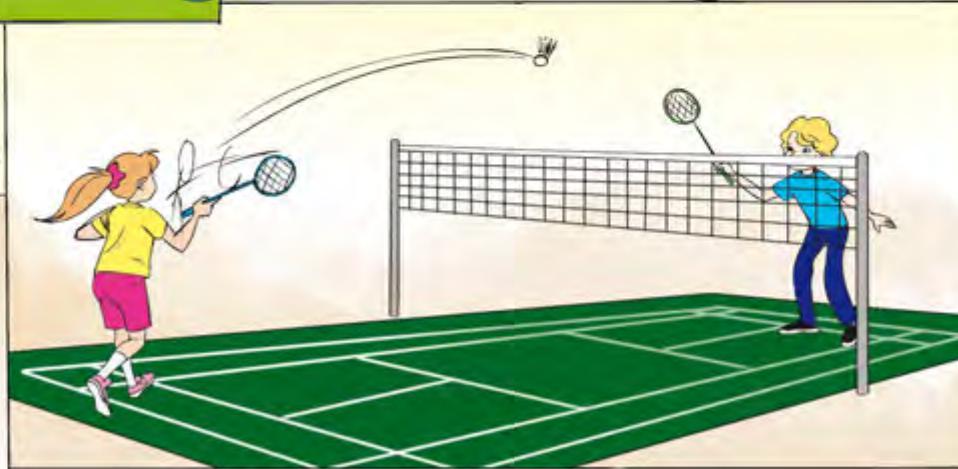
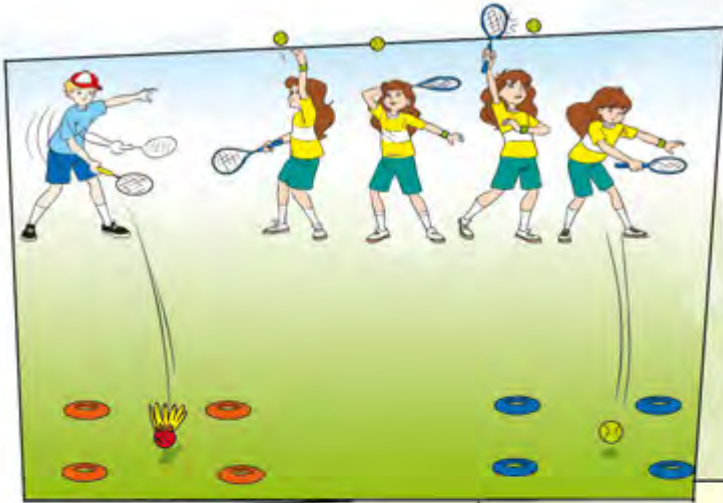
#### Çocukları;

- Düzenli ve dengeli beslenmenin önemini tartışmaya **teşvik edin.**





# 4 File ve Raket Oyunları Servis At



## AÇIKLAMA

- Oyun iki kişiyle oynanır.
- Oyuncular birbirine karşılıklı servis atarlar.
- Aynı çalışma ip / file üzerinde tekrarlanır.

## ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular farklı ekipmanlar seçebilir. Mesafe kısaltılabilir veya alan hedeflemeden servis atılabilir.

**Güvenlik:** Grupları aralarına mesafe olacak şekilde paralel olarak yerleştirin. Oyuncuların, raketle servis atan oyuncuyu kontrol etmelerini sağlayın. Raketle servis atan oyuncuyu raketle sıkıca kavraması konusunda uyarın.

**Ekipman:** Çeşitli raketler, toplar, ipler, fileler, hedefler için güvenlik işaretleri, kutular, çemberler vb.

# 4 File ve Raket Oyunları

## Servis At

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Vücut atış yönünü göstermeli.
- Top, kolay vurulacak şekilde bırakılmalı / atılmalı.
- Topla elin / raketin buluşması için uygun mesafe ayarlanmalı ve iyi bir buluşma / vuruş noktası seçilmeli.
- Servis atarken zamanlamaya dikkat edilmeli ve ağırlık aktarımı yapılmalı.

- Topa vururken hedefe doğru kuvvet uygulanmalı.
- Servis atarken akıcı bir şekilde hareket ederek tüm beden kullanılmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Farklı servis tekniklerinin kullanılması
- Topun farklı yön ve yüksekliklere gönderilmesi
- Topun, karşılanması zor alanlara atılmaya çalışılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Karşılanması zor servisler atmak için yapılması gerekenleri tartışmaya,
- Topla en iyi buluşma noktasını belirlemeye,
- Hangi topla servis atmanın daha kolay / zor olduğunu açıklamaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Sanal bilgisayar oyunları ile fiziksel etkinlik yolu ile oynadıkları oyunlar arasındaki farklılıkları (fiziksel açıdan, sosyal hayat ve sağlık açısından vb.) tartışmaları için **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Serbest olarak istenilen bölgeye servis atmak
- E** Büyük, hafif ve yumuşak toplar kullanmak  
Geniş yüzeyli, hafif raket kullanmak  
Filesiz çalışmak
- M** Yakın mesafeden topa vurmak  
Hedef alanını büyütme
- i** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

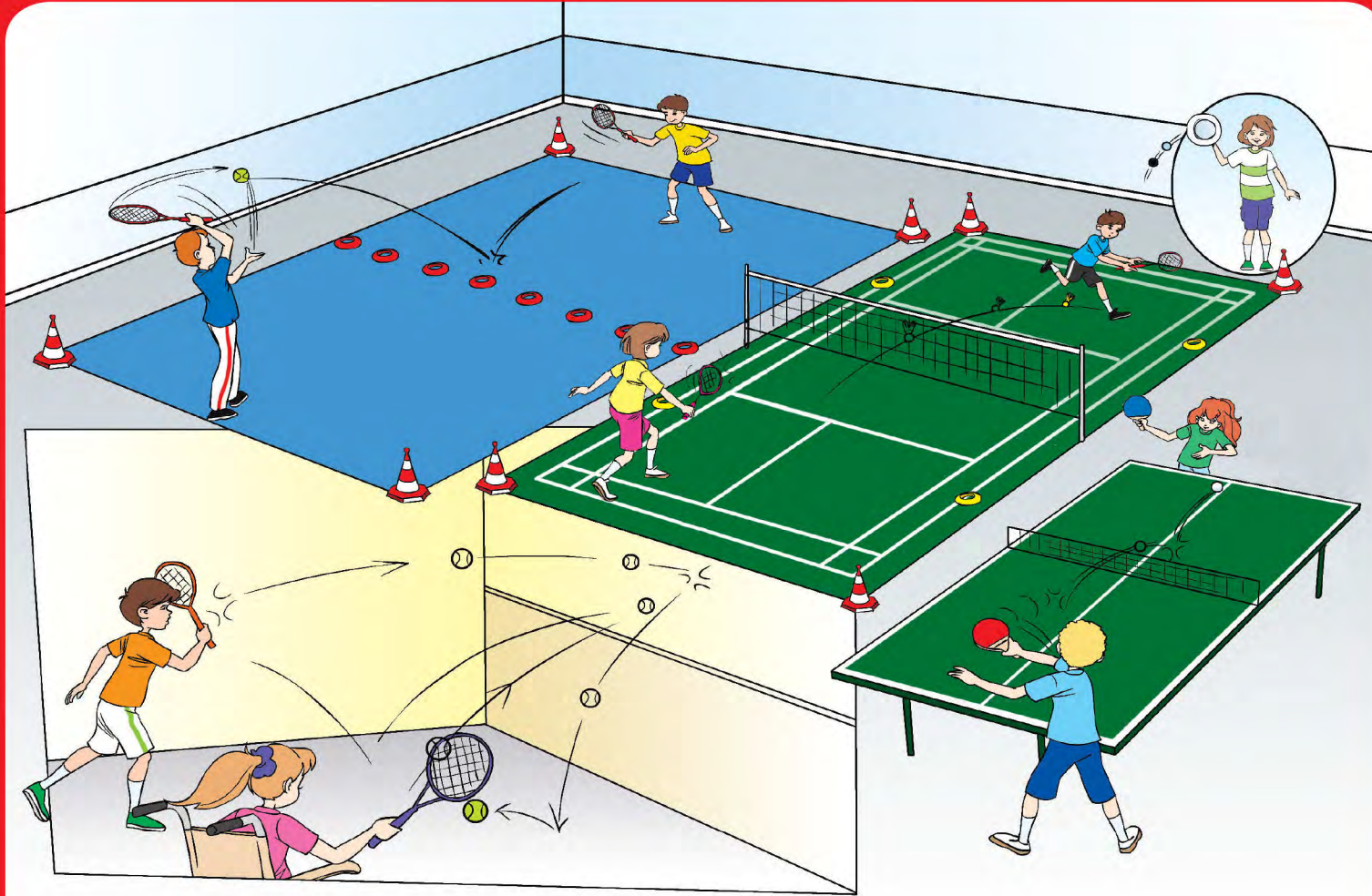
- G** Eşin söylediği yere / belirlenen alana servis atmak
- E** Küçük toplar kullanmak  
İple / fileyle çalışmak
- M** Fileye / duvara olan mesafeyi arttırmak  
Hedef sayısını arttırmak  
Hedef alanını küçültmek
- i** Hareketli eşe servis atmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**



## 5 File ve Raket Oyunları Servisi Karşıladım



### AÇIKLAMA

- Oyun iki kişiyle ve sınırları belirlenmiş bir alanda oynanır.
- Oyunculardan biri file üzerinden arkadaşına servis ile topu atar, diğer oyuncu gelen servise göre topu karşılar / geri gönderir.
- Beş tur sonra atıcı ve karşılayıcı roller değişir.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için parlak nesneler, sesli toplar kullanılabilir. File yükseklikleri oyunculara göre uyarlanabilir.

**Güvenlik:** Servis ve vuruşların kontrollü olmasına ve gruplar arasında yeterli mesafe olmasına dikkat edin.

**Ekipman:** Çeşitli raketler ve toplar, fileler, ipler, uygun engeller, karton / plastik tabaklar.



# 5 File ve Raket Oyunları Servisi Karşıladım

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Topun hangi yöne geleceği tahmin edilmeli ve topu karşılamaya hazır olunmalı.
- Farklı servis / karşılama çeşitleri (alttan, üstten vb. / parmak pas, manşet, el önü, el arkası vb.) kullanılmalı.
- Top karşılandıktan sonra bekleme pozisyonuna geri dönmeli.

### B. Taktik Öğrenme

- Farklı vuruş tekniklerinin kullanılması.
- Topun farklı hız, yön ve yüksekliklere gönderilmesi.
- Vuruş geliştikçe topun belirlenen hedefe / boş alana gönderilmesi.

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Hangi alanlara top göndermenin niçin daha kolay ve zor olduğunu tartışmaya,
- Oyunun nasıl daha zor hâle getirilebileceğini düşünmeye,
- Hangi raket veya topu tercih ettiklerini nedenleri ile açıklamaya **teşvik edin**.

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Yakın mesafeden yavaş gelen topa vurmak  
Tek bir vuruş tekniği kullanmak  
İstediği alana servis atmak
- E** Büyük hedefler, hafif ve yumuşak toplar kullanmak
- M** Dar alanda oynamak  
Geniş hedef alanları vermek
- i** Eş tarafından verilen yönergeye göre pozisyon alarak servis atmak (Sağa git, sola git vb.)

### Daha Zor...

- G** Hızlı gelen topa vurmak  
Birden fazla vuruş tekniği kullanmak
- E** Belirlenen hedeflere atış yapmak  
Küçük hedefler kullanmak
- M** Geniş alanda oynamak  
Küçük hedef alanları vermek
- i** İki servisçiden gelen topu karşılamak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Düzenli fiziksel etkinlikler yapan ve yapmayan çocukların yetişkin olduklarında sağlıklarının nasıl olabileceği konusunda tartışmaları için **teşvik edin**.





## 6 File ve Raket Oyunları Uzağa, Yakına, Yana



### AÇIKLAMA

#### 1. BİREBİR SAYI KAZANMA

- Oyun iki kişiyle oynanır.
- Oyuna servis atışıyla başlanır.
- Sayı mücadelesi için hata yapıncaya kadar oyun karşılıklı devam eder.

#### 2. UZAĞA, YAKINA, YANA

- Filenin yakınında - uzağında, kortun (sahanın) sağında - solunda geniş hedefler kullanarak oyun sahası hazırlanır.
- Hedef alana gönderilen her başarılı atışta, atış yapan oyuncu sayı

kazanır. Top düşene kadar oyun sürer.

- Belirlenen sayıya ilk ulaşan oyuncu bir set kazanır. Oyun 3 setten oluşur.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Görme bozukluğu olan oyuncular için parlak renkte toplar kullanılabilir veya sesle yardımcı olunabilir. Bazı oyuncular için topun yere bir veya birkaç kez vurmasına izin verilebilir. Bazı oyuncular için yerde oturarak oynamaya izin verilebilir. Bazı oyuncular için filesiz oyuna izin verilebilir.

**Güvenlik:** Oyuncuların aralarında yeterli mesafe olacak şekilde oyun alanına dağıldığından emin olun. Hedef alanlarını çizerek veya suyla işaretleyerek belirleyin. Raketi kontrollü sallamanın önemini vurgulayın.

**Ekipman:** Çeşitli raketler ve toplar, fileler, hedef alanları belirlemek için tebeşir.

# 6 File ve Raket Oyunları

## Uzağa, Yakına, Yana

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Vücut hedefe dönmeli ve dengeli bir konum alınmalı.
- Yakın, uzak ve yanlardaki hedefleri vurmak için farklı teknik ve kuvvet kullanılmalı.
- Top filenin üzerinden geçirilerek oyunda / sahada tutulmaya çalışılmalı.
- Topa vurduktan sonra bekleme pozisyonuna geri dönmeli.
- Topun geleceği yer tahmin edilerek pozisyon alınmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Topun rakibin uzağına gönderilmesi
- Top farklı alanlara gönderilerek rakibin güçlü ve zayıf yönlerinin bulunması
- Hedef alan uzun ve dar olduğunda ya da geniş olduğunda uygulanacak stratejilerin değiştirilmesi
- Farklı atış hızlarının denenmesi
- Topun atış yönü değiştirilerek sahanın farklı yerlerine atış yapmaya çalışılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı hedeflere isabet ettirmenin daha kolayken bazılarına isabet ettirmenin daha zor olmasının nedenlerini açıklamaya,
- Farklı hedeflerin ne tür vuruş teknikleri gerektirdiği konusunda tartışmaya,
- Oyun sırasında birbirlerine karşı uyguladıkları stratejiler / taktikler hakkında konuşmaya,
- Oyundaki performanslarını geliştirecek farklı etkinlikler üretmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Topu tutarak oynamak  
Sayı ve set kuralları olmadan oynamak
- E** Daha geniş yüzeyli ve hafif raket kullanmak  
Hedef sayısını arttırmak
- M** Hedefleri savunması kolay alanlara yerleştirmek  
sahayı / kortu / oyun alanını küçültmek  
Hedef alanları genişletmek
- i** Oyunculardan birine top besleyici görevi vermek

#### Daha Zor...

- G** Gönderilmesi zor olan yerlere atış yapmak  
Oyuncuya göre zor bir teknikle atış yapmak
- E** Dar yüzeyli raket kullanmak  
Hedef alanı sayısını azaltmak
- M** Hedef alanları küçültmek sahayı / kortu / oyun alanını büyütmek
- i** Bire iki veya bire üç oynamak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

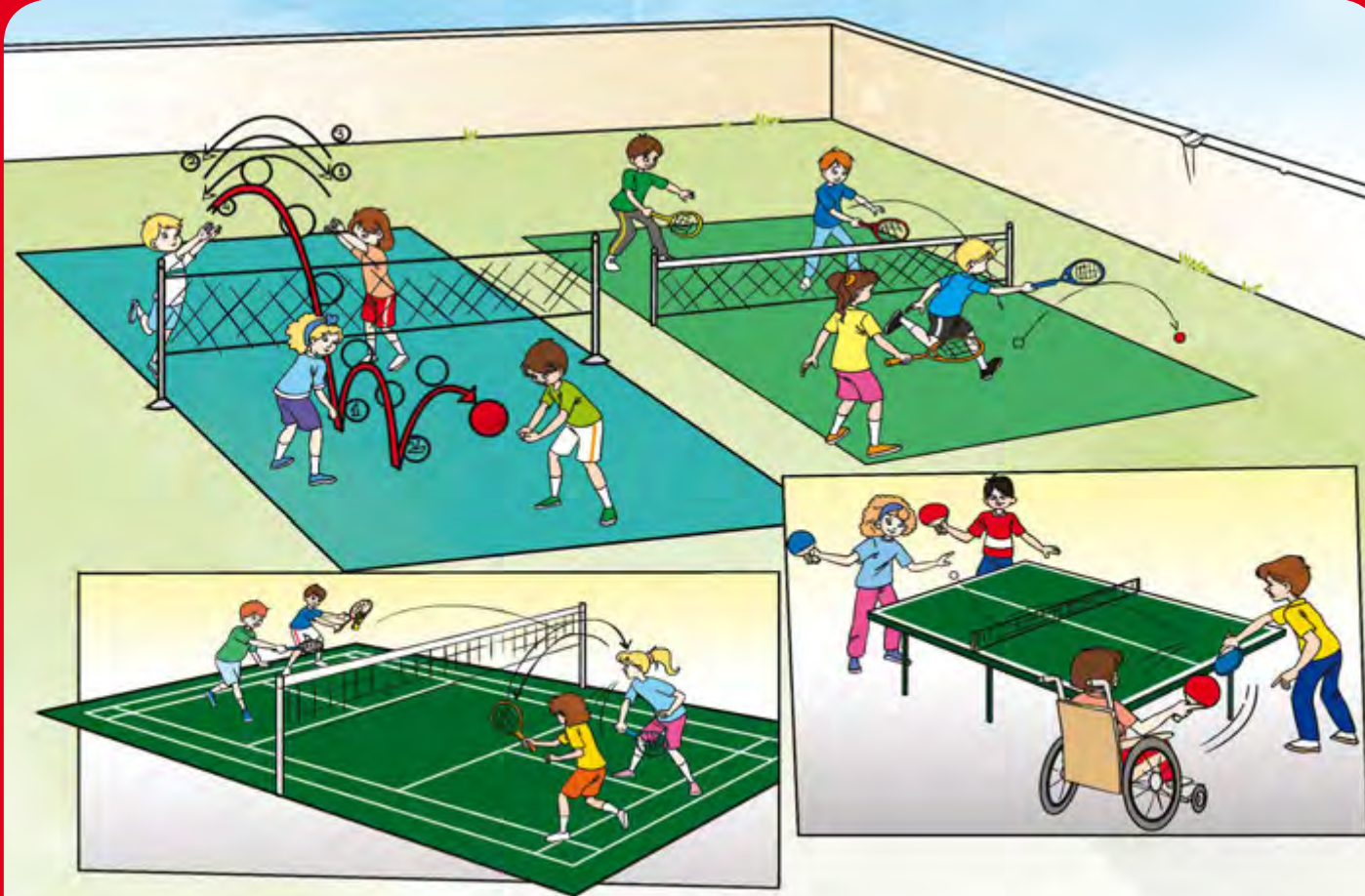
- Vücut kitle indekslerini hesaplamaya,
- Ailesindekilerin vücut kitle indekslerini hesaplamaya ve sonuçları hakkında tartışmaya **teşvik edin**.





# 7 File ve Raket Oyunları

## İkiye İki



### AÇIKLAMA

- Oyun ikişer kişilik iki takım ile oynanır.
- Oyuncular sahaya / korta yerleşirler.
- Oyuncular kendi sahalarında 2-6 kez paslaşıp topu karşı sahaya atarlar.
- Paslaşırken topun 1 veya 2 kez yerden sekmesine izin verilir.
- Top, rakibin uzağına ve karşılanması güç olan noktalara atılarak puan almaya çalışılır.
- Belirlenen puana ulaşıncaya veya süre tamamlanıncaya oyun sonlanır.
- Oyunu tartışmak veya pozisyon ve taktikleri değiştirmek için mola istenebilir.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncuların yere ya da sandalyeye oturmasına izin verilebilir. Bazı oyuncular takım arkadaşı ile daha fazla paslaşabilir.

**Güvenlik:** Saha / kort içinde oyuncular arasındaki mesafenin yeterli olmasına dikkat edin. Saha / korttaki boşta kalan toplar kontrol edilmeli.

**Ekipman:** Çeşitli raketler ve toplar, çeşitli fileler, ipler vb.

# 7 File ve Raket Oyunları

## İkiye İki

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Oyuncular etkili savunma / hücum yapabilmeleri için iş birlikli çalışmalı.
- Etkili hücum için eşler paslaşmalı.
- Farklı pas türleri kullanılmalı.
- En uygun hücum zamanı / pozisyonu bulunana kadar paslaşılmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Etkili hücum için en uygun yerin seçilmesi
- Alanın eşle paylaşarak savunulması
- Etkili hücum için rakip takımın boş alanına top gönderilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Kendi takımının ve karşı takımın güçlü ve zayıf yönleri hakkında yorum yapmaya,
- Ne zaman ve neden mola kullanıldığını açıklamaya,
- Bazı takımlara karşı oynamanın zor ya da kolay olmasının nedenlerini tartışmaya,
- Daha iyi oynamak için farklı taktikler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Topu yerde bir ya da iki kez zıplatmak  
Pas sayısını sınırsız tutmak
- E** File / ip yüksekliğini azaltmak  
Karşılanması kolay ve yumuşak toplarla oynamak  
Kullanımı kolay geniş yüzeyli ve hafif raket kullanmak
- M** Kortu / sahayı küçültmek
- I** Üç iki veya dörde iki oynamak  
(Oyuncu sayısı fazla olan takımlar için)

#### Daha Zor...

- G** Topu yerde zıplatmadan oynamak  
Pas sayısını sınırlamak
- E** Uygun yükseklikte file / ip kullanmak  
Küçük yüzeyli raket kullanmak
- M** Kortu / sahayı büyütmek
- I** Üç iki veya dörde iki oynamak  
(Oyuncu sayısı az olan takımlar için)



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Benzer oyunları aileleri / büyükleri ile oynamaları için **teşvik edin**.




---



---



---



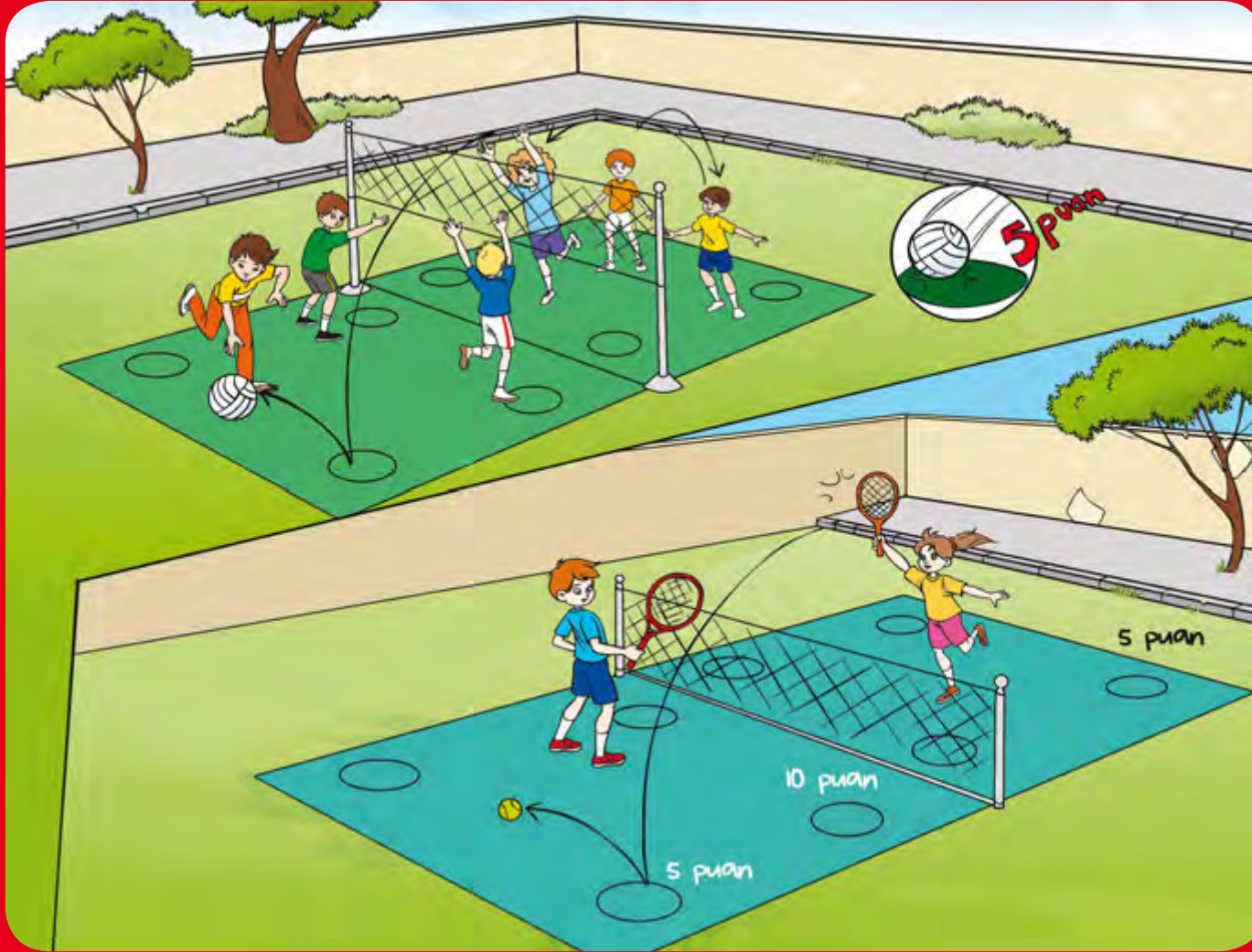
---



---



## 8 File ve Raket Oyunları Puanı Kazan



### AÇIKLAMA

- Oyun bire bir veya eşle oynanır.
- Sahada hedef alanları belirlenerek hedeflere farklı puanlar verilir (5, 10 puan vb.).
- Oyun servis atışı ile başlar ve oyun türüne göre karşılıklı paslaşma yapılır.
- Ayrıca her isabetli atışta o hedefteki puan kadar da sayı kazanılır.
- Verilen süre içinde en çok puan toplayan oyuncu veya grup oyunu kazanır.

### ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

İsabet becerileri gelişene kadar bazı oyuncular huni vb. işaret malzemeleri kullanarak bireysel çalışabilir. Bazı oyuncular için topun yerde bir veya birkaç kez sekmesine izin verilebilir veya hedef büyüklükleri artırılabilir.

**Güvenlik:** Oyuncular arasında yeterince mesafe olduğuna emin olun. Hedef alanlarını tebeşirle çizerek ya da işaret tabakları kullanarak belirleyin. Raketi kontrollü kullanmanın önemin vurgulayın.

**Ekipman:** Çeşitli raketler ve toplar, ipler, fileler, tebeşir vb.

# 8 File ve Raket Oyunları Puanı Kazan

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Top filenin / çizginin üzerinden geçirilerek oyunda / sahada tutulmaya çalışılmalı.
- Top, boşta kalan rakibin uzağındaki hedefe atılmalı.
- Topun geleceği yer tahmin edilerek ona göre pozisyon alınmalı.
- Eşli takım oyunlarında eş takip edilerek iletişim kurulmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Top farklı alanlara gönderilerek rakibin güçlü ve zayıf yönlerinin bulunması
- Sahanın / kortun bir tarafındaki hedeflere art arda atış yapıldıktan sonra aniden sahanın diğer tarafındaki hedefe atış yapılması
- Eşli takım oyunlarında oyuncu rollerinin (oyuncuların zayıf ve güçlü yönlerine göre) önceden belirlenmesi ve gerektiğinde oyun sırasında değiştirilmesi
- Etkili hücum için rakip takımın boş alanına top gönderilmesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Hangi hedeflerden puan almanın daha kolay veya daha zor olduğunu tartışmaya,
- Hedefleri kendilerine göre büyültüp küçültmenin ne kadar etkili olduğunu açıklamaya,
- Rakibini oyun alanında farklı yönlerde hareket ettirmede ne kadar etkili olduğunu açıklamaya,
- Takım çalışmalarını geliştirecek iş birlikli etkinlikler tasarlamaya ve uygulamaya **teşvik edin.**

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Bu oyun için vücudun en çok hangi uzuvlarının kullanıldığını söylemeye,
- Oyuna uygun ısınmanın oyundaki performansı nasıl etkileyebileceğini tartışmaya,
- Doğru ısınma gerçekleştirilmeden fiziksel aktivitede bulunmanın sağlığımızı nasıl olumsuz etkileyebileceğini tartışmaya **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Bazı hedefleri savunmasız bırakmak  
Büyük hedeflere daha fazla puan vermek
- E** Kullanımı kolay geniş yüzeyli ve hafif raket kullanmak  
File, ip vb. kullanmamak
- M** Hedefleri büyütme  
Hedef sayısını arttırmak
- I** İkiye karşı bir oynamak (eşli oyuncular için)

### Daha Zor...

- G** Atış yapılması zor alandaki hedeflere fazla puan vermek  
Küçük hedeflere daha fazla puan vermek
- E** Küçük yüzeyli raket kullanmak  
File, ip vb.'nin yüksekliklerini artırmak
- M** Hedefleri küçültmek  
Hedef sayısını azaltmak
- I** İkiye karşı bir oynamak (tek oynayan oyuncu için)



**Görev**



**Ekipman**



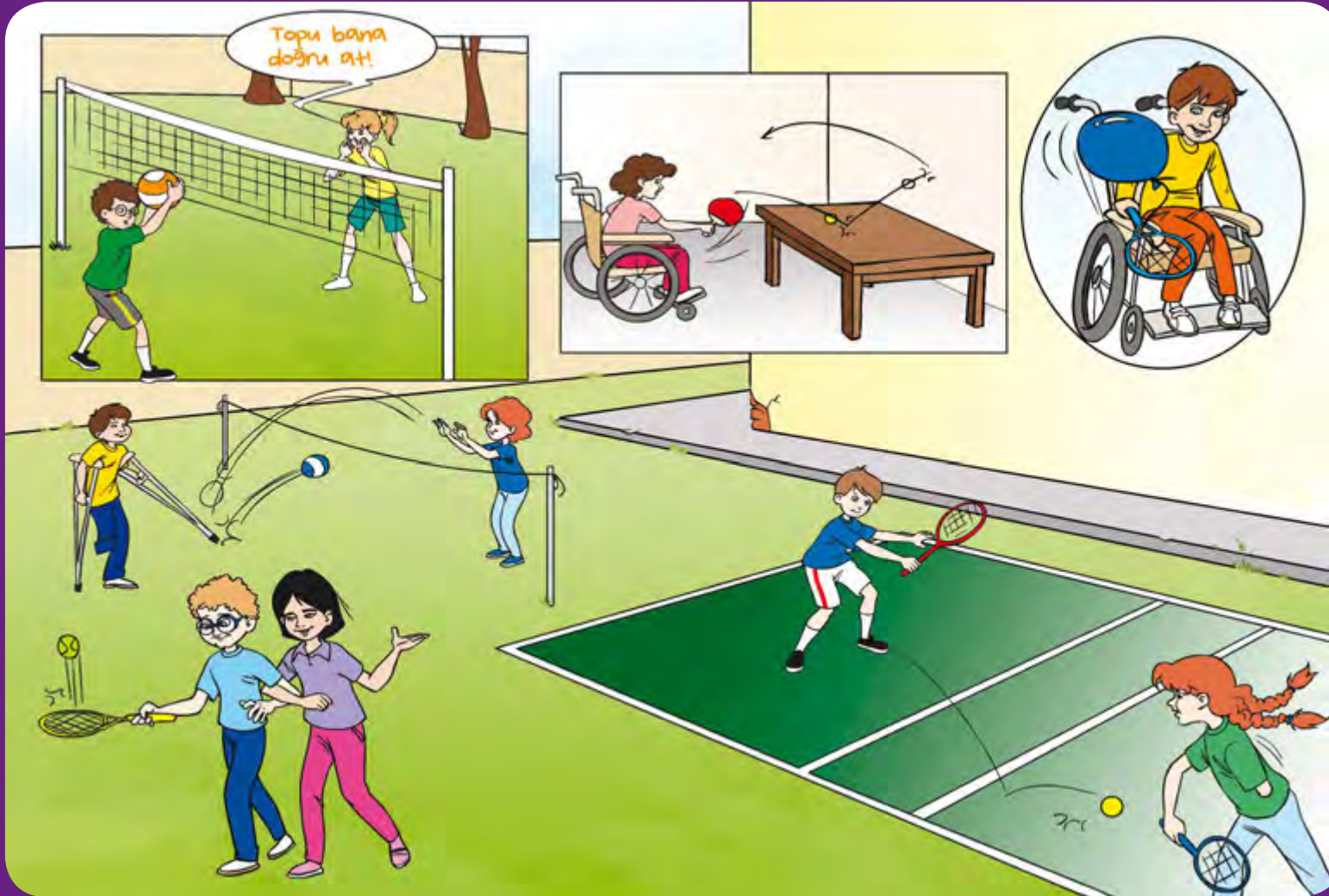
**Mekân**



**İnsan**



## File ve Raket Oyunları - Ek Kart Spor Engel Tanımaz!



**Güvenlik:** İşitme - görme engelli oyuncularla birlikte başlama ve bitiş yönergeleri için uygun işaretler belirleyin. Savunmada zorluk çeken oyuncular için güvenli alanlar belirleyin. Hareket (sınırlayıcı) engeli olan oyuncular için oyun alanlarını genişletin. Oyuncuların raketi iyi kavramasını sağlayın. Çarpışmaların engellenmesi için güvenli bir alan oluşturun.

**Ekipman:** Zilli, parlak, yumuşak, hafif, oyuncuya uygun toplar, tepki zamanını uzatmak için büyük ve yavaş hareket eden toplar, daha kolay vurabilmek için daha geniş raket veya sopalar.

## File ve Raket Oyunları - Ek Kart

### Spor Engel Tanımaz!

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Top uygun kuvvet kullanılarak gönderilmeli.
- Önce sabit duran bir top duvara veya sekme yüzeyine atılmalı.
- Farklı malzemeler denenmeli (daha büyük, daha yavaş toplar).
- Top hâkimiyetini geliştirmek için kayan top şeklinde oyunlar oynanmalı.
- Beceri geliştirmek için tekrar sayısı artırılmalı.
- Topu farklı şekilde kontrol etmenin yolları denenmeli.
- Beceriye geliştirmek için yeterli zaman ayrılmalı.

##### B. Taktik Öğrenme

- Kişiye uygun hedef ve bölgeler seçilmesi
- Oyunu daha oynanabilir yapmak için kurallarda değişiklikler yapılması
- Hareket engeli olan oyuncular için daha küçük alanlar kullanılması
- Farklı mesafelerden değişik yönlerdeki hedeflere pas atılması

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Hareket yeterlilikleri farklı olan oyuncuların oyunda aktif rol alabileceği yolları bulmaya,
- Farklı vuruş şekilleri deneyerek hangisinin daha etkili olduğunu açıklamaya,
- Topu nereye atmayı istedikleri konusunda karar vermelerini ve bu kararlarını uygulamalarını sağlamaya,
- İyi oynadıkları oyunları hatırlayarak tekrar kullanmaya **teşvik edin.**

#### Çeşitlendirme

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>G</b> Oturarak ve sabit bir şekilde oynamak<br/>Topu elle yuvarlama şeklinde oynamak<br/>Sayı sınırı olmadan oynamak</p> <p><b>E</b> Balonlar, yumuşak, zilli ve parlak toplarla oynamak<br/>Filesiz oynamak<br/>Kanallar kullanmak</p> | <p><b>M</b> Oyun alanını küçültmek<br/>Hedefe yaklaşmak</p> <p><b>I</b> Küçük bir alanda bir ya da iki eşle çalışmak</p> |
|---|--|



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Özellikle en çok kullanılacak uzuvları yeterince ısıtıp esnetmeye,
- Etkinliklerde yeterli sıvı alımını sağlamaya,
- İstek ve katılımı artırmak için zihinsel hazırlanmayı sağlamaya,
- Etkinlik sırasında gerekli yerlerde yardım almaya **teşvik edin.**



# VURMA VE YAKALAMA OYUNLARI

## Mor kartlar

10-14 yaş arası çocukların özelleşmiş ve sporla ilişkili hareket becerilerini geliştirmeyi içeren her bir fiziksel etkinlik kartının ön yüzünde aşağıdakiler yer almaktadır:

- Etkinliğin / oyunun kısa bir açıklaması ve görsel sunumu,
- Güvenliğin nasıl olması gerektiği,
- Ekipman önerileri,
- Öğretimsel uyarlamalar ve tavsiyeler.

Açıklama başlığı öğretmenlerin etkinliği anlamalarına yardımcı olarak saha boyutları ve oyuncu sayıları hakkında bilgi vermektedir.

Güvenlik başlığı çocuklar için güvenli bir ortam sağlamaya yardımcı olmak üzere kontrol edilmesi gereken noktaları belirtmektedir.

Ekipman başlığı, öğretmenlerin her bir etkinlik / oyun için gerekli olan malzemeleri görebilmelerine yardımcı olacaktır.

Öğretimsel uyarlamalar başlığı etkinlik / oyunları öğrenmekte zorluk yaşayan, hareket sınırlılığı olan çocuklar için gerekli önerileri sunmaktadır.

Fiziksel Etkinlik Kartları'nın (FEK) arkasında dört ana öge kullanılmaktadır.

**Öğrenme Anahtarı:** A. Beceri Öğrenme B. Taktik Öğrenme

**Çeşitlendirme:** Daha Kolay ve Daha Zor

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Sağlık Anlayışı

**Öğrenme Anahtarı:** Çocukların becerilerini arttırmaya yardımcı olacak noktalarını vurgulamaktadır. Taktik öğrenmede ise kazandığı beceriyi geliştirme, farklı durumlara uygulama için değişik alternatifler sunulmaktadır.

**Oyunların Çeşitlendirilmesi:** Etkinliklerin / oyunların çeşitlendirilmesinde GEMİ sözcüğünün baş harfleri kullanılarak dört ana başlık oluşturulmuştur.

**G** Görev **E** Ekipman (Malzeme) **M** Mekân (Kişisel-Genel Alan) **İ** İnsan

Öğretmenlere etkinlikleri / oyunları çeşitlendirme amacıyla oluşturulan **Daha Kolay...** ve **Daha Zor...** bölümlerinde ise yukarıda verilen başlıklar göz önüne alınarak etkinlik / oyunların çeşitlendirilmesine ait farklı öneriler sunulmuştur.

**Değerlendirme ve İyileştirme:** Öğretmenlere çocukların bu alanda gelişmelerine yardımcı olmak için yapılandırmacı anlayışa uygun değerlendirmeler sunulmaktadır.

**Sağlık Anlayışı:** Öğrencinin sağlığını korumak için, etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında vücudunu nasıl kullanması gerektiğini fark ettirecek bilgilere ve fiziksel etkinlik sağlık ilişkisi oluşturmaya yer verilmiştir.

*Çocuklar için hareket yoluyla daha sağlıklı, parlak bir gelecek*

## Mor kartlar

### VURMA VE YAKALAMA OYUNLARI

1. At, İzle, Yakala
2. Koşan Top
3. Hedefi Vur
4. Hızlı Koş
5. Hızlı Koş Güvenli Yakala
6. Hedefe Fırlat
7. İsabetli Atış
8. Zincirleme Atış
9. Şırnak Beyzbolu

### EK KART

Spor Engel Tanımaz

Fiziksel Etkinlik Kartları'nın (FEK) Vurma ve Yakalama Oyunları grubu, çocuklara futbol, hokey, tenis vb. oyunlar için gerekli becerileri geliştirilmesi amacı ile tasarlanmıştır. Etkinlikler vurma, yakalama oyunlarında kullanılan becerileri oyun düzeninde sunmaktadır. Etkinlikler / oyunlar basitten karmaşığa doğru sıralanarak verilmiştir. Kartlar aşağıdaki alanları kapsamaktadır:

**At, izle, yakala** – Atma ve tutma becerileri

**Koşan top** – Paslaşma, atma ve karar almanın vurgulandığı bir oyun

**Hedefi vur** – Atma ve doğru hedefe isabet ettirebilme

**Hızlı koş** – Koşma ve topu hedefe atma becerisinin geliştirilmesi

**Hızlı koş, güvenli yakala** – Koşma, yer tutma ve yakalama becerisi

**Hedefe fırlat – isabetli atış** – Hedefe isabetli atış / yuvarlama becerilerinin geliştirilmesi

**Zincirleme atış** – Art arda yakalama becerileri ve hızlı koşmayı gerektiren bir oyun

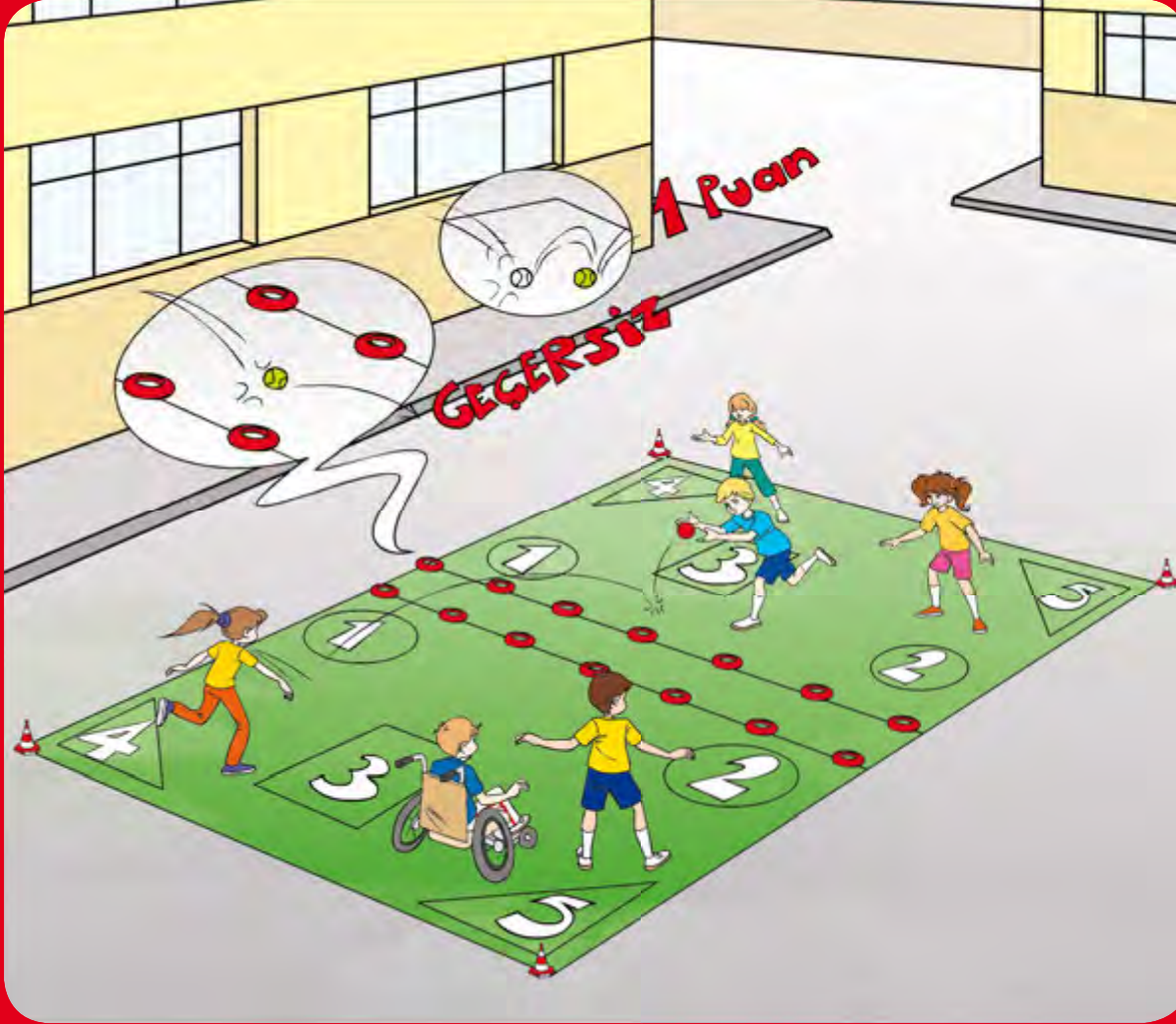
**Şırnak beyzbolu** – Atma, vurma, topu tutma, koşma ve karar almanın vurgulandığı bir oyun

**Spor Engel Tanımaz** – Engelli ve hareket sınırlılığı olan çocukların etkinliklere en üst düzeyde katılımını sağlamak için öneriler sunmaktadır.



# 1 Vurma ve Yakalama Oyunları

## At, İzle, Yakala



### AÇIKLAMA

- Beşerli iki takım oluşturulur.
- Saha üç bölüme ayrılır. Ortadaki alan yasaklı alan olarak belirlenir, yasaklı alana top düşürülmemelidir.
- Top düşerse atış geçersiz olur, atış hakkı karşı takıma geçer.
- Atılan top diğer takım tutmadan yerde sadece bir kez zıplayabilir.
- Topun rakip sahada iki kez zıpladığı her sefer için topu atan takım bir puan alır.
- Sahanın içinde puanlı alanlar oluşturulabilir.

- Bu durumda sayı verilmiş alana top düştüğünde ve top tutulmadığında, top atan takım o sayı kadar puan alır.

### ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Yumuşak toplar kullanılabilir. Bazı oyunculara yakın mesafeden atış yapmaları için izin verilebilir. Bazı oyuncular için hedefler ve toplar büyütülebilir. Engelli oyunculara serbest hareket edebilecekleri alan verilebilir.

**Güvenlik:** Birden fazla oyun alanı oluşturuluyorsa yönlerinin aynı olmasına dikkat edin ve oyun alanları arasında uygun mesafe olduğundan emin olun. Oyuncuları etraftaki topları toplarken dikkatli olmaları konusunda uyarın.

**Ekipman:** Çeşitli büyüklükte toplar, tebeşirler, huniler, işaret tabakları vb.

# 1 Vurma ve Yakalama Oyunları

## At, İzle, Yakala

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Oyuncular her zaman topu izlemeli.
- Top avuç içi ile yakalanmalı.
- Top vücudun önünde karşılanmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Oyuncuların savunmaları gereken alanda kalması
- Oyuncuların tüm alana hâkim olmanın en iyi yolunu kararlaştırması
- Topun diğer takım oyuncularından uzağa atılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Neden takımlardan birinin daha iyi savunma yaptığını anlatmaya,
- Topu yakalamak için nelere dikkat etmek gerektiğini söylemeye,
- Topu yakalamaya çalışırken hangi vücut pozisyonlarını aldıklarını söylemeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Atış öncesinde 2 adım atmak
- E** Topun 2-3 kez zıplamasına izin vermek  
Bir top kullanmak
- M** Sahayı geniş, orta alanı daha dar tutmak (atıcılar için)
- I** Takımlardan birinin işini daha kolaylaştırmak için diğer takıma daha çok oyuncu vermek

#### Daha Zor...

- G** Topu zıpladıktan sonra sadece tek elle tutmak
- E** Topun bir kez zıplamasına izin vermek  
Birden fazla top kullanmak
- M** Sahayı küçük yasaklı alanı daha geniş tutmak (atıcılar için)
- I** Oyuncuları belli bölgelerle sınırlamak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Isınma sırasında ve sonrasında nefes alma sıklığının niçin giderek attığını tartışmaya,
- Isınma hareketlerini yaparken duygularında ne gibi değişiklikler olduğunu açıklamaya **teşvik edin**.

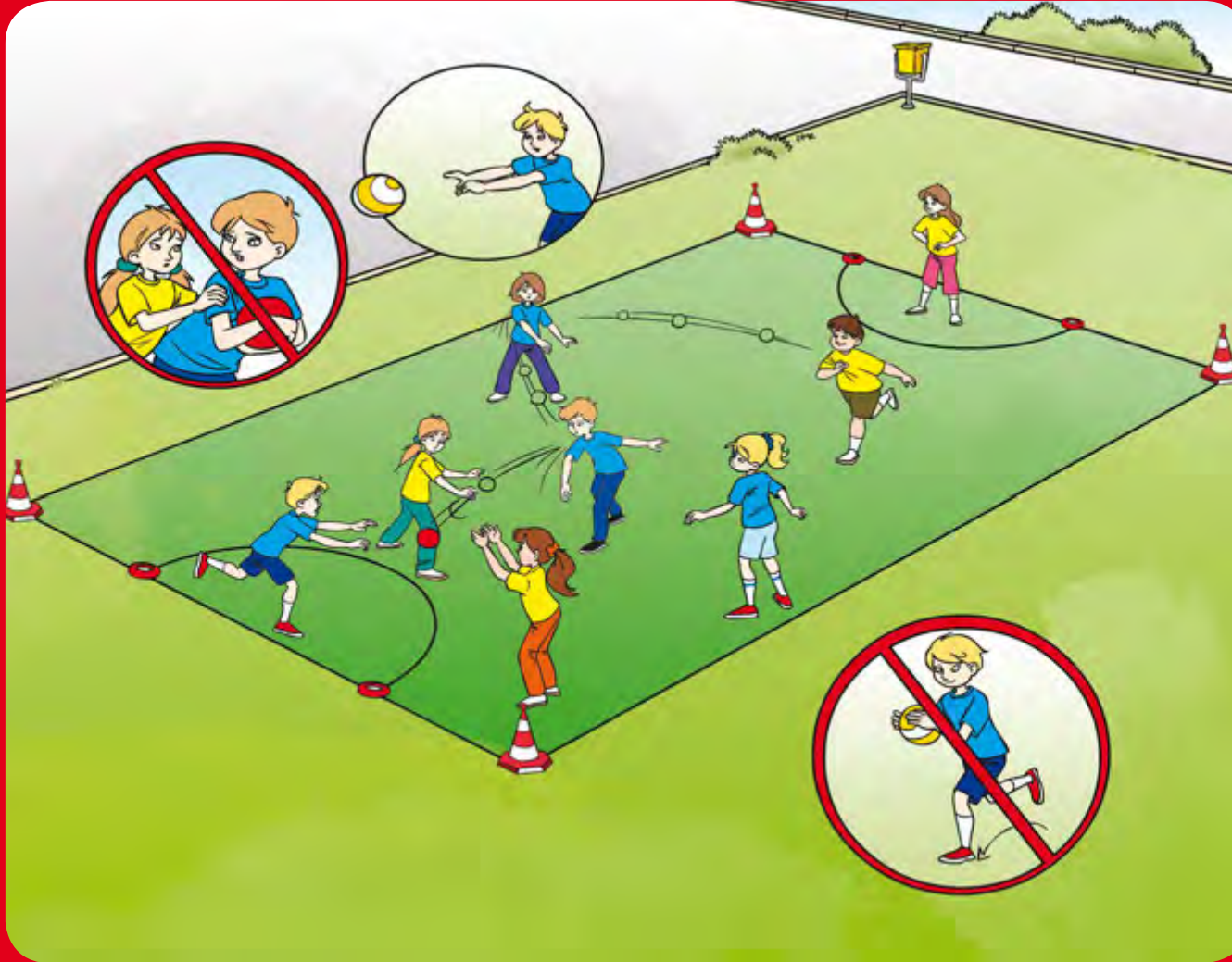


**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan



## 2 Vurma ve Yakalama Oyunları

### Koşan Top



#### AÇIKLAMA

- İki geniş kaleye sahip sahada uygun sayıda iki takım oluşturulur.
- Oyuncular topla havadan paslaşırlar ve rakip kaleye topu atarak puan almaya çalışırlar.
- Oyuncular top kendilerindeyken koşamazlar, isterlerse kendi etraflarında dönebilirler.
- Kale alanında sadece kaleci durabilir ve kaleciler bu alanın dışına çıkamazlar.
- Pas arası yapılarak top kesilebilir ancak rakip oyunculara temas edilemez.
- Oyuncular topu durdurmak için ayaklarını kullanamazlar.

Bazı oyuncular belirli alanlarda oynatılabilir. (ör. kale yakınlarında bir oyuncu olabilir.) Onların yaptıkları atışlara daha fazla puan verilebilir.

**Güvenlik:** Topu yakalarken oyuncuların birbirlerine çarpmalarına dikkat edin. Oyun alanının güvenli olduğundan emin olun.

**Ekipman:** Farklı büyüklüklerde top, fasulye keseleri, tebeşirler, huniler.

## 2 Vurma ve Yakalama Oyunları

### Koşan Top

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Oyuncular her zaman topu izlemeli.
- Top tüm el kullanılarak yakalanmalı.
- Vücut atışı yapılacak yönü göstermeli.
- Atışlarda topun hızlı gitmesini ve isabetli atışı sağlayabilmek için öne bir adım atılmalı.

##### B. Taktik Öğrenme

- Takımdaki tüm oyuncuların birbirleriyle paslaşması.
- Savunma sırasında takım oyuncularının nerede durması gerektiği düşünülmesi.
- Sayı kazanılabilecek pozisyonların görülmesi ve değerlendirilmesi.

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Diğer takımın güçlü ve zayıf yönlerini tartışmaya
- 4'e 3 ya da 5'e 4 takımlarla oynatarak daha az veya fazla oyuncunun oyunda ne gibi farklar yarattığını tartışmaya
- Oyundaki becerilerini iyileştirmek için birbirlerine olumlu dönütler vermeye **teşvik edin.**

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Topla iki adım koşmak  
Topu sürmek
- E** Hafif ve büyük top kullanmak
- M** Sahayı küçültmek
- i** Takımlardan birine daha fazla oyuncu vermek ya da kalecinin kale alanından çıkmasına izin vermek

##### Daha Zor...

- G** Tek elle atıp tutmak  
Topu sürmeden oynamak  
Topu 5 sn. içerisinde elden çıkarmak
- E** Küçük bir top kullanmak
- M** Sahayı genişletmek  
Yakalayıcı için kaleyi büyütme
- i** Takımlardan birine daha az oyuncu vermek  
Kalecinin kale alanından çıkmasına izin vermemek



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

#### Sağlık Anlayışı

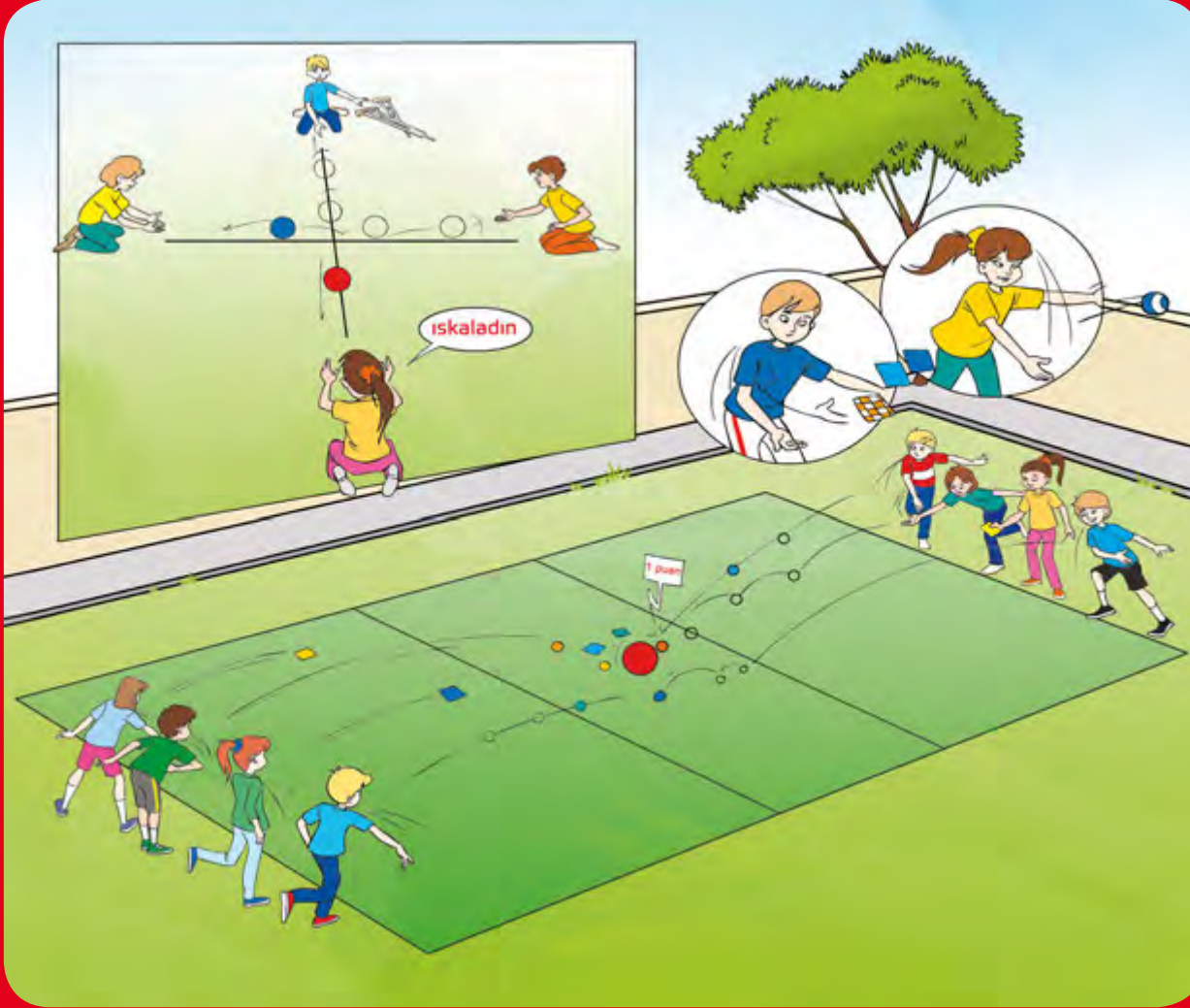
##### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerden sonra niçin nabızı yavaşlatacak etkinlikler yapılması gerektiğini tartışmaya
- Soğuma alıştırmaları yapmaya **teşvik edin.**



# 3 Vurma ve Yakalama Oyunları

## Hedefi Vur



### AÇIKLAMA

#### 1. OYUN

- 4'lü gruplar oluşturulur.
- Her oyuncu artı işaretinin uç kısmına oturur.
- Karşılıklı uçlarda oturan eşler topu birbirlerine yerden yuvarlarken diğer oyuncular yerden yuvarlanan topu başka bir topa vurmaya çalışırlar.

#### 2. OYUN

- Dörderli iki takım oluşturulur.
- Oyun alanının ortasındaki iki çizgi arasına hedef topu konulur.
- Ortadaki hedef top vurularak rakip

çizgisi geçirilmeye çalışılır.

- Hedef topu vuran her atış 1 sayı kazandırır.
- Hedef top rakip takımın çizgisini geçtiğinde 3 sayı kazandırır.
- Hedef, duvarda veya yerde ise dörder kişilik iki takım sırayla 5 atış yapar, 5 atıştan sonra puanlar toplanır.

### ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe küçültülebilir. Bazı oyuncular için hedef belli bir yüksekliğin üzerine konabilir. Büyük toplara atış yaptırılabilir.

**Güvenlik:** Topları veya keseleri dikkatli atmaları için oyuncuları uyarın. Başlangıçta top sayısını sınırlandırın.

**Ekipman:** Fasulye keseleri, hedef için büyük top, atış için küçük toplar, huniler, diskler vb.

# 3 Vurma ve Yakalama Oyunları

## Hedefi Vur

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Hedefe dikkatle bakılmalı.
- Atışı yaparken vücut atış yönünü göstermeli.
- Atış yapan kolun çaprazındaki ayak öne alınmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Bel hizasının üstünden ve bel hizasının altından atışları karşılaştırarak en isabetli atışlar seçilmesi
- En isabetli atışı bulmak için farklı hızlar ve atış şekilleri denenmesi
- Daha uzağa atabilmek için farklı hız ve atış açıları denenmesi
- Gruba uygun hedefler seçilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hedefe yapılan atışları iyileştirmek için farklı alıştırma yöntemleri bulmaya,
- İsabetli atışlar yapan atıcıları belirlemeye ve neden başarılı olduklarını söylemeye,
- Atışları daha iyi nasıl yapabileceklerini açıklamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Topu hedefe yuvarlamak
- E** Daha çok hedef veya sabit hedef kullanmak
- M** Atış alanını küçültmek
- i** Topu atıcıya veren oyuncular belirlemek  
Hedef topa daha yakın durmak

#### Daha Zor...

- G** Atışları kendi etrafında dönerek yapmak  
Daha uzağa atmaya çalışmak
- E** Atışları engel üzerinden yapmak  
Hedefi küçültmek
- M** Hareketli hedef kullanmak  
Atış alanını büyütme
- i** Hedeften daha uzakta olmak  
Bütün oyuncuların hedefe atış yapmasını sağlamak



**G Görev**

**E Ekipman**

**M Mekân**

**i İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Bu oyunları oynarken bedenin hangi bölümlerinin kullanıldığını söylemeye,
- Oyun oynamanın kemikler, kaslar ve eklemler üzerindeki faydalarını açıklamaya,
- Oynanan oyuna benzer spor dallarının neler olabileceğini söylemeye **teşvik edin.**





## 4 Vurma ve Yakalama Oyunları

### Hızlı Koş



#### AÇIKLAMA

- Onar kişilik takımlar dairede yüzleri içe bakacak şekilde yerleşirler.
- Oyun bir kişinin topu yanındakine atmasıyla başlar.
- Oyuncular attığı pas sırasını (1-2-3 vb.) yüksek sesle söyleyerek topu yanındakine atar. 10. kişi "10 SON" diyerek topu 9. kişiye geri atar ve grubun etrafında saat yönünün tersine koşturmaya başlar.
- Diğerleri 9'dan geriye doğru pas sırasını yüksek sesle söyleyerek (9-8-7 vb.) atmaya devam eder ve 1. oyuncuya top geldiğinde "1 SON" der.
- Bu arada koşan oyuncu geri sayma bitmeden kaç oyuncu geçerse geçtiği oyuncu sayısı kadar puan kazanır.
- Bir sonraki oyunda oyunu ilk başlatan oyuncunun sağındaki oyuncu (2. oyuncu) yeni oyunu başlatır.

#### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncuların topu daha yakından atması ve tutması gerekebilir. İşitme engelliler için farklı vücut işaretleri ile sayma teknikleri uygulanabilir. Puanlama sistemleri farklı olabilir.

**Güvenlik:** Oyuncu sayısı arttıkça oyuncular arasında uygun ve yeterli alan olduğundan emin olun. Kaygan ve sert zeminde oynatılmamasına özen gösterin. Koşan oyuncunun olası çarpışmalarına karşı önlem alın.

**Ekipman:** Plastik toplar, tebeşirler.

# 4 Vurma ve Yakalama Oyunları

## Hızlı Koş

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Hızlı koşarken vücut kontrolü sağlanmalı.
- Topu tutarken çift el kullanılmalı.
- Topu atarken / tutarken vücut atış / tutuş yönünü göstermeli.
- Top her zaman izlenmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Topun yakalanabilir bir hızda gönderilmesi
- Koşan oyuncunun topu ve sayıyı kontrol ederek koşması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Topu izlemenin ne gibi avantajlar sağlayacağını tartışmaya,
- Topu düşürmeden atmak / tutmak için neler yapabileceğini tartışmaya,
- Güvenli ve hızlı koşma yollarının neler olduğunu düşünmeye **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Etkinlik sırasında niçin terlendiğini tartışmaya ve bazı oyuncuların yüzlerinin neden kızardığını açıklamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Pas sayısını artırmak (koşan oyuncu için)  
Topu elden ele vermek
- E** Daha yumuşak ve daha büyük toplar kullanmak
- M** Oyuncular arasındaki mesafeyi azaltmak
- i** Oyuncu sayısını azaltmak (koşan oyuncu için)

#### Daha Zor...

- G** Pas sayını azaltmak (koşan oyuncu için)  
Topu tek elle vermek  
Yerden pas ile paslaşmak
- E** Daha ağır ve daha küçük toplar kullanmak
- M** Oyuncular arasındaki mesafeyi artırmak
- i** Oyuncu sayısını arttırmak (koşan oyuncu için)

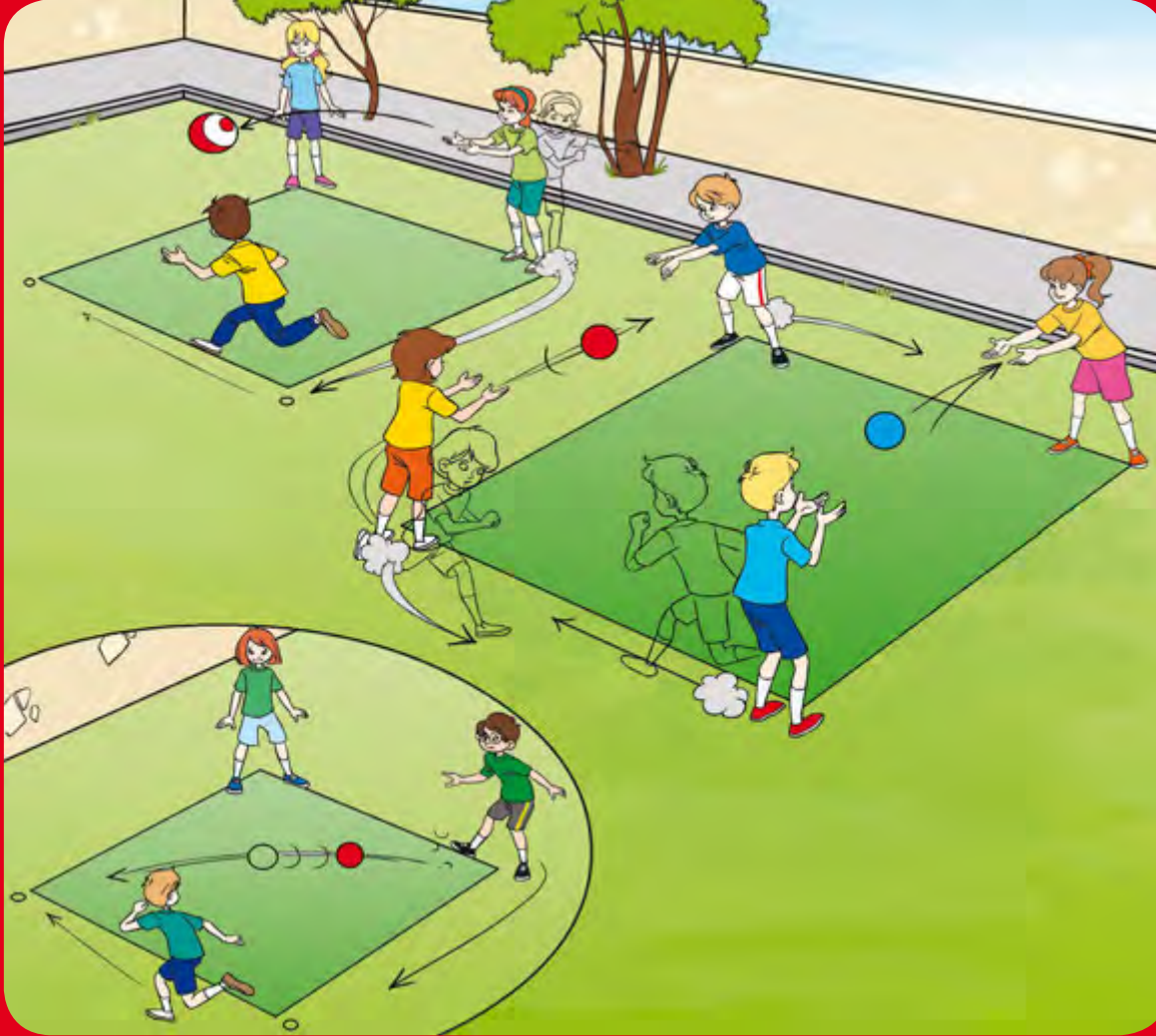


**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**



# 5 Vurma ve Yakalama Oyunları

## Hızlı Koş Güvenli Yakala



### AÇIKLAMA

#### 1. OYUN

- Üçer kişilik gruplar oluşturulur. Kare alanın birer köşesine yerleştirilir.
- Boş köşenin çaprazındaki oyuncu topu boş köşeye doğru atarken sağındaki oyuncu boş köşeye koşarak topu yakalamaya çalışır.
- Topu atan oyuncu bölgesini boşaltan oyuncunun yerine gider.
- Topu alan oyuncu topu boş köşeye atar ve oyun bu şekilde devam eder.

#### 2. OYUN

- Dörder kişilik gruplar oluşturulur. Kare alanın köşelerine yerleştirilir.
- Her oyuncu yüzleri birbirine bakacak şekilde durur.

- İki oyuncuda top vardır. Topu olan oyuncular verdikleri komut ile aynı anda karşılarındaki oyunculara top atarlar.
- Oyuncular gelen topu yakalayıp tekrar karşılarındaki oyuncuya atarlar ve yandaki oyuncu ile yer değiştirirler.
- Oyun bu şekilde devam eder.
- Bir süre sonra top çapraz şekilde atılır / tutulur.

### ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Bazı oyuncuların topu daha yakından atması ve tutması gerekebilir. Top yerden veya daha yavaş atılabilir. Engelli oyuncu sadece atıcı olabilir.

**Güvenlik:** Gruplar arasında koşarken yeterli alan olduğundan emin olun. Geçiş yönünü önceden belirleyin.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, huniler, tebeşirler.



# 5 Vurma ve Yakalama Oyunları

## Hızlı Koş Güvenli Yakala

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Top izlenmeli.
- Oyuncu çıkış zamanını topun çıkış zamanına göre ayarlayabilmeli.
- Atmada ve yer değiştirmede zamanlamaya dikkat edilmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Farklı yön komutlarına göre anında hareket edilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bireysel ve grup performansları hakkında yorum yapmaya,
- Top atma / tutmada zamanlamanın niçin önemli olduğunu açıklamaya,
- Gelişimlerini sağlamak için farklı top yakalama oyunları üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Topu daha yavaş yuvarlamak / atmak  
Aynı yöne top atmak
- E** Daha yumuşak ve daha büyük toplar kullanmak
- M** Daha dar alan kullanmak

#### Daha Zor...

- G** Topu daha hızlı yuvarlamak / atmak  
Farklı yönlere top atmak
- E** Daha ağır ve daha küçük toplar kullanmak
- M** Daha geniş alan kullanmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Bir haftada yaptıkları fiziksel etkinliklere ilişkin günlük tutmaya, Tuttukları günlükte
  - Egzersizin yoğunluğu (şiddeti)
  - Egzersizin süresi
  - Egzersizin hissettirdiği duygular
  - Egzersizi kimlerle yaptığı vb. bilgileri belirtmeye ve günlüklerini arkadaşları ile paylaşmaya **teşvik edin**.

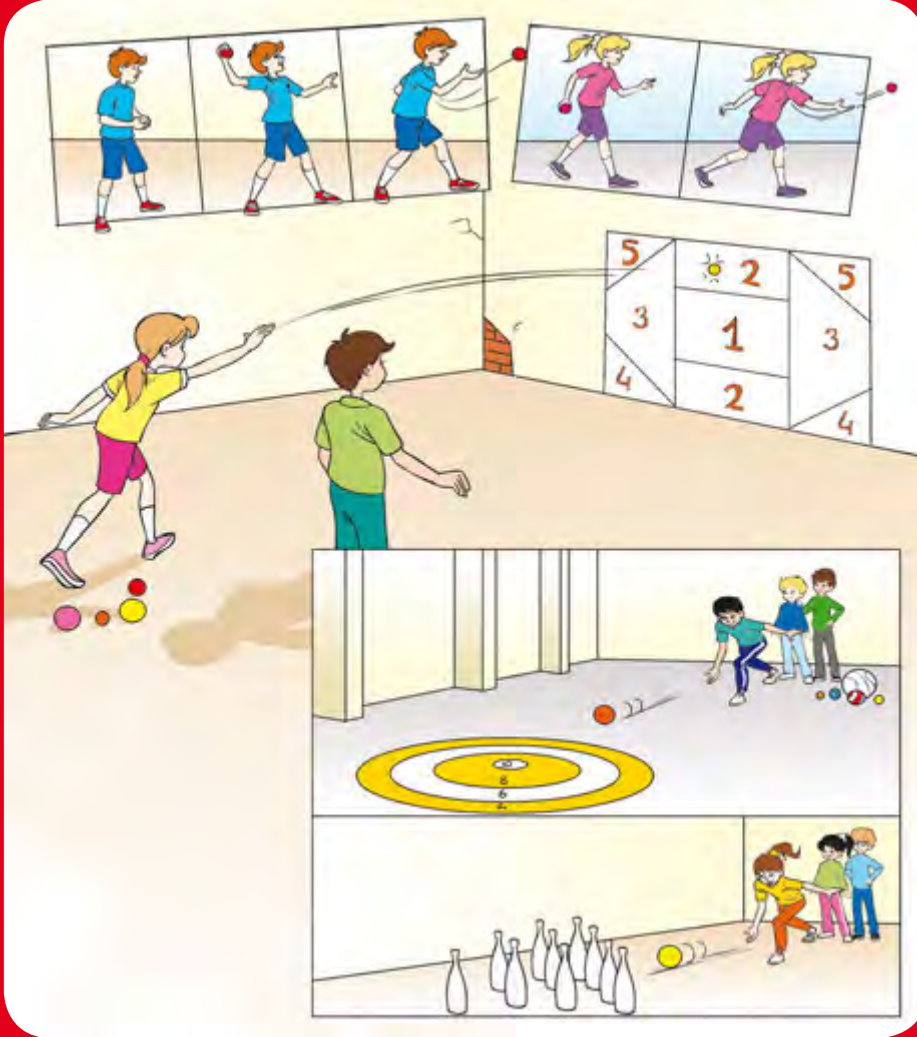


**G Görev E Ekipman M Mekân İ İnsan**



## 6 Vurma ve Yakalama Oyunları

### Hedefe Fırlat



#### AÇIKLAMA

##### 1. OYUN

- Beşer kişilik iki grup oluşturulur.
- Yere iç içe daireler çizilir.
- En içteki daireye en yüksek puan verilecek şekilde puanlama yapılır.
- Gruplar ayrı büyüklükteki toplarla dairenin içine belli mesafeden atış yaparlar.
- Oyuncular birbirinin topunu dairenin içinden çıkarabilirler.
- Atış yapılırken önce birinci grubun ilk oyuncusu ardından ikinci grubun ilk oyuncusu atış yapar. Puan iki oyuncuda atışı yaptıktan sonra hesaplanır.
- Diğer oyuncular bu şekilde atış yapmaya devam eder.
- Tüm atışlar bittikten sonra en fazla puanı toplamak amaçlanır.

##### 2. OYUN

- Altışar kişilik iki takım oluşturulur.
- Duvara çeşitli büyüklüklerde geometrik şekiller hedef olarak çizilir.
- Büyüklüklerine göre geometrik şekillere puanlar verilir.

- Her oyuncu farklı büyüklükteki top veya nesnelerle tek elle beşer atış yapar.
- Atışlar bittikten sonra takım olarak en fazla puan toplamak amaçtır.

##### 3. OYUN

- Beşer kişilik gruplar oluşturulur.
- Belirlenen alanlara on hedef konur.
- Oyuncular sırayla farklı büyüklükteki toplarla hedeflere atış / yuvarlama yaparlar.
- Oyuncular devirdiği her hedef için bir puan alır.
- Oyun bitiminde grup olarak fazla puan toplamak amaçlanır.

#### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için hedefler büyütülebilir ve mesafe azaltılabilir. Zilli veya renkli toplar kullanılabilir. Hedefin arkasından seslenecek bir oyuncu görme engelli oyunculara yardımcı olabilir.

**Güvenlik:** Oyuncuların arasında yeterli mesafe olduğundan emin olun.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, fasulye keseleri, plastik su şişeleri veya labutlar, huniler, çemberler, tebeşirler.

## 6 Vurma ve Yakalama Oyunları

### Hedefe Fırlat

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Atış / yuvarlama yapılırken destek ayağı önde olmalı.
- Atış / yuvarlama yapılırken hedefe bakılmalı.
- Farklı atış / yuvarlama şekilleri denenmeli.

##### B. Taktik Öğrenme

- Farklı atış / yuvarlama hızlarının denenmesi
- Farklı atış / yuvarlama açılarının denenmesi
- Farklı yüksekliklerden atış şekillerinin denenmesi

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Daha fazla puan toplamak için farklı atışları denemeye,
- Kendi atış performanslarını değerlendirmeye,
- Farklı toplarla ve farklı yüksekliklerden atış yapmadaki farklılıkları tartışmaya,
- Hedefe atışı geliştirecek farklı etkinlikler geliştirmeye **teşvik edin**.

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Farklı atış / yuvarlama teknikleri kullanmak
- E** Büyük toplar kullanmak  
Hedefi büyütme  
Hedef sayısını arttırmak
- M** Hedefle olan mesafeyi azaltmak
- i** Bireysel çalışmak

##### Daha Zor...

- G** Tek atış tekniği kullanmak
- E** Küçük toplar kullanmak  
Hedefi küçültmek  
Hedef sayısını azaltmak
- M** Hedefle olan mesafeyi giderek artırmak
- i** Eş veya grupta çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

#### Sağlık Anlayışı

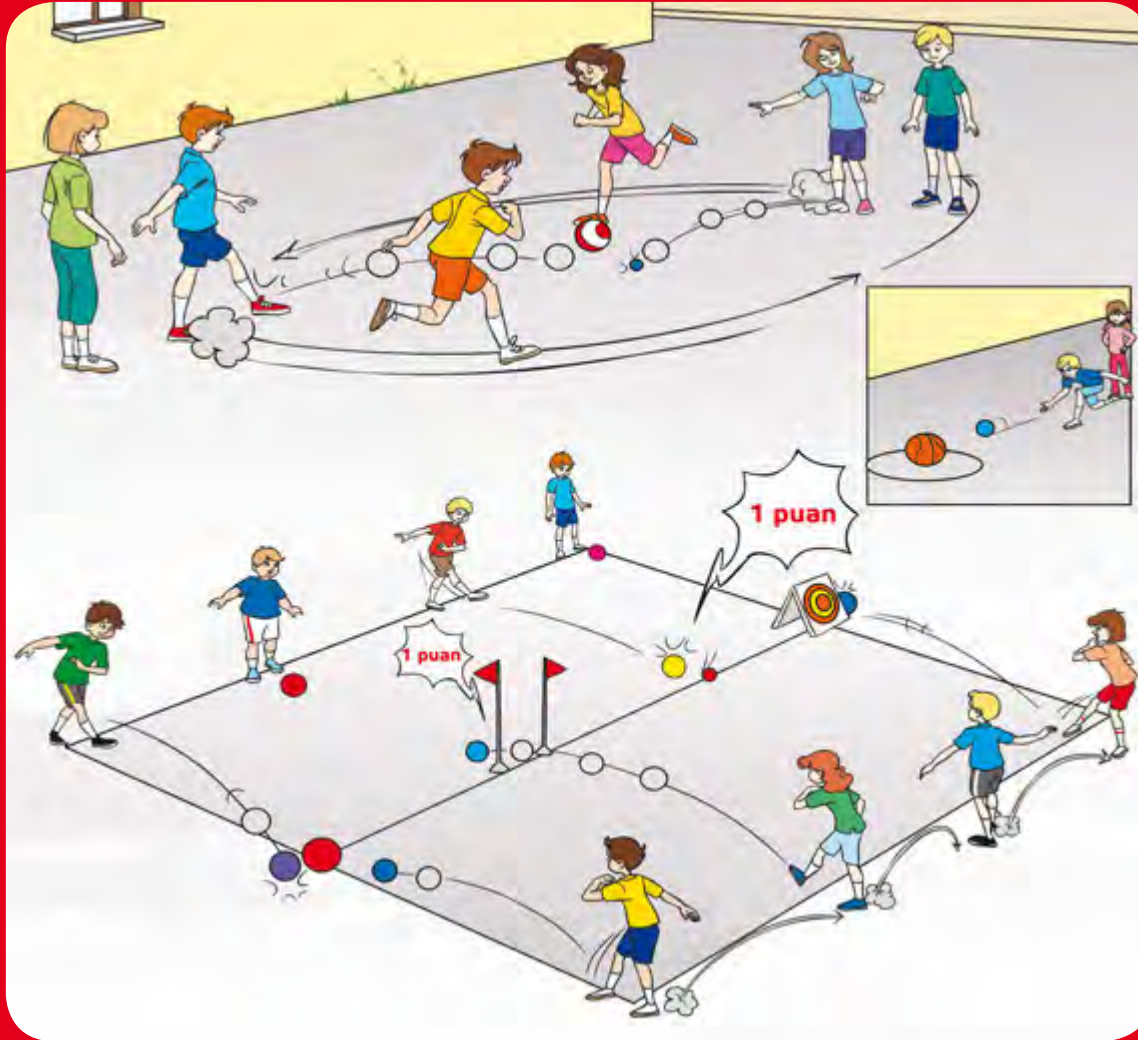
##### Çocukları;

- Bu oyunda en çok hangi eklem ve kasların ısıtılması gerektiğini söylemeye,
- Isınma ve soğumaya örnek olabilecek hareketleri söyleyip uygulamaya **teşvik edin**.



## 7 Vurma ve Yakalama Oyunları

### İsabetli Atış



#### AÇIKLAMA

##### 1. OYUN

- Oyuncular, ikiye bölünmüş gruplar oluşturularak yüzleri birbirine bakacak şekilde derin kolda arka arkaya sıraya geçerler.
- Grupların ortasına bir hedef konur.
- Oyuncular ayakla topa vurarak hedefi vurmaya çalışır.
- Topa vuran oyuncu kendi sağından karşı gruba geçer.

##### 2. OYUN

- Dört kişilik gruplar oluşturulur.
- Grup sayısı kadar istasyon kurulur.
- Her istasyonda mesafe, hedefin büyüklüğü, yükseklik vb. unsurlar değiştirilerek hedefler

oluşturulur.

- Gruptaki tüm oyuncular sırayla bulunduğu yerin karşısındaki istasyonda hedefleri ayakla verilen sürede vurmaya çalışır.
- Hedefi vuran her oyuncu grubu adına 1 puan kazanır.
- Verilen süre sonunda grubun aldığı toplam puan belirlenir. Grubun oyuncuları verilen süre bitiminde sağa doğru yer değiştirir.

#### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe kısaltılabilir ve hedef büyütülebilir. Bazı oyuncular için atış / vuruş şekli değiştirilebilir.

**Güvenlik:** Gruplar arasında yeterli alan olduğundan emin olun. Geçiş / değişim yönünü önceden belirleyin.

**Ekipman:** Çeşitli top, çemberler, huniler, hedefler, tebeşirler.

# 7 Vurma ve Yakalama Oyunları

## İsabetli Atış

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Vuruşlarda ayağın farklı bölgeleri kullanılmalı.
- Hedefe top atarken vücut atış yönüne dönük olmalı.
- Dayanma ayağını topun yanına koymalı.
- Vuruş ayağı kalçadan topu takip etmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Hedefin konumuna göre uygun vuruş tekniğinin kullanılması
- Hedefe göre vuruş mesafesinin ayarlanması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı hedef konumlarında ve farklı mesafeler için hangi atış tekniğinin uygun olduğunu tartışmaya,
- İsabetli vuruş sayısı fazla olan grubun bunu nasıl yapabildiğini açıklamaya,
- Vuruş tekniklerini geliştirecek eşli ve grup çalışmaları yapmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Duran topa vurmak  
Birden fazla vuruş hakkı tanımak
- E** Birden fazla hedef ve daha büyük hedefler kullanmak
- M** Hedefi yakınlaştırmak
- I** Eşli ya da grupla çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Hareketli topa vurmak  
Tek vuruş hakkı tanımak
- E** Küçük hedefler kullanmak
- M** Hedefi uzaklaştırmak
- I** Bireysel çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Çevrelerindeki yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerini gözlemlemeye ve söylemeye,
- Fiziksel olarak aktif olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılıkları örnekler vererek (fiziksel, sağlık, sosyal vb.) açıklamaya **teşvik edin.**







# 8 Vurma ve Yakalama Oyunları

## Zincirleme Atış

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Farklı atış şekilleri kullanılmalı.
- Yakalarken vücut topla aynı hizada olmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Atış yapılmadan önce atış alanına bakılmalı ve hangi noktaya atılacağına karar verilmeli.
- Topu yakalarken tüm alanlara hakim olunmalı.
- Bitişe giderken en kısa yol kullanılmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Etrafta koşarken bir takım olarak en iyi nasıl çalışabileceklerine karar vermeye,
- Oyundaki başarıyı arttırmak için farklı stratejiler üretmeye,
- Bu oyuna uygun vurma ve yakalama alıştırmaları üretmeye **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Başlangıçta en kolay atış şekli kullanmak  
Topu farklı şekillerde elden ele taşımak
- E** Yumuşak top ile atış yapmak
- M** Koşulan mesafeyi kısaltmak
- i** Yakalayan oyuncu sayısını arttırmak

#### Daha Zor...

- G** Topun bir kere sekmesinden sonra tutmalarını istemek  
Topu tek elle yakalamak
- E** Uzun saplı araçla atış / vuruş yapmak
- M** Koşulan mesafeyi arttırmak
- i** Yakalayan oyuncu sayısını azaltmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

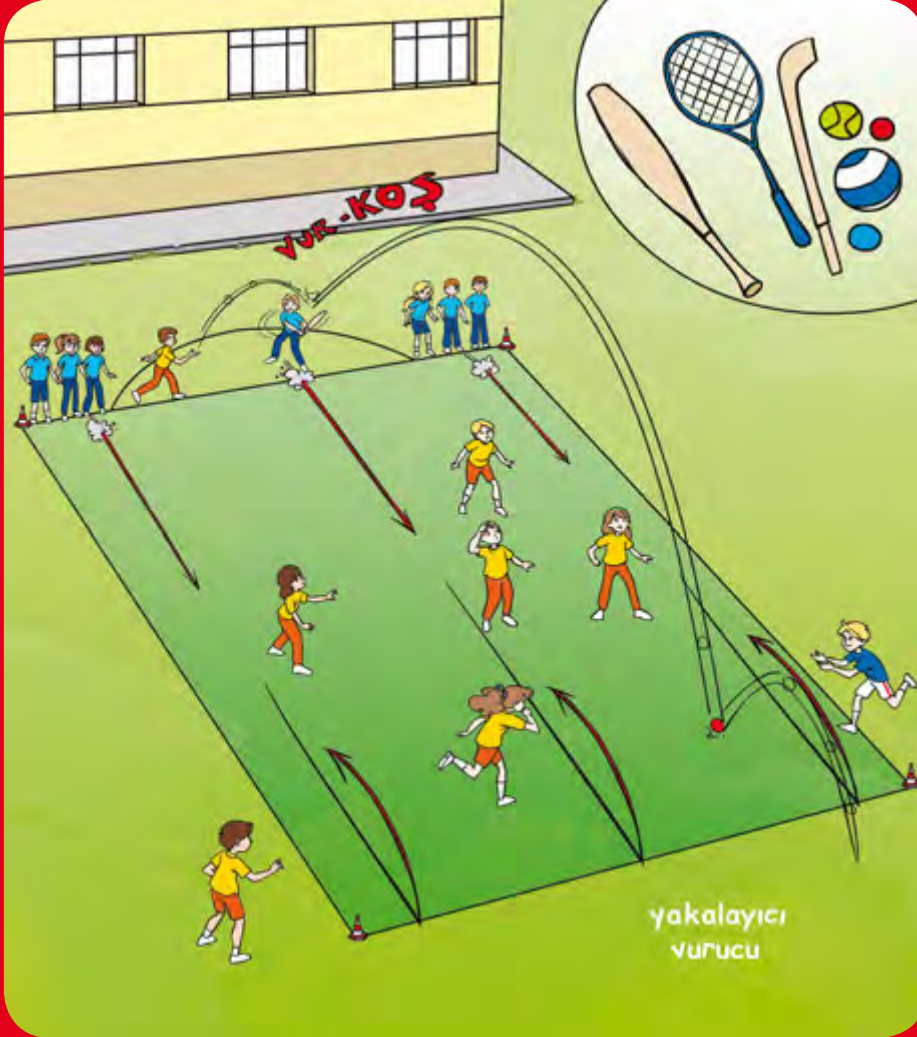
### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlikten sonra niçin kıyafet değiştirmek gerektiğini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlikten sonra el, yüz ve vücut temizliği yapmayı alışkanlık hâline getirmenin önemini açıklamaya **teşvik edin.**



## 9 Vurma ve Yakalama Oyunları Şırnak Beyzbolu



### AÇIKLAMA

- 2 eşit takım oluşturulur. Takımlardan biri vurucu diğeri yakalayıcı olur.
- Oyun dikdörtgen bir sahada oynanır ve bir tarafına yay çizilir.
- Bir vurucu, yay çizgisi üzerinde yerini alır, yakalayıcılardan biri de vurucuya topu atmak için yay çizgisi üzerinde yerini alır.
- Yakalayıcılardan yay alanına giden atıcı vurucuya topu baş seviyesi üzerinden atar.
- Vurucunun topa vurması için en fazla 2 vuruş hakkı vardır.
- Vurucular topa vurabilirse karşı çizgiye doğru koşabilirler. Vurulmadan geri dönerlerse takımlarına sayı kazandırır. Bu arada yakalayıcılar topu havada tutmaya çalışırlar. Yakalayıcılar topu yere değmeden havadayken yakalayabilirlerse takımlar yer değiştirir. Havada değil yere değdikten sonra tutabilirlerse de tuttıkları topa vurucuları geri dönmeden vurabildiklerinde takımlar yer değiştirir. Vuramazlarsa atıcılar sayı alır.
- Eğer vurucu 2 hakkı da vuruş yapamazsa oyun alanının kenarında beklemeye başlar. Bu durumda diğeri vurucu yerini alır. Oyun bu şekilde bütün vurucular bitene kadar devam eder.
- Vurucular oyun alanının dışına çıkamaz.
- 21 sayıya ulaşan oyunda 1-0 öne geçer 2 puana ulaşan takım oyunu kazanır.
- Devreye başlama sırayla olur.

### ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe kısaltılabilir. Kurallar oyuncuların özelliklerine göre kolaylaştırılabilir. Bazı oyuncular her zaman top atan yakalayıcı olabilir.

**Güvenlik:** Oyuncuları koşu sırasında çarpışma konusunda uyarın.

**Ekipman:** Sopa ve benzeri araçlar (raket, beyzbol sopası, baston vb.), farklı ağırlık ve büyüklükte toplar, antrenman yelekleri.



## 9 Vurma ve Yakalama Oyunları

### Şırnak Beyzbolu

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Top ve takım arkadaşları izlenmeli.
- Hareketli hedefe vurabilmek için uygun vuruş tekniği kullanılmalı.
- Hızlı koşu ile mesafe alınmalı.

##### B. Taktik Öğrenme

- İyi vurucuların sona bırakılması
- İyi koşucuların öne alınması
- İyi yakalayıcıların arka alanda olması

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Sayı alabilecekleri en etkili alanları yakalama pozisyonlarını üretmeye,
- Devre aralarında oyun için farklı stratejiler bulmaya,
- Rakibin oyuncu ve pozisyonlarını izlemenin oyundaki performans için önemini açıklamaya **teşvik edin.**

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Takım hâlinde oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya,
- Bir takım içinde oynanan oyunlarda farklı rollerin hissettirdiği farklı duyguları arkadaşları ile paylaşmaya **teşvik edin.**

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Vurucunun vuruş hakkını artırmak
- E** Geniş yüzeyli araçlar kullanmak
- M** Alanı küçültmek
- i** Oyuncu sayısını artırmak

##### Daha Zor...

- G** Vurucunun vuruş hakkını azaltmak
- E** Dar yüzeyli araçlar kullanmak
- M** Alanı genişletmek
- i** Oyuncu sayısını azaltmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





## Vurma ve Yakalama Oyunları - Ek Kart

### Spor Engel Tanımaz!



**Güvenlik:** Özel alanlar kullanın. Oyuncuların ekipmanlarını güvenli kullanmaya yetecek alanları olmalıdır. Oyuncular hareket kabiliyetleri konusunda uyarılmalıdır. İşitme engelli oyuncular için uygun başlama ve bitiş sinyalleri / hareketleri üzerinde anlaşılmalıdır.

**Ekipman:** Çeşitli racketler, çeşitli toplar, güvenlik işaretleri, işaret tabakları, balonlar, zilli ve parlak toplar, sopalar, dikmeler vb.

## Vurma ve Yakalama Oyunları - Ek Kart

# Spor Engel Tanımaz!

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Beceri gelişinceye kadar uygun hızda çalışılmalı.
- İlk başta pas / atış / vuruş vb.becerileri sabit duruşta veya oturur konumda çalışılmalı.
- Topa farklı şekilde vurmanın / topu yakalamanın yolları (elle, koltuk değnekleriyle, tekerlekli

sandalye vb.) denenmeli.

- Kaleler arasında ve çevresinde hareket becerileri çalışılmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Topun boşluğa / hedefe atılması
- Topun hareketi önceden tahmin edilip topa doğru hamle yapılması

### Çeşitlendirme

- G** Yakın, büyük hedeflere yüksek puan vermek  
Duran topa sadece elle vurmak  
Raket vb. araçları ele / bileğe sabitleyerek çalışmak  
İple / lastikle bağlanmış olan topa vuruş çalışmak  
Topu atmak yerine yerde veya rampada yuvarlamak
- E** Daha güvenli, yakalaması kolay, yumuşak, büyük, zilli ve parlak toplar kullanmak  
Hedefi büyütme  
Topu yükseltmek için bir yükselti kullanmak  
Kolay vurulabilecek hedef alanlarının puanlarını artırmak

- M** Hedef alanını büyütme  
Hedefe yaklaşmak  
Sınırlandırılmamış geniş alanda oynamak
- i** Topu toplayıp geri getirecek bir eşle çalışmak  
Küçük bir alanda bir ya da iki eşle çalışmak  
Savunma oyuncusu olmadan oynamak  
Oyunda herkesin katılımını sağlamak için kuralları uyarlamak  
İki ya da daha fazla kaleci / yakalayıcıyla oynamak



**G Görev** **E Ekipman** **M Mekân** **i İnsan**

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Topu nereye atmayı istedikleri konusunda karar vermelerini sağlamaya,
- Farklı atma / vurma çeşitlerini denemelerine ve hangisinin daha iyi olduğunu açıklamaya,
- Vurma veya atmaya yardımcı olacak egzersizler bulmak için bir eşle çalışmaya,
- Kendilerine uygun hedefler koymaya ve çalışmanın sonunda hedefe ne ölçüde ulaştıklarını nedenleriyle tartışmaya,
- Daha etkili oynamak için kendileri için farklı etkinlikler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Özellikle en çok kullanılacak uzuvları yeterince ısıtıp esnetmeye,
- Etkinliklerde yeterli sıvı alımını sağlamaya,
- İstek ve katılımı attırmak için zihinsel hazırlanmayı sağlamaya,
- Etkinlik sırasında gerekli yerlerde yardım almaya **teşvik edin**.

## Mor Kartlar

10 - 14 yaş arası çocukların özelleşmiş ve sporla ilişkili hareket becerilerini geliştirmeyi içeren her bir Fiziksel Etkinlik Kartı'nın (FEK) ön yüzünde aşağıdakiler yer almaktadır:

- Etkinliğin / oyunun kısa bir açıklaması ve görsel sunumu
- Güvenliğin nasıl olması gerektiği
- Ekipman önerileri

Açıklama başlığı, öğretmenlerin etkinliği anlamalarına yardımcı olacak, saha boyutları ve oyuncu sayıları hakkında bilgi vermektedir.

Güvenlik başlığı, çocuklar için güvenli bir ortam sağlamaya yardımcı olmak üzere kontrol edilmesi gereken noktaları belirtmektedir.

Ekipman başlığı, öğretmenlerin her bir etkinlik / oyun için gerekli olan malzemeleri görebilmelerine yardımcı olacaktır.

Fiziksel Etkinlik Kartları'nın arka yüzünde 4 ana öge kullanılmaktadır:

**Öğrenme Anahtarı:** A. Beceri Öğrenme B. Taktik Öğrenme

**Çeşitlendirme:** Daha kolay ve daha zor

**Değerlendirme ve İyileştirme**

**Sağlık Anlayışı**

**Öğrenme Anahtarı:** Beceri öğrenme kısmında çocukların becerilerini arttırmaya yardımcı olacak noktalar vurgulanmaktadır. Taktik öğrenmede ise kazandığı beceriyi geliştirme, farklı durumlara uygulama için değişik alternatifler sunulmaktadır.

**Çeşitlendirme:** Etkinlik / oyun çeşitlendirilmesinde GEMİ sözcüğünün baş harfleri kullanılarak dört ana başlık oluşturulmuştur.

**G** Görev **E** Ekipman (Malzeme) **M** Mekân (Kişisel-Genel Alan) **İ** İnsan

Öğretmenlere oyunları / etkinlikleri çeşitlendirmek amacıyla oluşturulan **Daha Kolay** ve **Daha Zor** bölümlerinde ise yukarıda verilen başlıklar göz önüne alınarak etkinlik ve oyunların çeşitlendirilmesine ait farklı öneriler sunulmuştur.

**Değerlendirme ve İyileştirme:** Öğretmenlere çocukların bu alanda gelişmelerine yardımcı olmak için yapılandırmacı anlayışa uygun değerlendirmeler sunulmaktadır.

**Sağlık Anlayışı:** Öğrencinin sağlığını korumak için, etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında vücudunu nasıl kullanması gerektiğini fark ettirecek bilgilere ve fiziksel etkinlik sağlık ilişkisi oluşturmaya yer verilmiştir.

Çocuklar için hareket yoluyla daha sağlıklı, parlak bir gelecek

## Mor kartlar

### ETKİN KATILIM

Geleneksel Çocuk Oyunları	Kültürümü Tanıyorum
1. Yedi Kale (Kule)	1. Halk Oyunları - Kafkas
2. Hamam Kubbe	2. Halk Oyunları - Zeybek
3. Çember Çevirme /Ayakkabı Saklama*	3. Halk Oyunları - Atabarı
Açık Alan Oyunları	Biz Bir Takımız
1. İş Birliği Yapalım	1. İletişim Yolları
2. Yönümüzü Bulalım (Oryantiring)	2. Eşini Yönlendir
3. Problemi Çözdüm	3. Puan Topla
4. Uçan Disk	Ek Kartlar
Dans Ediyorum	Sağlık Anlayışı I
1. Adımlar	Sağlık Anlayışı II
2. Yer Değiştirmeler - Dönüşler	
3. Grup Dansları	

\*Kaynak: Oğuz, M.Ö. ve P. Ersoy (2007), "Türkiye'de 2004 Yılında Yaşayan Geleneksel Çocuk Oyunları", Genişletilmiş 2. Baskı, Gazi Üniversitesi THBMER Yayını: 4.

Fiziksel Etkinlik Kartları'nın (FEK) Etkin Katılım Oyunları grubu, çocuklara günümüzde unutulmaya yüz tutmuş geleneksel çocuk oyunlarını tanıtmak, dans becerilerini geliştirmek, açık alanda oynanabilecek alternatif etkinlik / oyunlar sunmak ve çocukların engelli öğrencileri anlayarak onlarla empati kurma özelliğini kazandırmaya yönelik olarak hazırlanmıştır.

Kartların içerikleri aşağıdaki alanları kapsamaktadır:

**Yedi kale (kule), hamam hubbe** - Hedefi vurma becerileri

**Çember çevirme / ayakkabı saklama** - Nesne kontrolü sağlama, sıçrama

**İş birliği yapalım, problemi çözdüm** - İş birlikli çalışma ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi

**Yönümüzü bulalım** - En kısa sürede ve az hata ile hedefe ulaşma

**Uçan disk** - Atma, tutma ve sayı yapma

**Adımlar, yer değiştirmeler, dönüşler** - Ritme uygun vücudu hareket ettirme

**Grup dans** - Müziği dinleyerek eş / grup ile çalışma

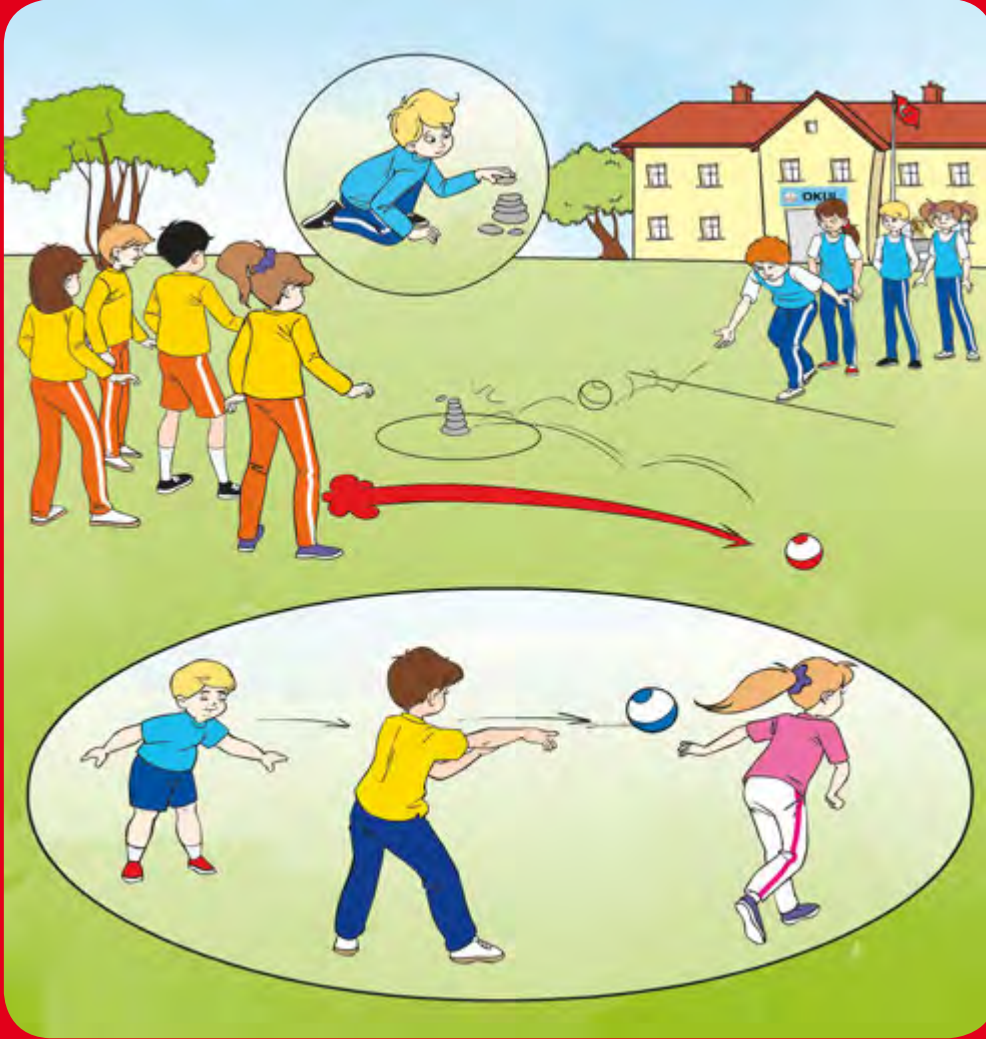
**İletişim yolları, eşini yönlendir** - Farklı iletişim yolları kullanarak problem çözme becerileri

**Puan topla** - Atma, vurma, uzun saplı araçlar kullanma



# 1 Geleneksel Çocuk Oyunları

## Yedi Kale (Kule)



### AÇIKLAMA

- Oyun en az 6 oyuncu ile oynanır ve eşit sayıda 2 takım oluşturulur.
- Oyunun oynanması için 7 tane farklı büyüklükte düz, üst üste konulabilecek taşa (genellikle kiremit parçası) ve yumuşak bir topa ihtiyaç vardır. Oyunda 7 taşın üst üste konulacağı alan daire çizilerek (kale) belirlenir. Ayrıca kalenin belirli mesafe uzaklığında başlama çizgisi ve oyunun oynanacağı alan belirlenir.
- Kaleye 7 taş üst üste konur. Oyuna başlayacak takımın oyuncuları (vurucu takım) top ile birlikte başlama çizgisinin gerisinde yer alırlar. Ebe olan takımın oyuncuları ise kalenin etrafında yer alırlar.
- Oyuna başlayacak takımın (vurucu) oyuncuları sıra ile topu yerden yuvarlayarak kaledeki taşları devirmeye çalışır. Taşlar yıkılınca vurucu takımın oyuncuları diğer takımın oyuncuları tarafından vurulmamaya ve yıktıkları taşları üst üste dizmeye çalışırlar.
- Vurulan oyuncular oyun dışı kalır, ancak en son oyuncu vuruluncaya kadar taşlar dizilmiş olursa vurulan oyuncular tekrar oyuna dahil olurlar (sayı ile oynanıyorsa 1 sayı kazanırlar) ve yeniden topu yuvarlayarak taşları yıkmaya çalışırlar.
- Taşların yanında bekleyen takım (ebe takım) yıkılan taşları dizdirmeden karşı takımın oyuncularının tamamını vurursa gruplar yer değiştirir.

**Güvenlik:** Topları baş ve yüz bölgesine atarak vuruş yapmama konusunda oyuncular uyarılmalı, yumuşak, uygun büyüklükte top kullanılmalıdır.

**Ekipman:** 7 taş (kiremit parçası), yumuşak top.

# 1 Geleneksel Çocuk Oyunları

## Yedi Kale (Kule)

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Kaleye / kuleye dikkatle bakılmalı.
- Atış yapan kolun çaprazındaki ayak öne alınmalı.
- Hareketli hedefi vurabilmek için uygun vuruş teknikleri kullanılmalı.
- Hızlı hareket edilerek kale / kule oluşturulmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Vurmadan önce atış yapılacak alana bakılması ve hangi oyuncuya atış yapılacağına karar verilmesi
- Koşan oyuncunun topu ve diğer takım oyuncuları kontrol ederek koşması
- En isabetli atışı bulmak için farklı hızlar ve atış şekillerinin kullanılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Oyunda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya,
- Bireysel ve grup performansları hakkında yorum yapmaya,
- İsbetli vuruş sayısı fazla olan grubun bunu nasıl yapabildiklerini tartışmaya,
- Oyunda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Taş sayısını azaltmak  
Oyun sayı ile oynanırsa sayıyı az tutmak (Örneğin, 3'e ulaşan takımın kazanması gibi)
- E** Taşların düzgün olmasını sağlamak  
Büyük ve dizilmesi kolay taşlarla oynamak
- M** Vurucu takım için alan büyütülürken, ebe takım için alan küçültmek  
Başlama çizgisini kaleye yaklaştırmak
- i** Takımlardaki oyuncu sayısını 3'le sınırlandırmak

#### Daha Zor...

- G** Taş sayısı arttırmak
- E** Küçük ve dizilmesi zor taşlarla oynamak  
Top sayısını 2'ye çıkartmak
- M** Vurucu takım için alan küçültülürken ebe takım için alanı büyütme  
Başlama çizgisini kaleden uzaklaştırmak
- i** Takımlardaki oyuncu sayılarını arttırmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Etkinlikleri yapan arkadaşlarının yüzlerinden ne gibi duygular yaşadıklarını anlamalarına
- Etkinlikler sırasında kalp atışlarında nasıl değişiklik olduğunu açıklamaya **teşvik edin**.



## 2 Geleneksel Çocuk Oyunları Hamam Kubbe



### AÇIKLAMA

- En az 5-6 kişiyle oynanan Hamam Kubbe oyununa başlamadan önce oyuncu sayısı kadar çukur açılır ve her çukurun yanına 3 küçük taş konur.
- Bütün oyuncular yüzleri atış çizgisine bakacak şekilde çukurlarından 3-5 metre uzakta dururlar.
- Ardından bir atış yeri belirlenerek çizgiyle işaretlenir.
- Çukur sırasına göre oyuncular sıraya geçer ve ellerindeki sopayla çizginin üzerine konan topa vururlar. Top hangi oyuncunun çukuruna girerse o çukurun sahibi çukuruna doğru koşmaya başlar.
- Bu arada diğer oyuncular sağa-sola kaçırlar. Çukurun sahibi topu alınca hemen "Kubbe" diye bağırır. Bunu duyan diğer oyuncular oldukları yerde kıpırdamadan dururlar.
- Ebe, topu oyunculardan birine atar. Eğer ebe duran oyunculardan birini vurursa vurduğu oyuncunun çukurunun yanından bir taş çukuruna konulur. Eğer vuramazsa vuramayan kişinin çukuruna bir taş daha konulur ve oyun bu şekilde devam eder.
- İlk hangi çukurun yanına konan taşlar biterse o çukur kapatılır ve oyuncu oyundan çıkar.
- Oyunda amaç en sona kalmaktır.
- Top hiç bir çukura girmez ise atış sıradaki diğer oyuncu tarafından yapılır.

**Güvenlik:** Oyunda plastik sopalar ve can yakmayan yumuşak top kullanılabilir. Vuruş için gövde ve bacaklar kullanılmalıdır.

**Ekipman:** Bir tane sopa, bir adet plastik top, küçük taşlar.

## 2 Geleneksel Çocuk Oyunları

### Hamam Kubbe

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Vuruş sopasını çift elle tutarak sıkıca kavramak
- Vuruş yaptığı kolun tersindeki ayağı öne almak
- Nesneyi kontrol etmek
- Farklı atış şekilleri kullanarak hedefi (oyuncuyu) vurmaya çalışmak

##### B. Taktik Öğrenme

- Topun atışı en zayıf olan oyuncunun çukuruna gönderilmesi
- Vuruş yapacak oyuncunun kendine en yakın mesafede veya vurabileceği konumdaki oyuncuya atış yapması

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Oyunda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya,
- Bireysel performansları hakkında yorum yapmaya,
- İsabetli vuruş yapan oyuncunun bunu nasıl yapabildiğini açıklamaya,
- Oyunda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin.**

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Top ile oynanan spor dallarını açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik yapmanın sağlığınıza olan katkılarını tartışmaya **teşvik edin.**

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Oyundaki taş sayılarını azaltmak
- E** Büyük sopalar kullanmak  
Geniş yüzeyi olan sopalar kullanmak
- M** Oyun alanını küçültmek  
Çukur büyüklüklerini genişletmek
- i** Oyuncu sayısını azaltmak

##### Daha Zor...

- G** Oyundaki taş sayılarını arttırmak
- E** Küçük sopalar kullanmak  
Dar yüzeyi olan sopalar kullanmak
- M** Oyun alanını büyütme  
Çukur büyüklüklerini daraltmak
- i** Oyuncu sayısını arttırmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**



# 3

## Geleneksel Çocuk Oyunları

### Çember Çevirme - Ayakkabı Saklama



#### AÇIKLAMA

##### ÇEMBER ÇEVİRME OYUNU

- Çember oyunu, hem tek kişilik hem de grupla oynanan bir oyundur.
- Sopa yardımıyla çemberi düşürmeden çevirme mantığına dayanan oyun, grup hâlinde oynandığında yarışma mesafesi 250-500 m olarak belirlenir. Bitiş noktasına en erken varan oyuncu birinci olur.
- Oyun tek kişilik oynandığında çemberin en uzun sürede düşürülmeden çevrilmesi önemlidir.

##### AYAKKABI SAKLAMA OYUNU

- En az 5 kişiyle oynanan oyununa başlamadan önce ebe seçimi yapılır.

- Tüm oyuncular, kendilerine ait birer adet ayakkabıyı derme çatma tahtalardan oluşturulan küçük eve koyarlar.
- Ebe, evdeki ayakkabıları alarak çeşitli yerlere saklar. Bu sırada diğer oyuncular ebeye bakmazlar. Ebe, bütün ayakkabıları sakladıktan sonra oyuncular ayakkabılarını tek ayak üzerinde sıçrayarak bulmaya çalışırlar.
- Ayakkabısını ilk bulan ve eve ilk getiren oyuncu, oyunu kazanır ve bir sonraki oyun için ebe olma hakkına sahip olur.

**Güvenlik:** Herkesi izleyip olası çarpışmalara karşı dikkatli olunmalıdır. Dengeli şekilde sekme yapılması konusunda oyuncular uyarılmalıdır.

**Ekipman:** Çemberler, sopalar, tahta parçaları, ayakkabılar.

# 3 Geleneksel Çocuk Oyunları

## Çember Çevirme - Ayakkabı Saklama

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Nesne kontrolünü sağlamak
- Nesneye uygun müdahalelerde bulunarak en uzun mesafede gitmek
- Sekmede karşıya bakmak ve

kollardan destek almak

- Yukarı sekme yerine ileri sekmeyi kullanmak

#### B. Taktik Öğrenme

- En kısa mesafe seçilerek sekme yapılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Etkili çember çevirme yönteminin nasıl olduğunu açıklamaya,
- Bireysel performansları hakkında yorum yapmaya,
- Oyunlarda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yürüyerek çember çevirmek  
Sekmeyi yavaş tempoda yapmak  
Sekmede farklı ayak kullanmak
- E** Küçük ve hafif çember kullanmak
- M** Oyun alanını küçültmek  
Çember çevirme mesafesini azaltmak
- i** Oyuncu sayısını azaltmak

#### Daha Zor...

- G** Koşu temposunda çember çevirmek  
Sekmeyi hızlı ve sık tekrarlarla yapmak  
Sekmeyi hep tek ayakla yapmak
- E** Büyük ve daha ağır çember kullanmak
- M** Oyun alanını büyütme  
Çember çevirme mesafesini arttırmak
- i** Oyuncu sayısını arttırmak


**G**
**Görev**
**E**
**Ekipman**
**M**
**Mekân**
**i**
**İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde sıvı alımının önemini ve nasıl olması gerektiğini tartışmaya,
- Eklemleri kontrollü bir şekilde kullanmanın önemini açıklamaya **teşvik edin**.





# 1 Açık Alan Oyunları İş Birliği Yapalım



## AÇIKLAMA

### 1. ETKİNLİK

- İki oyuncu sırt sırta durup birbirlerinin ellerini tutarlar ve aynı anda dengelerini koruyarak birlikte çömeliyor kalkarlar.
- Daha sonra oyuncu sayısı artırılır (4-8 vb.) ve dirseklerden kol kola girilerek aynı çalışma yapılır.

### 2. ETKİNLİK

- Oyuncular belli bir alanda daire içerisinde kollar birbirine girecek şekilde sırt üstü yatarlar.
- Bir oyuncu ebe olur ve ebe sırt üstü yatan oyuncuları tutup grubundan koparıp dairenin

dışına çıkartmaya çalışır.

- Gruptakiler oyuncuların kopmasını engellemeye çalışırken kopan ve daire dışına çıkan oyuncu ebe grubuna katılır.

### 3. ETKİNLİK

- Oyuncular sekizerli gruplara ayrılır. Her gruba 2 jimnastik minderleri verilir.
- Gruplardan belli bir başlangıç noktasından bitiş noktasına kadar yere hiç basmadan, sadece minderleri kullanarak gitmeleri istenir.
- Bitiş çizgisine ilk gelen grup oyunu kazanır.

**Güvenlik:** Düz ve engebesiz bir alanda çalışmaya özen gösterilmeli. Oyuncular birbirlerini sadece kol ve bacaklardan tutup çekmesi konusunda uyarılmalı. Minderlerin dikkatli kullanılması konusunda uyarı yapılmalı.

**Ekipman:** Minderler, tebeşirler.

# 1 Açık Alan Oyunları İş Birliği Yapalım

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Etkinlikleri yaparken denge korunmalı.
- Arkadaşlarını koruyabilmek için uygun tutuş şekilleri seçilmeli.
- Oyuncular birbirleriyle konuşarak iletişim kurmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Daire dışına çıkarmada en zayıf oyuncudan başlanması
- Minder taşımada farklı taşıma yollarının denenmesi
- Minderden mindere geçişte oyuncuların farklı iş birliği yolları denemesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- İş birliği yapmanın neden önemli olduğunu açıklamaya,
- Oyunda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya,
- Oyunda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya,
- Doğada uygulanabilecek farklı oyunlar üretmeye **teşvik edin**.

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Fiziksel etkinlikler yaparken hissettikleri duygularını açıklamaya **teşvik edin**.

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- E** Hafif minderler kullanmak
- M** Oyun alanını küçük tutmak
- i** Eş ile yapmak

### Daha Zor...

- E** Daha ağır minderler kullanmak
- M** Oyun alanını büyütme
- i** Grup ile arttırmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





## 2 Açık Alan Oyunları Yönümüzü Bulalım (Oryantiring)



### AÇIKLAMA

- Oyun oynanacak alanda belirli yerlere üzerinde harflerden oluşan şifreler (ör. HF, AG vb.) yazılı küçük kâğıtlar (hedefler) yerleştirilir.
- Oyun alanına saklanan bu hedeflerin yerlerini bulmaya yardımcı olacak alana ait bir kroki hazırlanır.
- Oyuncular beşer kişilik takımlara ayrılırlar ve her takıma daha önce hazırlanmış oyun alanına ait birer kroki verilir.
- Her takımdaki tüm oyuncular için buldukları şifreleri yazmaları için birer kâğıt hazırlanır ve takımın önüne yere ters bir şekilde konur.
- Her takımdan birer oyuncu krokiyi ve şifre yazmak için hazırlanan yerdeki kâğıdı alıp, ipuçlarından yararlanarak yönünü bulup bir hedefe (şifreye) ulaşmaya çalışır.
- Hedefe ulaştığında oradaki harflerin yazıldığı şifreyi kâğıdına yazıp, hızlıca geri dönerek krokiyi ikinci arkadaşına verir.
- İkinci oyuncu krokiyi alıp, yerden şifre yazmak için kâğıdı da alarak, oyun sahasına çıkar ve bir hedef bulmaya çalışır.
- Oyunda şifreleri en erken fakat en doğru şekilde bulmak amaçtır.
- Tüm gruplar tüm şifreleri bulduklarında her grubun buldukları şifreler incelenir ve en çok doğru şifreyi bulan grup kazanır.

**Güvenlik:** Şifreler oyunculara zarar vermeyecek alanlara saklanmalıdır. Başlangıçta düz ve engebesiz alanlar kullanılmalıdır. Oyuncular ile göz teması sağlanmalıdır.

**Ekipman:** Kâğıtlar, kalemler, bant, farklı renkte antrenman yelekleri.

## 2 Açık Alan Oyunları

# Yönümüzü Bulalım (Oryantiring)

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Kroki / harita doğru okunmalı.
- Hedef yeri tahmin edildikten sonra en hızlı şekilde oraya gidilmeli.
- Oyuncular birbirleriyle konuşarak iletişim kurmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Hedefe gitmede en kısa yolun belirlenmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Yön bulmada kroki / haritanın nasıl kullanıldığını açıklamaya,
- Oyunda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya,
- Karşılaştıkları sorunları ve çözüm yollarını tartışmaya,
- Oyunda başarılı olmak için ne tür iletişim yollarının denendiğini tartışmaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Az hedef ile oynamak  
Süre sınırı koymadan oynamak
- E** Yön bulmaya çok yardımcı olan kroki ile oynamak
- M** Oyun alanını küçük tutmak
- i** Takım ile oynamak

#### Daha Zor...

- G** Çok hedef ile oynamak  
Süre sınırı koyarak oynamak  
Hedeflere puan koyarak oynamak
- E** Yön bulmaya az yardımcı olan kroki ile oynamak
- M** Oyun alanını büyütme
- i** Tek bir oyuncunun zamana karşı oynaması

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlik yaparken vücut sıcaklığında ve görünüşünde oluşan değişikliği açıklamaya,
- Kendinin ve arkadaşlarının nefes alış verişinde oluşan değişiklikleri nasıl gözlemleyebileceklerini açıklamaya **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

# 3 Açık Alan Oyunları Problemi Çözdüm



## AÇIKLAMA

### 1. ETKİNLİK

- Sahaya belirli yüksekliğe bir ip gerilir.
- Oyuncular onarlı gruplara ayrılır.
- Oyunculardan biri bu ipin bir tarafında, diğerleri ise diğer tarafındadır.
- Oyuncular farklı geçiş şekilleri kullanarak (ipin üzerinden atlama, arkadaşlarından destek alarak vb.) sırayla ipin üzerinden karşı tarafa geçmeye çalışırlar.
- En erken karşı tarafa geçen grup oyunu kazanır.
- İpin yüksekliği kademeli olarak artırılabilir.

### 2. ETKİNLİK

- Oyuncular altışar kişilik iki gruba ayrılır.
- Oyun çevresi çizgilerle belirlenmiş dikdörtgen bir alanda oynanır.

- Her takıma oyuncu sayısı kadar renkli karton veya çember verilir.
- Gruplar karşılıklı dikdörtgen alanın iki ucunda yerlerini alırlar.
- Amaç her iki grubun karşılıklı olarak kartona / çembere basarak yer değiştirmesidir (yere basmak yasaktır).
- Her iki grup aynı anda sahaya birer karton / çember koyarak ve birer oyuncu bunlara basıp sahada ilerlemeye başlar.
- Dip çizgideki ikinci oyuncu kendi kartonunu birinci oyuncuya verir ve o ikinci kartona / çembere geçince boş kalan karton / çembere 2. oyuncu gider.
- Oyunda karşı takımın sadece 2 kartonuna basmaya izin verilir. En önce karşı sahaya geçen grup oyunu kazanır.

**Güvenlik:** Düz ve engebesiz bir alanda çalışmaya özen gösterilmelidir. İp yüksekliği oyuncu düzeyine göre ayarlanmalıdır. Karton büyüklükleri dengeyi koruyabilecek şekilde ayarlanmalıdır.

**Ekipman:** İp, kartonlar / çemberler, işaret tabakları.

# 3 Açık Alan Oyunları Problemi Çözdüm

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- En uygun oyuncu ile oyuna başlanmalı.
- İpin üzerinden geçmek için farklı geçiş yolları denenmeli.
- İpin üzerinden geçmek için iş birliği yapılmalı.
- Karton / çember ile ilerleyebilmek için uygun mesafe kullanılmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Hedefe gitmede en kısa yolun belirlenmesi
- İpin yüksekliği arttıkça farklı geçiş şekillerinin denenmesi
- İpten ilk karşıya geçen oyuncunun uygun oyuncu olarak belirlenmesi
- Karton / çember yerleştirmede rakip takımın yerleştirmesine dikkat edilmesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Oyuncuların fiziksel özelliklerine göre neden farklı geçiş şekilleri kullanılması gerektiğini açıklamaya,
- Her oyundan sonra kendi performanslarını değerlendirmeye,
- İş birliğini arttırmak için neler yapmaları gerektiğini açıklamaya **teşvik edin**.

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Oyun oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik sonrasında yapılan soğumanın önemini açıklamaya **teşvik edin**.

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Tüm karton / çemberlerin içine basarak oynamak  
Yüksek olmayan ipten oynamak
- E** Çok karton / çember ile oynamak
- M** Oyun alanını küçük tutmak
- I** Oyuncu sayısını azaltmak

### Daha Zor...

- G** Sınırlı sayıdaki rakip karton / çemberin içine basarak oynamak  
Hedeflere puan koyarak oynamak  
İpin yüksekliğini arttırmak
- E** Az sayıda karton / çember ile oynamak
- M** Oyun alanını büyütme
- I** Oyuncu sayısını arttırmak

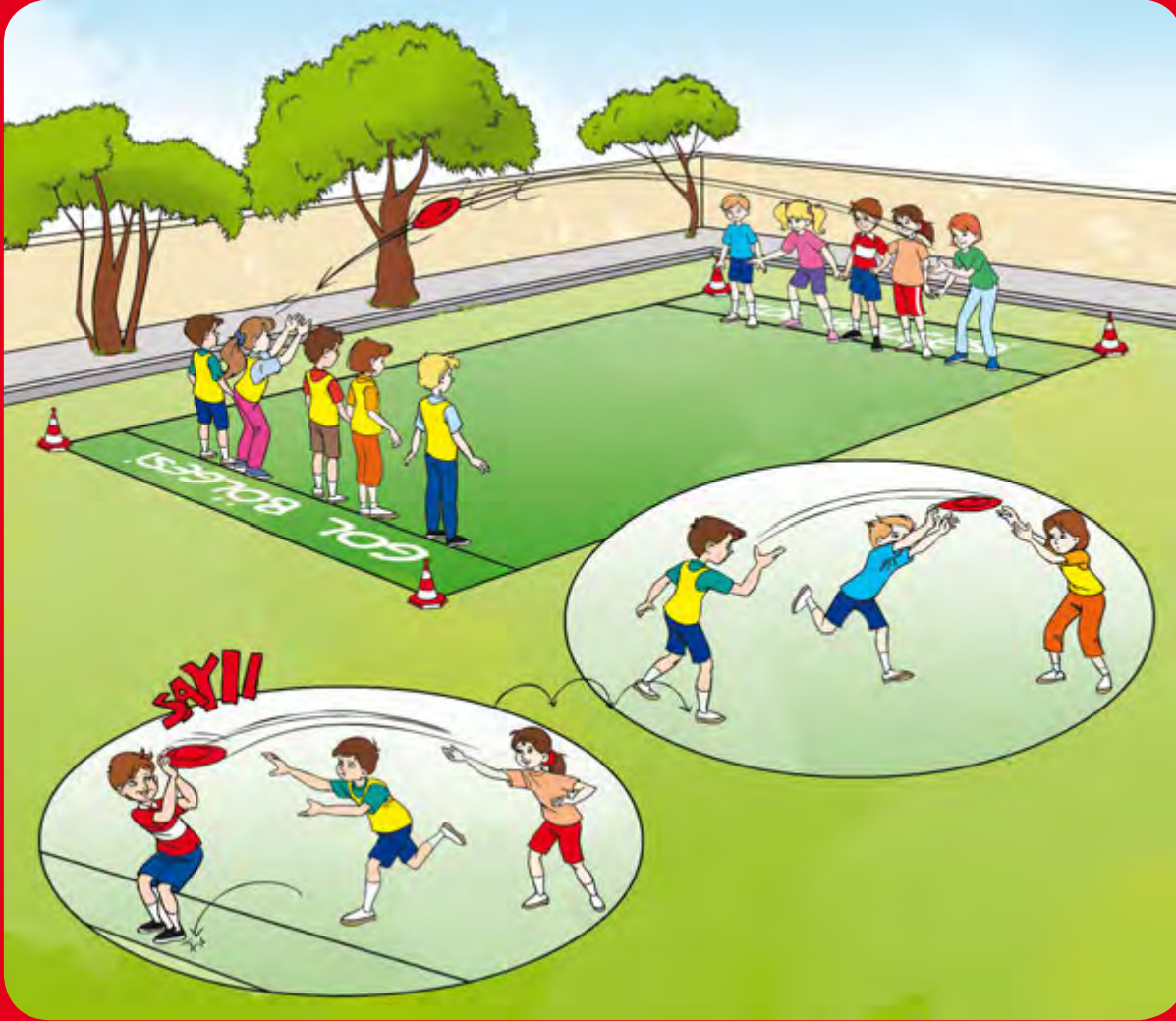


**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan





## 4 Açık Alan Oyunları Uçan Disk



### AÇIKLAMA

- Oyuncular yedişer kişilik iki takıma ayrılır.
- Oyun dikdörtgen bir alanda frizbi ile oynanır.
- Oyun bir takımın kendi gol çizgisi üzerinde frizbiyi rakip sahaya doğru mümkün olduğunca ileri atması ile başlar.
- Diğer takım kendi gol çizgisinde bekler ve atılan frizbiyi yakalayıp paslaşarak frizbiyi karşı takımın gol bölgesine sokmaya çalışır.
- Oyunda frizbi ile 3 adımdan fazla atmak veya frizbiyi elinde 10 sn.den fazla tutmak yasaktır.
- Hangi takım frizbiyi karşı takımın gol bölgesine götürüp o bölgede bulunan oyuncusuna verebilirse 1 puan kazanır.
- Oyuncular frizbiyi bir bölgeden dışarı kaçırlırsa diğer takım o bölgenin yan çizgisinden frizbiyi tekrar oyuna sokar.
- 9 sayıya ulaşıldığında devre arası olur ve 17 sayıya ilk ulaşan takım oyunu kazanır.
- Devre arasında kaleler değişir.

**Güvenlik:** Düz ve engebesiz bir alanda oynamaya özen gösterilmeli. Oyun ağır olmayan bir ekipman ile oynanmalı.

**Ekipman:** Frizbi, antrenman yelekleri, işaret tabakları.

# 4 Açık Alan Oyunları

## Uçan Disk

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Frizbiyi iki el kullanılarak kontrol edilmeli / tutulmalı.
- Vücut teması olmadan oynanmalı.
- Frizbiyi mümkün olduğunca takımında tutabilmek için etkili paslaşılmalı.
- En yakın oyun arkadaşına uygun hızda ve yükseklikte pas verilmeli.

#### B. Taktik Öğrenme

- Adam adama savunma yaparak oynanması
- Dezavantajlı olan takımın (frizbiye sahip olmayan) avantajlı olan takım (frizbiye sahip olan) hataya zorlaması
- Fırlatıcının güçlü yanını kapatarak iyi pas vermesinin engellenmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Takım olmanın önemi üzerinde konuşmaya,
- Bazı takımların neden daha etkili oynadıkları hakkında konuşmaya,
- Oyunda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya,
- Oyunda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Frizbiyi iki elle tutmak  
Frizbinin yer ile temasına izin vermek  
Oyunu süre veya sayı olmadan oynamak
- E** Kontrol etmesi kolay frizbi kullanmak
- M** Oyun alanını küçük tutmak  
Sayı bölgesini büyütme
- I** Oyuncu sayısını arttırmak

#### Daha Zor...

- G** Frizbi sadece tek elle tutmak  
Frizbinin yerle temasını engellemek  
Oyunu süre veya sayı sınırı koyarak oynamak
- E** Kontrol etmesi zor frizbi kullanmak
- M** Oyun alanını büyük tutmak  
Sayı bölgesini küçültmek
- I** Oyuncu sayısını azaltmak



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Sağlıklı yaşam için arkadaşlık kurmanın önemini açıklamaya,
- Beden eğitimi dersi dışında hangi oyunların nerelerde oynanacağını belirtmeye **teşvik edin**.



# 1 Dans Ediyorum Adımlar



## AÇIKLAMA

- Oyuncular, öne üç adım atar, durur ve ayak ucu ile yere dokunur. Aynı hareketi geriye doğru yaparlar **(Etkinlik 1)**.
- (Çiftler bir araya gelirler.) Çiftler karşılıklı el ele tutuşurlar, erkek oyuncu öne hareket ederken kız oyuncu geriye doğru hareket eder. Hareket dört ritimle sayılır **(Etkinlik 2)**.
- **Do - si - do:** İki oyuncu yüz yüze karşılıklı olarak yerleşirler. Birbirinin arkasından dolaşırken önce sağ omuzlarından geçerek sırt sırta gelir ve sol omuzdan ayrılarak yerlerine giderler. 8 adımda yapılır **(Etkinlik 3)**.
- **Yer değiştirme:** İki oyuncu yüzyüze karşılıklı dururlar. 4 adımda bir dönüş veya 8 adımda iki dönüş yaparak yer değiştirirler. Erkek sağ eli ile kızın sol elini tutar ve erkek sol eli ile kızın sağ omzuna yerleştirir. Kız sağ elini erkeğin sol omzuna koyarak hareketi tekrarlar **(Etkinlik 4)**.
- **Eş ile hareket:** İki oyuncu yan yana dururlar. Erkeğin avuç içleri yukarıyı kızın

avuç içleri aşağı göstermektedir. Erkeğin sol ön kolu kızın sol ön kolunun üzerindedir. Çiftler bir tur dönerek başlangıç noktasına gelirler **(Etkinlik 5)**.

- **Topuk burun dansı:** Daire içinde yapılan bir danstır. 4/4'lük ritimli müzikler kullanılabilir. İççe iki daire, çiftlerin yüzleri birbirine dönüktür **(Etkinlik 6)**.

- 1-4 Sağ ayak topuk ve burun, topuk ve burun,
- 5-8 Üç adım sağa kayma,
- 1-4 Sol ayak topuk ve burun, topuk ve burun,
- 5-8 Üç adım sola kayma,
- Sağ eller 1-2-3 sayarak birbirine vurulur.
- Sol eller 1-2-3 sayarak birbirine vurulur.
- Çift eller 1-2-3 sayarak birbirine vurulur.
- Herkes dizlerine 1-2-3 sayarak ritim yapar.
- 8 ritim içinde başka eş bulunur.

**Güvenlik:** Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir. Başlangıçta kısa ve az ekipmanlı parkurlar denenmelidir. Oyuncular hareket kabiliyetleri konusunda uyarılmalıdır.

**Ekipman:** 4/4'lük ritimli müzikler, CD çalar.

# 1 Dans Ediyorum Adımlar

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Adımlar eş zamanda yapılmalı.
- Gelen farklı sözsüz mesajları algılayarak kol ve bacak koordinasyon sağlanmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Eşinden gelen uyarıları (veya müzikteki vurgular) dikkatle dinleyerek en uygun tep kinin üretilmesi
- Eşine yardımcı olacak farklı adımların üretilmesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Müzikle eş uyumlu adımlarını nasıl yaptıklarını açıklamaya,
- Kendilerini eşle çalışmanın sonunda adımları öğrenme hedeflerine ne ölçüde ulaştıklarını açıklamaya,
- Farklı ritimler vermeye ve farklı adımlar üretmeye, kısa süreli koreografi oluşturmaya,
- Eş güvenmenin ve iş birliği yapmanın önemini açıklamaya **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Yavaş tempoda adımlama yapmak  
Eşin verdiği ritimle çalışmak
- E** Yavaş tempoda müzikle çalışmak
- M** Düz çizgide çalışmak
- i** Bireysel çalışmak

### Daha Zor...

- G** Hızlı ritimle çalışmak  
Müzik eşliğinde eşle çalışmak
- E** Müzik temposunu hızlandırmak
- M** İç içe giren çizgilerde farklı yönlerde çalışmak
- i** Eş ve grupla çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Günlük yaşamda dans etmenin sağlıklı yaşam için yararlarını tartışmaya **teşvik edin.**







## 2 Dans Ediyorum

### Yer Değiştirmeler - Dönüşler

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Adımlar eş zamanda müziğe veya verilen ritme uygun yapılmalı.
- Verilen ritimlere uygun, kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı.
- Eş / grupta uyum (eş zaman) sağlanmalı.

##### B. Taktik Öğrenme

- Eş / müzik ( temasına göre) dikkatle dinleyerek, en uygun tepkinin üretilmesi
- Eşinle birlikte farklı adımların üretilmesi

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Dansta yer değiştirmelerde zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini belirtmeye,
- Kendi seçtikleri müziğe uygun farklı dönüş ve adımlarla eşle kareografi oluşturmaya,
- Bireysel ve grup performansları hakkında yorum yapmaya **teşvik edin.**

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Başlangıçta yerde çizilen çizgilerde çalışmalara başlamak  
Eşin verdiği sayı / komutlara göre yapmak
- E** Yavaş tempoda müzikle çalışmak
- M** Dar alanda çalışmak
- I** Başlangıçta eşin elinden tutmadan çalışmak

##### Daha Zor...

- G** Grup hâlinde eşle çalışmalar yapmak  
Müzik eşliğinde eşle çalışmak
- E** Müzik temposunu hızlandırmak
- M** Büyük alanda farklı yönlerde çalışmak
- I** Eşin elinden tutarak onu yönlendirmek

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Isınma hareketlerini neden yapmaları gerektiğini tartışmaya
- Isınma hareketlerini yaparken neler hissettiklerini açıklamaya
- Duyguların anlatımında dansın etkisini açıklamaya **teşvik edin.**



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

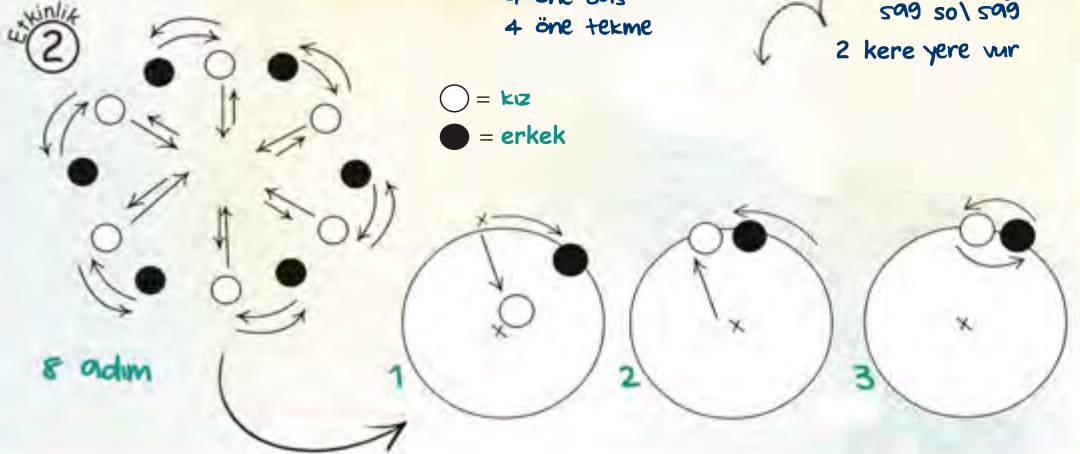


# 3 Dans Ediyorum Grup Dansları

Etkinlik  
1



Etkinlik  
2



## AÇIKLAMA

### 1. ETKİNLİK DALGALARIN DANSI

- 4/4 'lük ritimli müzikler kullanılabilir.
- 1 - 8 Sağ ayağı sağ tarafa at, sol ayağı yaklaştır.
- 1 - 8 Sol ayağı sol tarafa at, sağ ayağı yaklaştır.
- 1 - 8 Yerde 4 kere adım tekme (step-kick) yap.
- 1 - 4 ileri 4 adım yürü (sağ, sol, sağ, sonra sol ayağı iki kere yere vur).
- 5 - 8 Geri 4 adım at (sol, sağ, sol sonra sağ ayağı iki kere yere vur).

### 2. ETKİNLİK DAİRE DANSI

- Daire içinde yapılan bir danstır. 4/4 'lük ritimli müzikler kullanılabilir. Tek bir daire çizilir.
- 1-8 Kızlar daire merkezine yürür ve geri çıkarken erkekler dairede sağa ve sola yürür.
- 1-8 Eşini bulup sağ dirseklerle kenetlenerek 360 derece dön.
- 1-8 Başka eş bulup sol dirseklerle kenetlenerek 360 derece dön.
- 1 - 8 Eş ile daire çizgisinde yürü ve dansı tekrarla.

**Güvenlik:** Öğrenciler hareket kabiliyetleri konusunda uyarılmalıdır.

**Ekipman:** 4/4'lük müzikler, CD çalar.

# 3 Dans Ediyorum Grup Dansları

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Adımlar eş zamanda müziğe veya verilen ritme uygun yapılmalı,
- Verilen ritimler algılanarak, kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı
- Eş ile uyum sağlanmalı

### B. Taktik Öğrenme

- Verilen ritimler sayılarak eşle yapılan çalışmalarda diğer eşlerin adımlarının kontrol edilmesi
- Oluşturulan grubun farklı adımlar üretmesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Danslarda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya,
- Bireysel ve grup performansları hakkında yorum yapmaya,
- Danslarda başarılı olmak için farklı stratejiler üretmeye ve uygulamaya
- Kendi seçtikleri müzikleri kullanarak 32 sayılık koreografiler oluşturmaya **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Sadece eş ile yavaş tempoda çalışmak
- E** Bilinen müzikler kullanmak
- M** Çizgide ve dar çaplı dairede çalışmak
- i** Grupları 5 çiftle sınırlandırmak

### Daha Zor...

- G** Müzikle çalışmak Öğrenci sayısını arttırmak
- E** Bilmedikleri müzikleri kullanmak
- M** Geniş çaplı dairede çalışmak
- i** Gruplardaki çift sayılarını arttırmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Yapılan etkinliklerde en çok hangi vücut parçalarını kullandıklarını eşleri ile bulmaya **teşvik edin.**





# 1 Kültürümü Tanıyorum

## Halk Oyunları - Kafkas

### AÇIKLAMA

#### Erkekler

**El pozisyonu:** Eller arkada bel hizasında, avuç içi karşıyı gösterecek şekilde iç içe tutulur (Şekil 1).

Eller yumruk şeklinde sol el dirsekten bükülerek sol omuzun üzerine alınırken, sağ kol omuz hizasında yanda açık sağ yumruk aşağıyı göstererek tutulur (Şekil 2).

**Yürüme:** Tüm hareketlerde baş karşıya bakacak şekilde, göğüs önde ayaklar parmak ucunda kum sürer gibi yürünür.

**Oturma:** Eller Şekil 2'deki gibi tutulur. Sol ayakla sola doğru bir adım atılır, vücut sola döndürülerek sol diz bükülür, sağ diz geride yere konularak sağ dizin üstüne oturulur. Bu arada eller sol dizin üzerine üst üste konur (Şekil 3).

#### Kızlar

**El pozisyonu:** Kollar, eller avuç içleri yere bakacak şekilde gergin olarak bel hizasında yanlara açılır (Şekil 1).

Sol el avuç içi yüze dönük dirsekten bükülü, aynada kendine bakar gibi yüz hizasında tutulurken, sağ el avuç içi yere

bakacak şekilde gergin olarak bel hizasında tutulur (Şekil 2).

**Yürüme:** Baş karşıya bakarak, göğüs önde, ayaklar parmak ucunda kum sürer gibi yürünür.

#### Koreografi

Koreografi alanı kare şeklindedir.

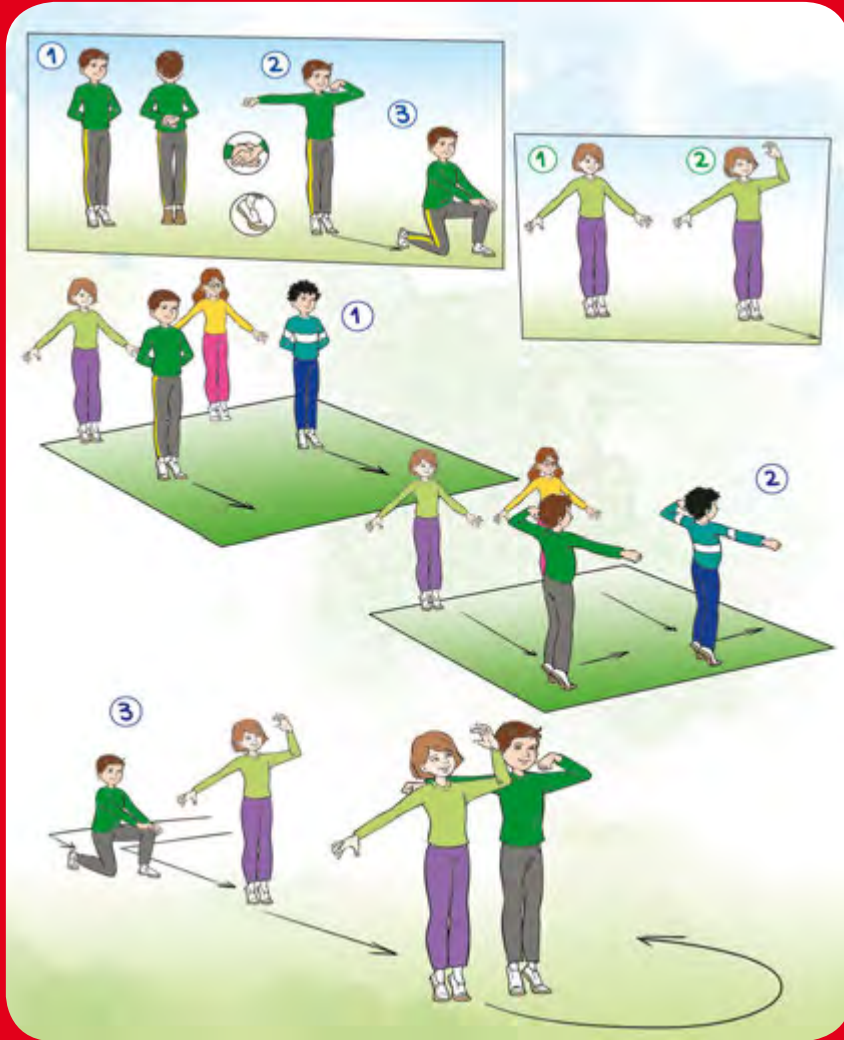
1. Erkekler ve kızlar yan yana derin kolda sıralanırlar. Önce erkekler 16 ritimde eller arkada bel hizasında tutularak (Şekil 1) ileri yürürler. Sonra sola dönerek eller şekil 2'deki pozisyonda 16 ritim ileri yürürler ve otururlar (Şekil 3).

2. Kızlar, erkekler oturunca 16 sayıda şekil 1'deki el pozisyonunda ileri yürürler. Sonra sola dönerek şekil 2'deki el pozisyonunda 16 sayı yürürler ve sola dönerek oturan erkeklerin yanında beklerler. Komutla ileri tekrar aynı kol pozisyonunda 16 sayıda yürürler ve beklerler.

3. Erkekler kızlar önde beklerken, kalkıp Şekil 2'deki el pozisyonunda kızlara yaklaşırlar ve onların gerisinde sola dönüp beraber yürüyerek kareyi tamamlarlar.

**Güvenlik:** Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir. Oyuncular, birbirlerinin hareketlerini kısıtlamayacak şekilde uygun alanda çalıştırılmalıdır.

**Ekipman:** İşaret tabakları, CD çalar.



# 1 Kültürümü Tanıyorum

## Halk Oyunları - Kafkas

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Yürüyüşler parmak ucunda yapılmalı.
- Baş ve göğüs karşıyı göstermeli.
- Kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Eş ile yürüyüşlerde eşe uyum sağlanması
- Müzikteki vurguları dikkatle dinleyerek en uygun tepkinin üretilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Kafkas oyunlarının özelliklerini açıklamaya,
- Eşle uyumlu çalışmanın neden önemli olduğunu açıklamaya,
- Bireysel ve grup performansı hakkında yorum yapmaya,
- Dansta zorlandıkları kısımların neler olduğu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Günlük yaşamda halk dansları yapmanın sağlıklı yaşam ve sosyal ilişkiler için olan yararlarını tartışmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Az adım sayısı ile yapmak  
Eşin verdiği ritimle çalışmak
- E** Müziksiz çalışmak
- M** Düz çizgide çalışmak
- i** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

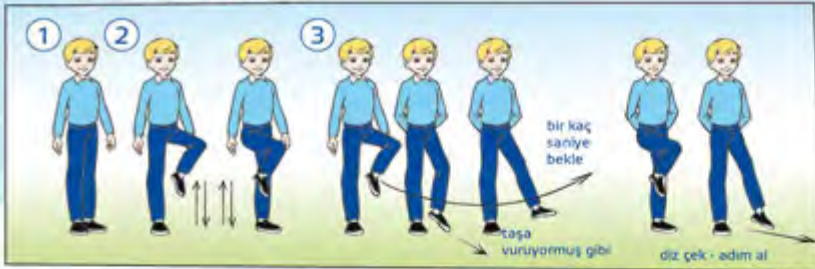
- G** Çok adım sayı ile yapmak  
Kısa koreografi ile çalışmak
- E** Müzik ile çalışmak
- M** Kare veya daire çizgilerinde farklı yönlerde çalışmak
- i** Eş ve grupla çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

## 2 Kültürümü Tanıyorum Halk Oyunları - Zeybek

kız - erkek ayak alıştırmaları



kız - erkek duruşlar



yürüyüşler



önce sola

sonra sağa



önce sola

ayaklar  
yerde  
sabit

sonra sağa

### AÇIKLAMA

#### 1. Ayak alıştırmaları:

Ayaklar bitişik pozisyonda durur ve ayakların önüne küçük bir taş konur. Sağ ayak diz hizasında yukarı çekilir ve taşa ayak ucu ile bıçak öne uzatılarak kısa bir süre bekletilir. Sonra sağ ayak başlangıç yerine konurken aynı hareket sol ayak ile tekrar edilir. Hareket olduğu yerde yapılır (Şekil 1,2,3). Daha sonra aynı hareket öne doğru ilerleyerek yapılır.

#### 2. Kız ve erkek duruşları

**Kızlar:** Kollar dirseklerden bükülü, eller başın yanlarında, avuç içleri karşıya bakacak şekilde şıklatma yapılır.

**Erkekler:** Eller iki yanda başın üzerinde kartal pozisyonunda, avuç içleri aşağıyı gösterir şekildedir.

**Çökme hareketi:** Ayaklar omuz genişliğinde açık, kollar kız ve erkeklerin kol kullanımını göstererek, ayak parmak uçlarında önce sola dönüp, sol dizi büküp sağ dizde oturup kalkarak, aynı oturuş sağa, sonra tekrar sola ve en son sağa yapılır ve kalkarken eller yukarıda daire şekli çizerek yanlara açılır (Şekil 1,2,3). Aynı hareket kızlar için oturmada dizler tam olarak yere koymadan yapılır (Şekil 1,2,3).

**Güvenlik:** Kullanılan taşın büyük olmaması ve zeminin kaygan olmaması önemlidir. Oyuncular arasındaki mesafenin yeterli olmasına dikkat edilmelidir.

**Ekipman:** Zeybek müziği, CD çalar.

## 2 Kültürümü Tanıyorum

### Halk Oyunları - Zeybek

#### Öğrenme Anahtarı

##### A. Beceri Öğrenme

- Adımlar müziğe ve verilen ritme uygun yapılmalı.
- Oturma pozisyonuna geçişte ağırlık aktarımına dikkat edilmeli.
- Eş / grupta uyum sağlanmalı.

##### B. Taktik Öğrenme

- Adımları ve oturuşları kullanarak farklı çizgilerin / koreograflerin kullanılması

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Müzikle ve eş ile uyumlu adımları nasıl yaptıklarını açıklamaya,
- Çalışmanın sonunda öğrenme hedeflerine ne ölçüde ulaştıklarını açıklamaya,
- Grubun performansı için beraber neler yaptıklarını söylemeye **teşvik edin.**

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Etkinlikleri yapan arkadaşlarının yüzlerinden ne gibi duygular yaşadıklarını anlamalarına,
- Etkinlikler sırasında kalp atışlarında nasıl değişiklikler olduğunu açıklamaya **teşvik edin.**

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Koreografisiz adımlama yapmak
- E** Müziksiz yapmak
- M** Düz çizgide çalışmak
- i** Bireysel çalışmak

##### Daha Zor...

- G** Koreografi ile yapmak
- E** Müzikle yapmak
- M** Kare veya daire çizgilerinde farklı yönlerde çalışmak
- i** Eş ve grupta çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





# 3 Kültürümü Tanıyorum Halk Oyunları - Atabarı



## AÇIKLAMA

**Adımlama:** Kız ve erkek ayrılmadan oldukları yerde sağ adımla başlayarak dört adım sayarlar.

Tekrar sağ adımla başlayarak, oldukları yerde sağ-sol, sağ ayağı bas, sol dizi yukarı çek, sol ayağı bas, sağ dizi yukarı çek adımı yaparlar ( sağ-sol bas-çek bas-çek ritmi ile).

**El tutuşları:** Oyuncular kollar gergin aşağıda, yanlarındaki arkadaşları ile parmaklar birbirine geçecek şekilde el ele tutuşurlar (El tutuşu 1). İkinci el tutuşma şeklinde kollar yukarıya gergin olarak kaldırılır (El tutuşu 2).

## Koreografi

Oyuncular bir kız, bir erkek olacak şekilde daire merkezine yüzleri dönük, daire çizgisinde dururlar. Birbirlerinin ellerini tutarlar ve yerinde adımlama yaparlar.

İlerleme yapıldığında kolları, el tutuşu şekil 2'deki gibi yaparlar. Ezgi ile beraber kollar aşağıya iner (El tutuşu 1). Adımlamaya devam edilir. Bu sırada hep bir ağızdan aşağıdaki ezgi söylenir.

"Bahçesi var, bağı var.

Ayvası var, narı var.

Ata'mızdan yadigâr

Bizde Atabarı var."

Ezgi bittiğinde kollar el tutuşu 2'deki tutuş şekli ile adımlama yapılır. Sonra tekrar eller aşağıya alınarak ezginin ikinci bölümü söylenir.

"Dağlarında karı var.

Heyecanlı anı var.

Ata'mızdan yadigâr

Bizde Atabarı var."

Ezgi bittiğinde kollar yukarıda tutulur ve oyun bitirilir.

**Güvenlik:** Herkesi izleyip olası çarpışmalara karşı dikkatli olunmalıdır. Dengeli şekilde adımlama yapılması konusunda oyuncular uyarılmalıdır. Uygun alan kullanımına dikkat edilmelidir.

**Ekipman:** Atabarı müziğinin ritmi, CD çalar.

# 3 Kültürümü Tanıyorum

## Halk Oyunları - Atabarı

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Eşler ile yapılacak harekette kendi dengesini ve arkadaşlarının dengesini korumalı.
- Söylenen ezgide uygun kol ve bacak koordinasyonu sağlanmalı.

#### B. Taktik Öğrenme

- Müziğin vurgularını dikkatle dinleyerek en uygun zamanda bağlantının yapılması

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Oyunda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya,
- Kısa süreli koreografi oluşturmaya,
- İş birliği yapmanın önemini açıklamaya **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Günlük yaşamda halk dansları yapmanın sağlıklı yaşam ve sosyal ilişkiler için yararlarını tartışmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yavaş tempoda adımlama yapma
- E** Müziksiz çalışmak
- M** Düz çizgide çalışmak
- i** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

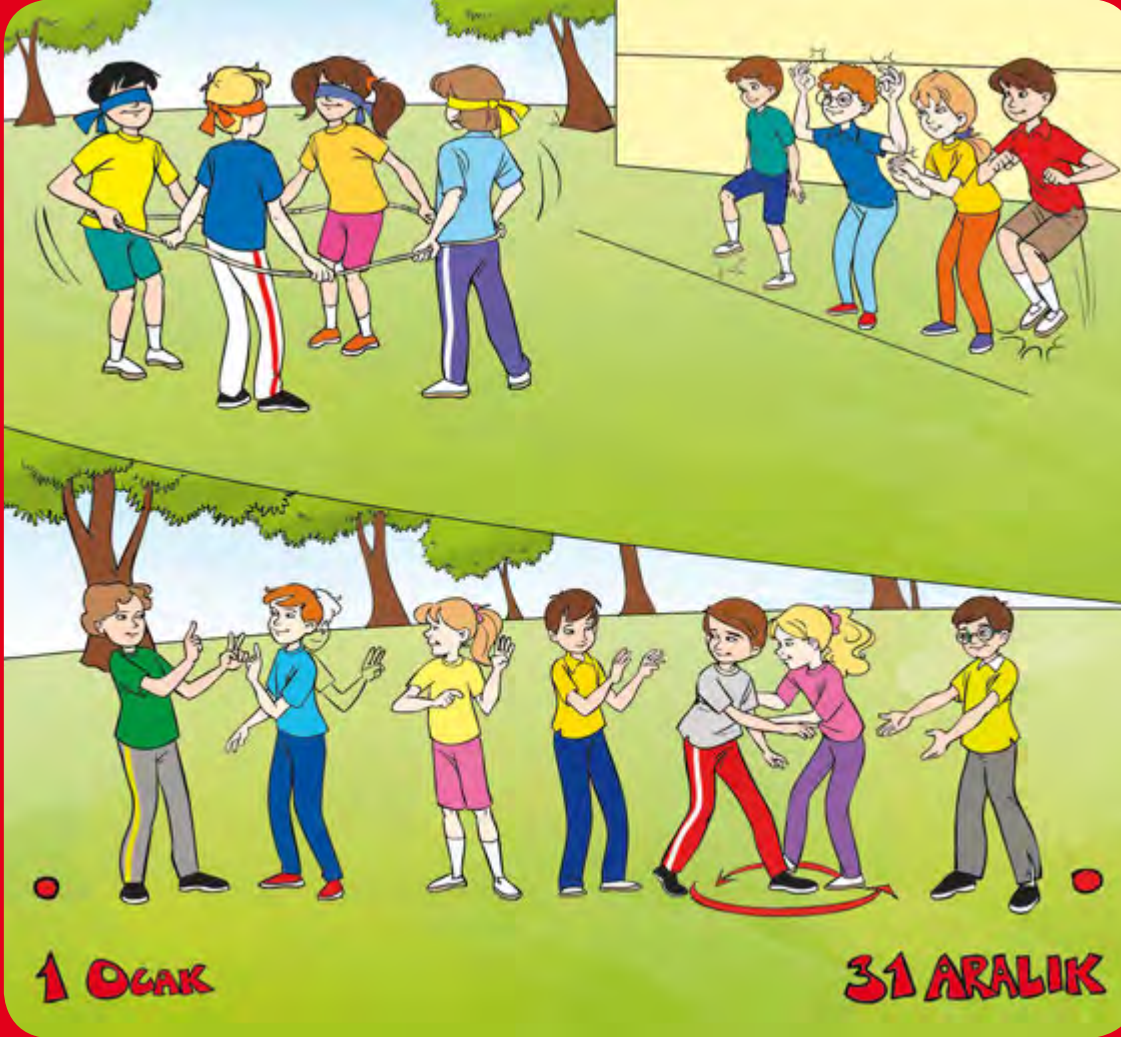
- G** Koreografi ile yapmak
- E** Müzikle yapmak
- M** Farklı yönleri olan çizgilerde veya dairede çalışmak
- i** Eşle veya grupla çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan



# 1 Biz Bir Takımız İletişim Yolları



**1 OCAK**

**31 ARALIK**

## AÇIKLAMA

### 1. ETKİNLİK

- Oyundaki tüm oyuncular tek bir takımdır ancak oyuncular 2 eşit gruba ayrılır. Bir gruptaki oyuncuların gözleri bağlanır, diğer gruptaki oyuncuların oyunda konuşması yasaktır.

- Sahaya iki ucu kapalı uzun bir halat konur.
- Gözü bağlı oyuncular halatın içine girerler ve halatı bel seviyelerinde tutarlar. Onlardan halat ile düzgün bir üçgen oluşturmaları istenir.
- Gözü bağlı oyuncular halat ile üçgen oluştururken, konuşamayan oyuncular belli bir çizginin gerisinde gözleri bağlı oyunculara

üçgen oluşturmalarında onlara dokunmadan ve sözsüz iletişim kurarak yardımcı olurlar.

- Amaca ulaşıldıktan sonra gruplar görev değiştirirler (Kare veya dikdörtgen oluşturmalarını istemek gibi).

### 2. ETKİNLİK

- Oyuncular belli bir çizgi üzerinde geniş kolda sıralanırlar.
- Sıranın sağ başında 1 Ocak, sol başında 31 Aralık olduğu söylenir.
- Oyunculardan sözlü iletişim kurmadan doğum günlerine göre sıralanmaları istenir.
- Verilen süre içerisinde sıralanma bittikten sonra oyunculara doğum tarihleri sorulur ve doğru yerde olup olmadıkları kontrol edilir.

**Güvenlik:** Zeminin düz ve kaygan olmamasına dikkat edilmeli. Oyuncuların gözleri halatın içinde kapatılmalı. Bazı ses ve işaretlerden yararlanarak iletişim yolları belirlenmeli.

**Ekipman:** Gözleri kapatmak için eşarplar, uzun halat.

# 1 Biz Bir Takımız İletişim Yolları

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Farklı sözsüz iletişim yolları kullanmak
- Gelen farklı sözsüz ifadeleri algılayarak uygun tepkiler vermek.

### B. Taktik Öğrenme

- Kendiliğinden ortaya çıkan liderlerin uyarılarına göre davranılması
- Grup olma ve iş birliği yapmanın önemini kavranması

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Ne tür sözsüz iletişim yolları kullandıklarını açıklamaya,
- Kendilerine uygun hedefler koymaya ve çalışmanın sonunda hedefe ne ölçüde ulaştıklarını açıklamaya,
- Oyunlarda zorlandıkları kısımların neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini belirtmeye,
- Genç engelliler ile empati kurmalarını sağlayacak farklı etkinlikler üretmeye **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Farklı şekiller (kare, yıldız, beşgen vb.) yapmak  
Önce uzun sürede yapmak, daha sonra süreyi azaltarak yapmak  
Başlangıçta sözsüz iletişim kurmaları için çok zaman vermek, daha sonra süreyi azaltmak
- E** Kısa bir halat ile çalışmak, daha sonra halatın uzunluğunu arttırmak
- M** Oyuncu sayısına uygun yeterli mekan kullanmak  
Konuşmayan oyuncular için mesafeyi kısa tutmak, daha sonra mesafeyi arttırmak
- i** Önce az oyuncu ile başlamak, sonra oyuncu sayısını arttırmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Etkinlikleri yapan arkadaşlarının yüzlerinden ne gibi duygular yaşadıklarını anlamalarına
- Fiziksel etkinlik yapmanın sağlığa katkılarını tartışmaya **teşvik edin.**





## 2 Biz Bir Takımız Eşini Yönlendir



### AÇIKLAMA

#### 1. ETKİNLİK

- Oyuncular iki eşit gruba ayrılır. Sahada farklı engellerle bir parkur oluşturulur.
- Bir gruptaki oyuncuların gözleri kapanır.
- Diğer oyuncular sahada dağınık düzende durarak, ellerindeki huniyi kullanarak ya da farklı aletlerle ses çıkararak gözü bağlı oyuncuları istenilen hedefe doğru yönlendirirler.
- Belli bir süre sonra gruplar yer değiştirirler.

#### 2. ETKİNLİK

- Sahaya farklı materyaller (çimen, fasulye, kum vb.) konularak bir parkur oluşturulur

ve üzerine çarşaf örtülür.

- Oyuncuların gözleri kapatılır ve sırası ile bu parkurda çıplak ayak / çorapla dolaşarak çarşafın altındaki materyali bulmaya çalışırlar.

#### 3. ETKİNLİK

- Oyuncular ikiye ayrılır ve bir eşin gözü bağlanır.
- Belli yüksekliğe bir ip gerilir ve ipe bazı materyaller asılır. Ör. küçük balonlar, mendil, kurdele, fasulye kesesi, kâğıt vb.
- Gözü bağlı oyuncu eşinin yönlendirmesi ile birlikte ipte asılı olan nesnenin ne olduğunu bulmaya çalışır.
- Her doğru bulunan nesne için eş oyuncuya 1 puan verir.

**Güvenlik:** Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

Başlangıçta kısa ve az ekipmanlı parkurlar denenmelidir. Oyunculara zarar vermeyecek ekipmanlar kullanılmalıdır. Oyuncular birbirlerinin hareket yeterliliği konusunda uyarılmalıdır.

**Ekipman:** Gözleri kapatmak için eşarplar, huniler, farklı ses çıkarmak için kullanılacak ekipmanlar, balonlar, mendiller, kurdeleler, fasulye keseleri, çarşaf, ipler, mandallar.

## 2 Biz Bir Takımız Eşini Yönlendir

### Öğrenme Anahtarı

#### A. Beceri Öğrenme

- Farklı sözsüz iletişim yolları kullanmak
- Gelen farklı sözsüz ifadeleri algılayarak uygun tepkiler vermek

#### B. Taktik Öğrenme

- Eşten gelen mesajları dikkatle dinleyerek en uygun tepkinin verilmesi
- Eşine yardımcı olacak farklı sesler / ifadeler verilmesi

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Ne tür sözlü ve sözsüz iletişim yolları kullandıklarını açıklamaya,
- Kendilerine uygun hedefler koymaya, çalışmaya ve hedefe ne ölçüde ulaştıklarını açıklamaya,
- Oyunlarda zorlandıkları kısımların neler olduğunu açıklamaya,
- Eşe güvenmenin ve iş birliği yapmanın önemini açıklamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Başlangıçta az sayıdaki engel ile çalışmak, sonra engel sayısını arttırmak  
Birden çok oyuncudan mesaj alıp daha sonra mesaj sayısını azaltmak  
Sözel ifadeler ile yönlendirme yapmak, sonra sadece farklı sesler kullanarak yönlendirme yapmak
- E** Engel sayısını azaltmak, sonra engel sayısını arttırmak
- M** Dar alanda çalışmaya başlamak, daha sonra alanı genişletmek
- i** Gözü kapalı oyuncunun elinden tutarak onu yönlendirmek, sonra sadece sözlü mesajlarla veya ses ile yönlendirmek



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

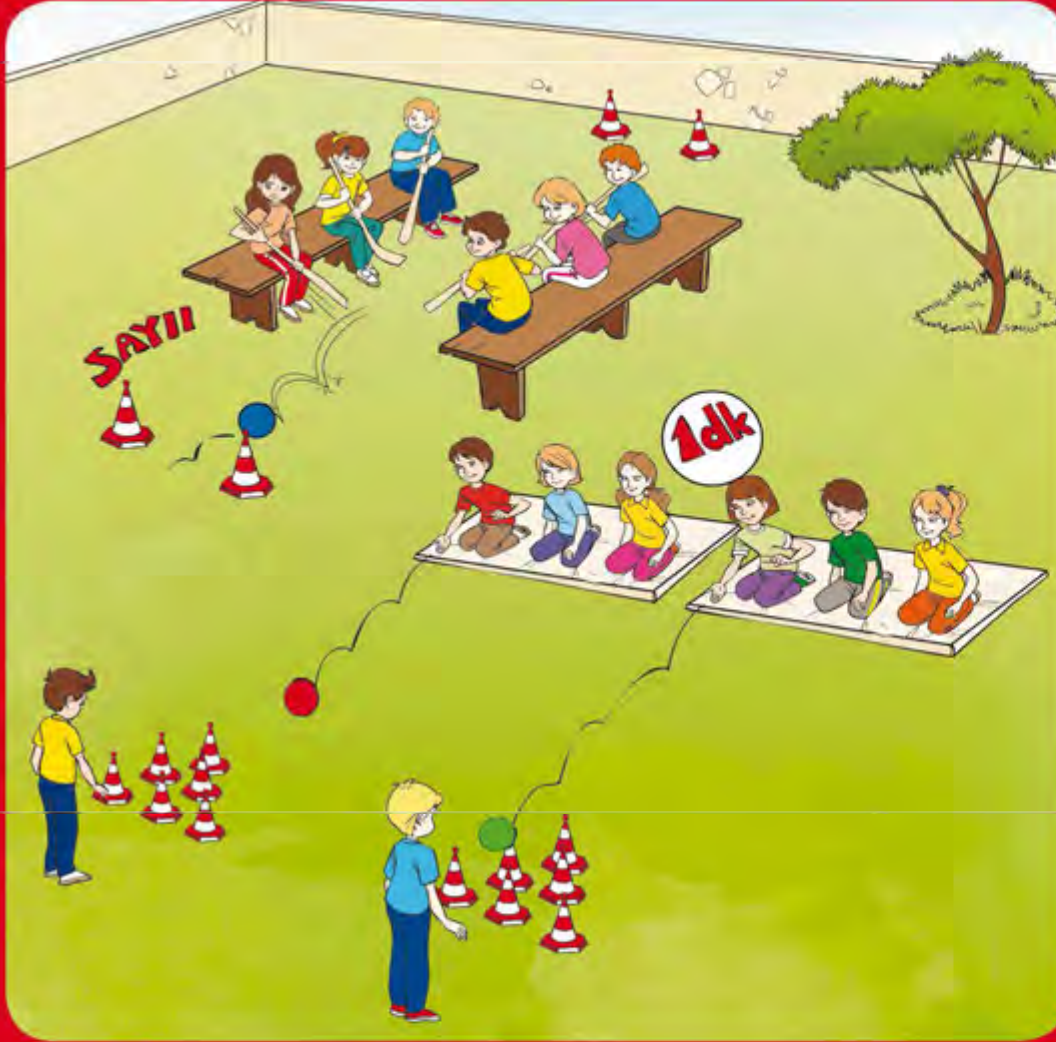
### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Etkinlikleri yapan arkadaşlarının yüzlerinden ne gibi duygular yaşadıklarını anlamalarına,
- Etkinlikler sırasında kalp atışlarında nasıl değişiklik olduğunu açıklamaya,
- Sağlıklı ilişkiler kurmada insanlara güvenmenin önemini açıklamaya **teşvik edin.**



# 3 Biz Bir Takımız Puan Topla



## AÇIKLAMA

### 1. ETKİNLİK

- Oyunculara altışar kişilik takımlar oluştururlar.
- Takımlar 1-1 .5 metre aralıkla karşılıklı sandalyeye otururlar. Sandalyelerin bitiminde her iki tarafa birer kale yapılır.
- Her oyuncuda birer sopa / uzun saplı araç vardır.
- Oyun ortada bulunan topa bir oyuncunun vurması ile başlar.
- Her takım oyunda karşı takımın kalesine top atmaya çalışırken kendi kalesini de korumaya çalışır. En çok sayı yapan grup veya belirlenen puana en önce ulaşan grup oyunu kazanır.

### 2. ETKİNLİK

Oyuncular beşer kişilik gruplara ayrılır. Her gruba birer minder

- verilir ve oyuncular minderde yan yana otururlar. Her grupta birer top vardır .
- Her minderin 4-5 metre ilerisine 6-8 adet labut dizilir.
- Her grubun labutlarının bulunduğu yere birer ebe konur. Ebeler devrilen labutları sayar ve onları tekrar yerleştirir.
- Oyuncular sıra ile topu yerden yuvarlayarak labutları devirmeye çalışır.
- Verilen sürede en çok labut deviren veya verilen sayıya en çabuk ulaşan grup oyunu kazanır.
- Etkinlik gözler bağlanarak zilli top ve ses çıkaran hedefler kullanılarak da oynanabilir.

**Güvenlik:** Oyuncuların sandalyeden düşmesini engellemek için sandalyeler birbirine bağlanabilir. Plastik sopalar kullanılabilir. Oyuncular hareket yeterliliği konusunda uyarılmalıdır.

**Ekipman:** Sandalyeler, jimnastik sıraları, uzun saplı araçlar veya plastik sopalar, toplar, labutlar, minderler, zilli toplar ve ses çıkaran hedefler.

# 3 Biz Bir Takımız Puan Topla

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Vuruş sopasını çift elle tutarak sıkıca kavramak
- Topu / nesneyi gözle kontrol etmek
- Hedefe vuruş yapmak için farklı atış / yuvarlama şekilleri kullanmak.

### B. Taktik Öğrenme

- Topun hedefin tam ortasına yuvarlanması
- Yeterli paslaşma yapılarak topun hedefe atılması

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Hareket sınırlaması olduğunda ve olmadıdaki performans arasındaki farkı açıklamaya
- Oyunlarda zorlandıkları bölümlerin neler olduğunu ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini açıklamaya
- Bireysel ve grup performansları hakkında yorum yapmaya
- Farklı engel gruplarına yönelik yeni etkinlikler üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- G** Yüzeyi geniş uzun saplı araç ile çalışmaya başlamak, sonra yüzeyi dar araç kullanmak  
Başlangıçta hedef / kale olmadan oynamak, sonra hedef / kale ile oynamak  
Hedef vurma oyununu sandalyeye oturarak oynamak
- E** Çok sayıdaki hedef ile çalışmaya başlamak, sonra hedef sayısını azaltmak
- M** Dar alanda / mesafede başlamak, sonra alanı / mesafeyi genişletmek
- i** Eş yardımı ile çalışmak, sonra eş olmadan çalışmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Sağlıklı ve sağlıksız yiyeceklerin neler olduğunu gruplayarak açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik yaparken (oyun oynarken) kasların enerji için ne kullandığını açıklamaya **teşvik edin.**





# 1 Sağlık Anlayışı

## Dersi Destekleyecek Fikirler

### Isınma

Çocuklar, bir dizi ısınma egzersizini yapabiliyor ve amaçlarını anlatabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

- Eklemli kontrollü bir şekilde hareket ettiren egzersizler (omuzları çevirme, üst gövdeyi öne, arkaya ve yanlara eğme vb.)
  - Vücut sıcaklığını ve kalp atışlarını arttıran aktiviteler (araba veya bisiklette vites yükseltmek gibi.)
  - Esnetmeler 6 -10 saniye hareketsiz tutma (nefes tutulmamalı), tüm beden esnetmelerinden (büyük kas grupları: bel, sırt, bacak, göğüs, kol vb.den) belli kasların esnetilmesine doğru (ön kol, üst bacak ön kısmı gibi) ilerleme
- Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Isınma sonrasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- C Sıcak (ama nefesi kesilmiş değil) ve harekete hazır (yorgun değil).
- S Bir ısınma çalışmasında eklemli hareket ettirmenin (çevirmenin) amacı nedir?
- C Eklemli daha rahat ve geniş açılı hareket etmelerine yardımcı olmak.
- S Omurganızdaki eklemli hangi aktiviteler hareket ettiriyor?
- C Ör. yanlara eğilme, üst gövdeyi çevirme, topu alttan ve üstten geçirme
- S Diz, omuz ve bilek eklemli hareket ettiren aktiviteler hangileridir?
- C Ör. dizi kaldırma, kollarla daire çizme, jogging (yavaş tempolu koşu).
- S Bir ısınma çalışmasında nabızı ve soluk alma hızını arttırmanın amacı nedir?
- C Yoğun bir aktiviteye hazırlık olarak kaslara giden oksijeni artırmak.
- S Isınma sırasında esnetmeler ne zaman yapılmalı?
- C Isınmanın sonuna doğru, kaslar ısınmış hâldeyken.
- S Kaslarınızın esnediğini nerelerde hissediyorsunuz?
- C Çocuklar esnetilen kasların yerini söyler.



### Egzersiz kalbe etkileri

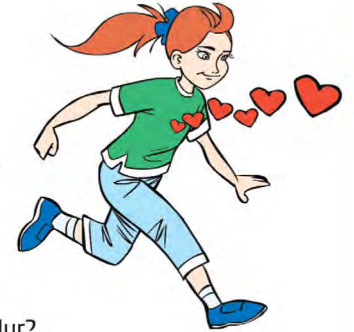
Çocuklar, kalp atışlarındaki değişmeyi hissedebiliyor ve açıklayabiliyor mu? Egzersiz kalbe olan yararlarını açıklayabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

Oyuncular enerjik oyunlar oynar. Ör. zincirleme atış, kanat oyunu vb. Oyuncular oyun öncesinde ve sırasında kalp atışlarını aşağıdaki gibi ölçer:

- Bir eli göğsün ortasına koyup kalbin atışını hissederek ve bir kalp atışı tablosu üstünde değişiklikleri kaydederek,
  - Boyundan ya da bilekten kalp atım sayısını 10 sn. boyunca sayarak 6 ile çarpıp 1 dakikadaki kalp atım sayısını bularak.
- Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Oyun oynarken kalbinize ne olur?
- C Daha hızlı atar.
- S Enerji için neye ihtiyacımız var?
- C Besin ve oksijene.
- S Besin ve oksijen kaslara nasıl ulaşır?
- C Kan ile.
- S Kanı vücuda hangi organ pompalar?
- C Kalp.
- S Enerjik oyunlar oynadığınızda kalbinize ne olur?
- C Kalp enerji üretmek, kaslara yeterli besin ve oksijen taşımak için daha hızlı kan pompalar.
- S Her gün aktif olursak kaslara ne olur?
- C Kuvvetlenir ve yorulmadan daha çok çalışabilir.
- S Kalp bir kastır, sık sık oyun oynarsak kalbe ne olur?
- C Güçlenir ve kalbin her atışında daha fazla oksijen vücuda gönderir.



# 1 Sağlık Anlayışı

## Dersi Destekleyecek Fikirler

### Egzersiz nefes üstündeki etkisi

Çocuklar, nefes alma hız ve derinliğinin egzersiz sırasında neden arttığını anlatabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

Oyuncular enerjik oyunlar oynar (ör. zincirleme atış, kanat oyunu). Oyuncular oyun öncesinde ve sonrasında nefeslerini aşağıdaki gibi takip ederler.

- Bir eli karna diğer eli göğse koyarak göğsün inip kalkmasını hissederler. Oyuncular bir nefes tablosu üzerinde nefes alma hızını ve derinliğini açıklar.
- Aynı tekniği kullanarak 20 saniye boyunca nefeslerini sayarlar (göğsün inip kalkması = bir nefes).

Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Isınma sonrasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- C Sıcak (ama nefesi kesilmiş değil) ve harekete hazır (yorgun değil).
- S Bir ısınma çalışmasında eklemeleri hareket ettirmenin (çevirmenin) amacı nedir?
- C Eklemelerin daha rahat ve geniş açılı hareket etmelerine yardımcı olmak.
- S Omurganızdaki eklemeleri hangi aktiviteler hareket ettiriyor?
- C Yanlara eğilme, üst gövdeyi çevirme, topu alttan ve üstten geçirme.
- S Diz, omuz ve bilek eklemelerini hareket ettiren aktiviteler hangileridir?
- C Ör. dizi kaldırma, kollarla daire çizme, jogging.
- S Bir ısınma çalışmasında nabızı ve soluk alma hızını arttırmanın amacı nedir?
- C Yoğun bir aktiviteye hazırlık olarak kaslara giden oksijeni arttırmak.
- S Isınma sırasında esnetmeler ne zaman yapılmalı?
- C Isınmanın sonuna doğru, kaslar ısınmış hâldeyken.
- S Kaslarınızın esnediğini nerelerde hissediyorsunuz?
- C Çocuklar esnetilen kasların yerini söyler.



### Egzersiz vücut sıcaklığı ve görünüşü üzerindeki etkileri

Çocuklar, egzersiz sırasında vücut sıcaklığında ve görünüşünde oluşan değişiklikleri açıklayabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

Oyuncular hareketli oyunlar oynar (ör. zincirleme atış, kanat oyunu). Oyuncular oyun öncesinde ve sonrasında vücut sıcaklıklarını ve görünüşlerini aşağıdaki gibi izler:

- ellerini alınlarına koyarak
- alınlarına şerit termometre koyarak
- eşlerinden yüzlerini izlemelerini isteyerek

Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Oyun oynarken vücut sıcaklığınıza ve görünüşünüze ne olur?
- C Sıcaklık artar, cilt nemli ve yapış yapış olur, bazı insanlar kızarır.
- S Oyun oynarken kaslar enerjiyi ısı olarak üretir. Isı vücuttan nasıl atılır?
- C Cilt yoluyla.
- S Cilt neden nemlenir?
- C Bu vücudun aşırı ısınmaya karşı önlemidir. Nemli cilt çabuk soğur.
- S Bazı insanlar neden kızarır?
- C Kan damarları ısıyı dışarı atmak için genişler ve cilt yüzeyine yaklaşır.



## 2 Sağlık Anlayışı Dersi Destekleyecek Fikirler

### Etkinlik yoğunluğunun izlenmesi

Çocuklar, farklı oyunların veya oyunlar içindeki farklı rollerin yoğunluğunu izleyebiliyor mu ve oyun oynamanın sağlık açısından yararlarını anlatabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

- Oyuncuların bazıları diğerlerinden daha hareketli olan farklı oyunlara veya oyunlar içindeki farklı rollere katılırlar.
- Oyuncular birkaç hafta boyunca yaptıkları fiziksel etkinlikleri izlerler, hangi aktiviteleri ne kadar süreyle yaptıklarını ve her birinin nasıl hissettirdiğini kaydederler.

Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Bazı oyunlarda / rollerde kalbiniz neden daha hızlı atar?
  - C Bazı oyunlar / roller diğerlerinden daha hareketlidir.
  - S Hangi oyun / roller daha enerjik hissettirir? Sizce neden?
  - C Çocuklar belli bir süre koşma, atlama ve kaçma gibi öğeler içeren oyunların/ rollerin daha enerjik olduğunu hissedecektir.
- Bir oyunun ne kadar enerjik hissettirdiği bireylere ve oyuncuların beceri düzeyine göre farklılık gösterebilir.
- Sağlık tavsiyelerine göre çocuk ve gençler günde en az bir saat orta yoğunluklu (enerjik) fiziksel aktivite yapmalıdır.
- S Oyun oynamak bu hedefe ulaşmanıza nasıl yardımcı olabilir?
  - C Oyunlar hareketlidir, heyecan vericidir ve ilgi çekicidir. Oyun oynamak enerjik aktivitenin belli bir süre yapılmasını sağlar.



### Oyun oynamanın sağlık açısından yararları

Çocuklar, farklı oyunların veya oyunlar içindeki farklı rollerin yoğunluğunu izleyebiliyor mu ve oyun oynamanın sağlık açısından yararlarını anlatabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

- Oyuncular, bazıları diğerlerinden daha hareketli olan farklı oyunlara veya oyunlar içindeki farklı rollere katılırlar.
- Oyuncular birkaç hafta boyunca yaptıkları fiziksel etkinlikleri izler, hangi aktiviteleri ne kadar süreyle yaptıklarını ve her birinin nasıl hissettirdiğini kaydederler.

Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S İnsanlar neden oyun oynar?
- C Arkadaşlarıyla olmak, yarışmak, yeteneklerini geliştirmek, sağlıklı olmak, eğlenmek ve rahatlamak için.
- S Oyun oynarken arkadaşlarınızın yüz ifadelerinde hangi ruh hallerini / duygularını gözlemlediniz?
- C Heyecan, konsantrasyon, kararlılık, neşe, tatmin, başarı, üzüntü, mutluluk.
- S Bu ruh hallerini/duygular insanların sağlıklı olmasına nasıl yardımcı olur?
- C Sağlıklı olmak sağlıklı bir bedene sahip olmaktan öte bir şeydir. Sağlıklı olmak insanın rahatlamak, eğlenmek ve kendini iyi hissetmek için çeşitli yollar bulmasını içerir. Bazı insanlar bu sağlık faydalarına oyun oynayarak ulaşır.



## 2 Sağlık Anlayışı Dersi Destekleyecek Fikirler

### Okul dışında aktif olmak

Çocuklar, okul içinde ve dışında oyun oynama olanaklarına erişebiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

- Oyuncular farklı oyunlara katılır.
- Oyuncular, okulda ve dışarıda nerelerde ne zaman oyun oynayabileceklerini tartışır.
- Oyuncular, okul içinde ve dışında erişebilecekleri spor ve egzersiz aktiviteleri hakkında bilgi paylaşmak için bir 'GELİN HAREKET EDELİM' panosu tasarlarlar.

Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Oyun saatinde, öğlen arasında veya evde hangi oyunlar oynanabilir?
- S Okul içinde veya dışında bir oyun / spor kulübüne üye olan var mı?
- S Nasıl ve neden katıldın?
- S Kulübün amacı ne?
- S Oraya nasıl gidiyorsun?
- S Maliyeti nedir?
- S Kulübün nesini seviyorsun?
- S Başkaları kulübe nasıl girebilir?



### Soğuma

Çocuklar, bir dizi soğuma egzersizini yapabiliyor, tanıyor ve amaçlarını anlatabiliyor mu?

#### ETKİNLİKLER

- Kalp atış sayısını (nabız) düşüren ve nefes alıp vermenin normale dönmesine yardım eden aktiviteler (Ör. yakala, vur).
- Esnetmeler - tüm beden esnetme hareketinden (büyük kas grupları) belli yerlerdeki kasların esnetilmesine doğru (ince kas grupları) ilerleyen şekilde (Ör. bacağın arkası, üst bacağın önü.).

Sorular (Aşağıdakilerden seçin.)

- S Soğuma çalışmasından sonra nasıl hissediyorsunuz?
- C İyi, normale dönmüş gibi (Sıcak veya nefesi kesik değil.).
- S Soğuma çalışması sırasında kalp ve nefesinize ne olur?
- C Yavaş yavaş normal hâllerine döner.
- S Hangi oyun aktiviteleri soğuma için uygun?
- C Örn. yavaşça top sürme, hafif koşu, tempolu yürüyüş, esnetme hareketleri.
- S Soğuma çalışmasındaki esnetme hareketlerinin amacı nedir?
- C Kasların tutulup ağrımamasını önlemek
- S Esnetmeler ne zaman yapılmalı?
- C Esnetmeler sadece kaslar ısınmış hâldeyken yapılmalı.
- S Vücudunuzun neresindeki kasları esnettiğinizi hissediyorsunuz?
- C Çocuklar esnettikleri kasların yerlerini söyler.





# Fiziksel Etkinlik Kartları



## Sarı kartlar - Temel Hareket Becerileri

### I. YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ

1. Yürüme I.....3
2. Yürüme II.....5
3. Koşma.....7
4. Atlama-Sıçrama.....9
5. AdımAl-Sek.....11
6. Galop-Kayma.....13
7. Yuvarlanma.....15
8. Tırmanma.....17

### II. Dengeleme HAREKETLERİ

9. Eğilme.....19
10. Esnetme.....21

11. Dönme-Salınım.....23
12. Ağırlık Aktarımı.....25
13. Atlama-Konma.....27
14. Başlama-Durma.....29
15. Statik-Dinamik Denge.....31
16. Duruş-Oturuş.....33
17. İtme-Çekme.....35

### III. NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN HAREKETLER

18. Topa Alışma  
Çalışmaları.....37
19. Atma-Tutma.....39
20. Yakalama.....41

21. Ayakla Vurma.....43
22. Yuvarlama.....45
23. Durdurma-Kontrol.....47
24. Top Sürme.....49
25. Raketle Vurma.....51
26. Uzun Saplı  
Araçla Vurma .....53

### IV. BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKETLER

27. Kuyruk Yakalama  
Top Toplama Oyunu.....55
28. Bayrak Yarışı Oyunları.....57
29. Hedef Oyunları.....59

30. Atma-Vurma Oyunları.....61
31. Yuvarlama-Tutma  
Oyunları.....63
32. Tırtıl Yakan Topu.....65
33. Hareketli Hedef  
Vurma Oyunları.....67

### EK KARTLAR

- Spor Engel Tanımaz.....69
- Sağlık Anlayışı I.....71
- Sağlık Anlayışı II.....73
- Beslenme / Fiziksel Etkinlik.....75
- Temel Hareket Kavramları.....77

## Sarı kartlar

Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubu, ilkökul “Beden Eğitimi ve Oyun” dersi programında yer alan “Hareket Yetkinliği” alt öğrenme alanını (temel hareket becerileri, temel hareket kavramları, oyun stratejileri / taktikleri) oluşturan hareketleri geliştirmek üzere etkinlik ve oyun temelli olarak hazırlanmıştır.

Sarı kartlar; ilkökuldaki çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak yer değiştirme hareketleri (yürüme, koşma, atlama, kayma vb.), dengeleme hareketleri (dönme, salınım, duruş, oturuş vb.), nesne kontrolü gerektiren hareketler (atma, tutma, yakalama, vurma vb.) ve birleştirilmiş hareketler (bayrak yarışı, hedef oyunları vb.) başlıkları altında oluşturulmuştur.

Birleştirilmiş hareketlere ait oyunlar aşağıdaki konuları geliştirmek için tasarlanmıştır:

- **Kuyruk Yakalama - En Çok Top Bizde** - Yakalama, alma, tutma
- **Bayrak Yarışı Oyunları** - Koşma, uzun saplı araçlarla top sürme, atlama, eğilme
- **Hedef Oyunları** - Rekabetçi nişan alma
- **Atma ve Vurma** - Atma, tutma, seken topa vurma
- **Yuvarlama ve Tutma** - Yuvarlama, hedefe top atma
- **Tırtıl Oyunu** - Yuvarlama ve vurma
- **Hareketli Hedef Vurma** - Yuvarlama yapılırken vurma oyunu, atma, tutma

Sarı kartların ön yüzlerinde hareket ve oyunların kısa açıklamalarına ve görsel sunumlarına, güvenlikte dikkat edilecek noktalara ve kullanılacak ekipmanlara arka yüzlerinde ise **Öğrenme Anahtarları, Çeşitlendirme, Değerlendirme ve İyileştirme** ve **Sağlık Anlayışı** başlıkları bulunmaktadır.

**Öğrenme Anahtarı:** Çocukların beceri edinme ve geliştirmelerine yardımcı olmak için temel öğretme noktalarıdır.

**Çeşitlendirme:** Hareketlerin / oyunların çeşitlendirilmesinde **GEMİ** sözcüğünün baş harfleri kullanılarak dört ana başlık sunulmaktadır.

**G** Görev **E** Ekipman (Malzeme) **M** Mekân (Kişisel-Genel alan) **İ** İnsan

Öğretmenlere oyunları / etkinlikleri çeşitlendirmek amacıyla oluşturulan **Daha Kolay** ve **Daha Zor** bölümlerinde ise yukarıda verilen başlıklar göz önüne alınarak etkinlik ve oyunların çeşitlendirilmesine ait farklı öneriler sunulmuştur.

**Değerlendirme ve İyileştirme:** Öğretmenlere, çocukların bu alanda gelişmelerine yardımcı olmak için yapılandırmacı anlayışa uygun değerlendirmeler bulunmaktadır.

**Sağlık Anlayışı:** Çocuğun sağlığını korumak için etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında vücudunu nasıl kullanması gerektiğini fark ettirecek bilgilere ve fiziksel etkinlik ile sağlık bilgisi arasında ilişkiyi kurmalarına yer verilmektedir.



*Çocuklar için hareket yoluyla daha sağlıklı, parlak bir gelecek*

## Sarı kartlar - Temel Hareket Becerileri

### I. YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ

1. Yürüme I
2. Yürüme II
3. Koşma
4. Atlama - Sıçrama
5. Adım Al - Sek
6. Galop - Kayma
7. Yuvarlanma
8. Tırmanma

### II. DENGEME HAREKETLERİ

9. Eğilme
10. Esnetme
11. Dönme - Salınım
12. Ağırlık Aktarımı
13. Atlama - Konma
14. Başlama - Durma
15. Statik Dinamik Denge
16. Duruş - Oturuş
17. İtme - Çekme

### III. NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN HAREKETLER

18. Topa Alışma Çalışmaları
19. Atma - Tutma
20. Yakalama
21. Ayakla Vurma
22. Yuvarlama
23. Durdurma - Kontrol
24. Top Sürme
25. Raketle Vurma
26. Uzun Saplı Araçla Vurma

### IV. BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKETLER

27. Kuyruk Yakalama
- Top Toplama Oyunu
28. Bayrak Yarışı Oyunları
29. Hedef Oyunları
30. Atma - Vurma Oyunları
31. Yuvarlama - Tutma Oyunları
32. Tırtıl Yakan Topu
33. Hareketli Hedef Vurma Oyunları

### EK KARTLAR

Spor Engel Tanımaz

Beslenme / Fiziksel Etkinlik

Sağlık Anlayışı I

Temel Hareket Kavramları

Sağlık Anlayışı II





# 1 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Yürüme I

### Öğrenme Anahtarı

- Vücut dik durmalı, gözler karşıya bakmalı.
- Kollar doğal, rahat ve gövdeden çok açılmayacak şekilde sallanmalı.
- Ayaklar düz, vücut fazla yukarı aşağı yaylanmadan kesintisiz ve rahat adımlarla yürünmeli.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Doğru yürümenin neden önemli olduğunu tartışmaya / konuşmaya,
- Farklı yürüme türleri (geriye, yana vb.) üretmeye,
- Birbirlerinin hareketlerini gözlemlemeye ve doğru vücut şekliyle yürüyen öğrencilerin yürüyüşlerini tekrar etmeye,
- Belirli bir süre / mesafe kesintisiz yürümeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yavaş tempoda, kısa adımlarla yürümek
- E** Hafif ve küçük malzeme taşıyarak yürümek
- M** Yürüme mesafesini kısaltmak  
Tek yöne doğru yürümek  
Düz ve sert zeminde yürümek
- I** Tek başına yürümek

#### Daha Zor...

- G** Hızlı tempoda, uzun adımlarla yürümek
- E** Daha ağır ve büyük malzeme taşıyarak yürümek
- M** Yürüme mesafesini uzatmak  
Farklı yönlerde yürümek  
Yumuşak zemin ve engebeli alanda yürümek
- I** Eşle, grupla el ele tutuşarak uyumlu ve ritmik bir şekilde yürümek

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Sağlıklı olmak için günlük hayatta yürümenin önemini tartışmaya **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

## 2 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

### Yürüme II



**Güvenlik:**  
Öğrencilerin  
birbirlerinden  
uzak durmalarını  
sağlayın.

## 2 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

### Yürüme II

#### Öğrenme Anahtarı

- Taklidi yapılacak yürüyüş için doğru pozisyon alınmalı.
- Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat edilmeli.
- Bakışlar karşıyı göstermeli.

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Birbirlerinin hareketlerini gözlemlemeye ve tekrar etmeye,
- Farklı hayvan taklitleri yaparak yürümeye,
- Birkaç hayvan yürüyüşünü birleştirerek yürümeye **teşvik edin**.

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Yavaş ritimde yürümek  
Kısa süre ile yürümek
- E** Yerde yürümek
- M** Yürüme mesafesini kısaltmak
- i** Tek başına yürümek

##### Daha Zor...

- G** Hızlı ritimde yürümek  
Süreyi artırarak yürümek
- E** Jimnastik sırasının üzerinde yürümek
- M** Yürüme mesafesini uzatmak
- i** Eşle ve grupla uyumlu yürümek

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Sağlıklı hayat için yürümenin önemini tartışmaya,
- Farklı yürüme şekillerinden sonra nefes alma hızındaki değişikliklerin nedenini açıklamaya **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





# 3 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Koşma

### Öğrenme Anahtarı

- Vücut hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalı.
- Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında öne geriye salınmalı.
- Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanmalı.
- Bütün koşularda doğal bir şekilde nefes alınmalı, nefes tutulmamalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Koşunun neden önemli olduğunu tartışmaya,
- İyi koşmak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini açıklamaya,
- Farklı yönlerde uzun adımlarla koşmaya,
- Koşularını geliştirmek için bir alıştırmaya şekli bulmaya ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Serbest bir şekilde koşmak
- Parmak ucunda koşmak
- Kısa adımlarla koşmak
- Yavaş tempoda koşmak
- M** Düz zeminlerde koşmak
- i** Bir lideri veya eşi izleyerek koşmak

#### Daha Zor...

- G** Geri geri koşmak
- Uzun adımlarla koşmak
- Hızlı koşmak
- Kol, el bileği gibi uzuvları çevirerek koşmak
- E** İp atlayarak koşmak
- Top kontrolü sağlayarak koşmak
- M** Eğimli zeminde koşmak
- Yumuşak zeminde (kum, minder vb.) koşmak
- Farklı engellerin olduğu parkurda koşmak
- i** Eşi ile uyumlu koşmak
- Grup ile koşmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Farklı hızlarda koşma ile nefes alıp verme hızındaki değişiklik arasındaki ilişkiyi açıklamaya,
- Koşarken neden nefes tutulmaması gerektiğini açıklamaya **teşvik edin**.



**G Görev**

**E Ekipman**

**M Mekân**

**i İnsan**

## 4 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

### Atlama - Sıçrama



**Güvenlik:**  
Engelleri aşırı  
yükseltmemeye  
dikkat edin.

**Ekipman:**  
İpler, toplar,  
çemberler,  
engeller.



# 4 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Atlama - Sıçrama

### Öğrenme Anahtarı

- Ağırlık bir ayaktan diğerine aktarılmalı.
- Parmak uçları yerden en son ayrılmalı.
- Kollar ileri ve yukarı doğru salınım yapmalı.
- Atlama, bir veya iki ayakla başlamalı, iki ayağın yere konuşu ile tamamlanmalı.
- Azami kuvveti, yüksekliği, mesafeyi sağlamak için harekete başlamadan önce dizler ve dirsekler bükülmeli.
- Hareket sonrası parmak uçları üzerine düşülmeli ve dizler bükülmeli.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Çift ayakla sıçramak / atlamak  
Dikey sıçramak  
Hız alarak sıçramak / atlamak
- E** Engellerin sayısını ve yüksekliğini azaltmak
- M** Mesafeyi kısa tutmak
- I** Bireysel ip atlamak

#### Daha Zor...

- G** Tek ayakla sıçramak / atlamak  
Yatay sıçramak  
Olduğu yerden sıçramak / atlamak
- E** Yüksek engel üzerinden atlamak / sıçramak  
Engel sayısını artırmak
- M** Yumuşak zeminden sıçramak  
Mesafeyi uzun tutmak
- I** Eşle ve grup ile ip atlamak  
Eşi takip ederek sıçramak/atlamak



**G Görev E Ekipman M Mekân I İnsan**

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı atlama türlerinden (çift ayak, sağ ayak, sol ayak) hangisinin daha kolay olduğunu nedenleriyle tartışmaya,
- Hangi ayaklarıyla (baskın ayak) daha kolay sıçrayabildiklerini tartışmaya,
- Daha yükseğe ve ileriye nasıl sıçrayabilecekleri konusunda konuşmaya,
- Farklı ip atlama şekillerini uygulayabilecekleri bir oyun oynamaya,
- Birbirlerinin gelişmelerine yardımcı olacak şekilde eşli çalışmalar yapmaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

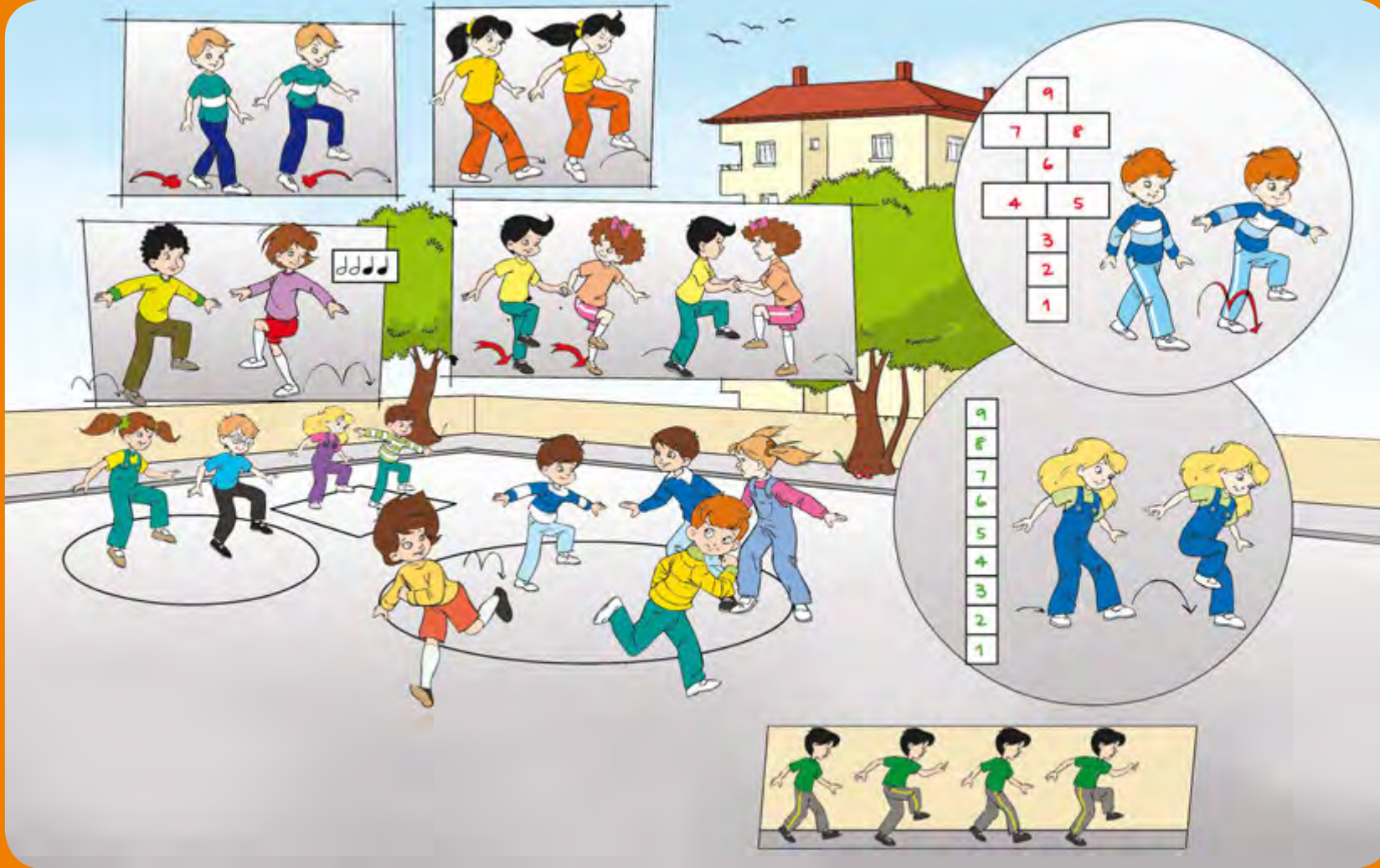
- Etkinliklerden önce ısınma hareketleri yapmanın önemini tartışmaya,
- Isınma hareketlerini yaparken neler hissettiklerini açıklamaya **teşvik edin**.





# 5 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Adım Al - Sek



**Güvenlik:**  
Herkesi izleyin ve olası çarpışmalara karşı dikkatli olun. Öğrenciler arasındaki mesafeyi korumaya özen gösterin. Eşli çalışmalarda uygun eşleştirme yapılmasına dikkat edin.

**Ekipman:**  
Tebeşirler, CD çalar.

# 5 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Adım Al - Sek

### Öğrenme Anahtarı

- Adım ile sekme ayağı aynı olmalı.
- Sekmede diğer diz karna doğru çekilmeli.
- Gözler karşıya bakmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yavaş tempoda tekrarlar yapmak
- E** Ekipman kullanmadan yapmak
- M** Kısa mesafede ve geniş alanda tekrarlar yapmak
- i** Aynı seviyedeki arkadaşla yapmak

#### Daha Zor...

- G** Hızlı ve sık tekrarlar yapmak
- E** Eşarp, kurdele, ponpon vb. ekipman kullanarak yapmak
- M** Uzun mesafede yapmak  
Farklı yönlerde ve çizgi üzerinde yapmak
- i** Grup ile aynı ritimde yapmak

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hangi hareketi yaparken zorlandığını nedenleri ile açıklamaya,
- Adım al - sek hareketini müzikle farklı yönlerde yapmaya,
- Adım al - sek hareketini içeren farklı oyunlar üretmeye,
- Birbirlerinin performanslarının gelişmesine yardımcı olmak için grup çalışması yapmaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Yapılan etkinlikte en çok hangi vücut parçalarını kullandıklarını bulmalarına **teşvik edin**.



**G Görev**

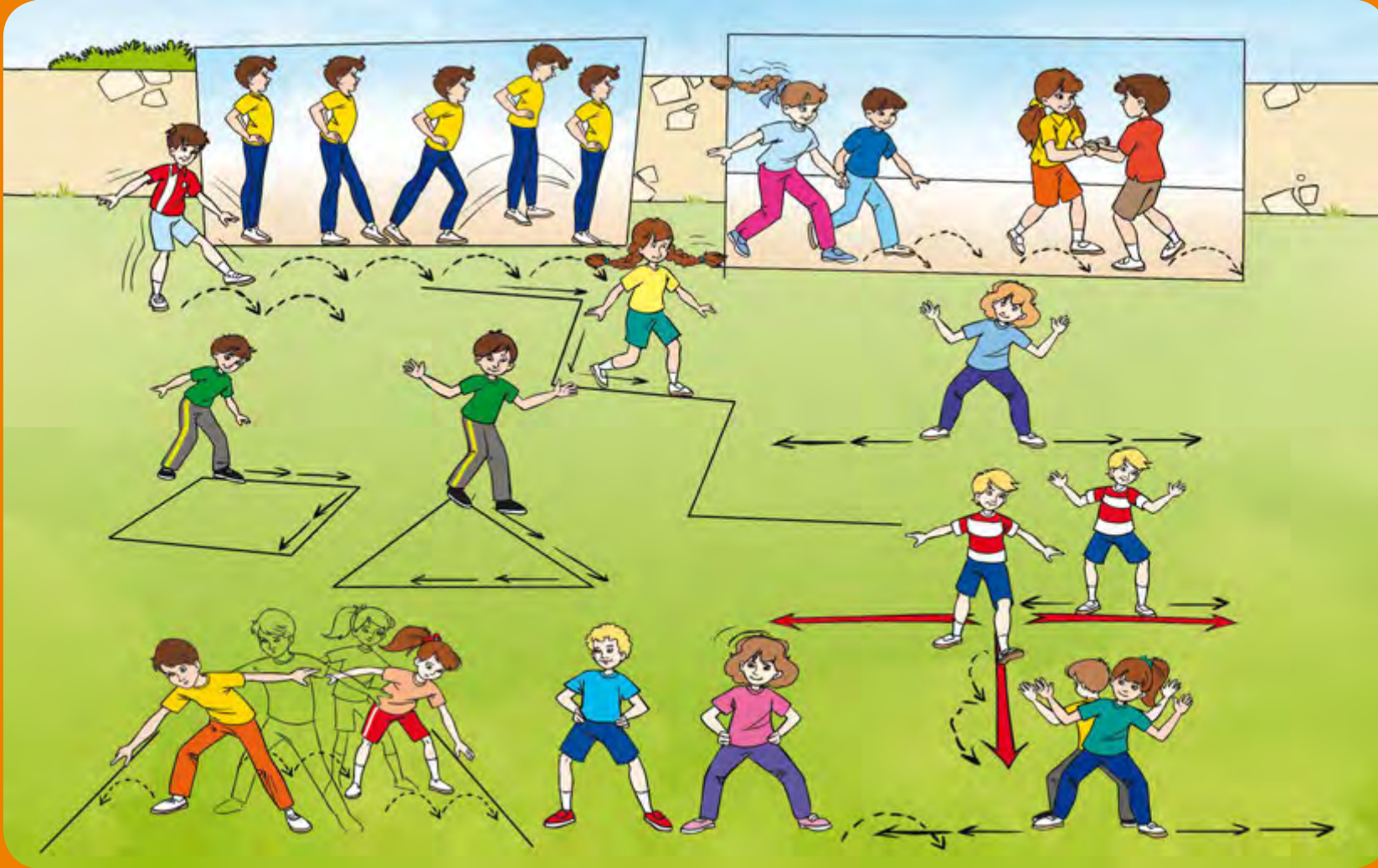
**E Ekipman**

**M Mekân**

**i İnsan**

## 6 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

### Galop - Kayma



**Güvenlik:**  
Etkinlik için  
alanın boş ve  
uygun olduğunu  
kontrol edin.

**Ekipman:**  
Tebeşirler

# 6 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Galop - Kayma

### Öğrenme Anahtarı

- Galop yaparken yukarı doğru sıçranmalı.
- Kaymada yukarıya doğru sıçranmamalı.
- Hareketi yaparken vücut dik olmalı.
- Galop ve kayma ileri, geri ve yanlara yapılmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yavaş ve az sayıda yapmak  
Galop ve kaymayı tek tek yapmak
- E** Müziksiz ve ekipman kullanmadan yapmak
- M** Kısa mesafede yapmak
- i** Bireysel yapmak

#### Daha Zor...

- G** Hızlı tempoda yapmak  
Tekrar sayısını artırmak  
Galop ve kaymayı çizilen şekil üzerinde (kare, üçgen vb.) yapmak
- E** Müzik eşliğinde çember, ponpon, kurdele vb. ekipman kullanarak yapmak
- M** Mesafeyi artırmak ve yönleri çeşitlendirmek
- i** Eşle ve grupta yapmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Galop ile kayma arasındaki farkı açıklamaya,
- Galop ve kayma hareketlerinden hangisini daha kolay yaptıklarını açıklamaya,
- Galop yaparken yukarı doğru sıçramaya özen göstermeye,
- Birbirlerinin performanslarının gelişmesine yardımcı olmak için arkadaşlarıyla birlikte çalışmaya **teşvik edin**.

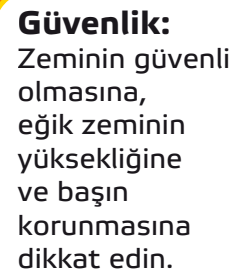
### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Farklı hızlarda yapılan fiziksel etkinliklerde kalp atım sayısındaki değişiklikleri buldurmaya **teşvik edin**.







**Ekipman:**  
Toplar,  
minderler, üçgen  
minderler.

# 7 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

## Yuvarlanma

### Öğrenme Anahtarı

- Yuvarlanmalarda el ve ayaklar gövdeye yakın tutulmalı.
- Öne - geriye yuvarlanmalarda boyna gelen yükü azaltmak için ellerden destek alınmalı.
- Kütük yuvarlanmalarında bacaklar ve kollar gergin tutulmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- En zorlandıkları ve en kolay uyguladıkları yuvarlanma şekilleri hakkında konuşmaya,
- Yuvarlanan farklı boyuttaki cisimleri söylemeye,
- Hareketleri nasıl daha iyi yapabilecekleri hakkında konuşmaya,
- Farklı şekillerdeki yuvarlanmaları birleştirerek yapmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Farklı yönlerde serbest yuvarlanmak  
Üçgen minderde aşağı doğru yuvarlanmak
- E** Araçsız yuvarlanmak  
Topu ya da süngerini karnında tutarak öne yuvarlanmak
- M** Geniş alanda yuvarlanmak
- I** Eş yardımı ile yuvarlanmak

#### Daha Zor...

- G** Farklı yuvarlanmaları birleştirerek ardışık olarak yapmak
- E** Elde ve ayakta araç taşıyarak yuvarlanmak
- M** Belirlenmiş alan içinde aynı doğrultuda ardışık olarak yuvarlanmak
- I** Eş ile uyumlu yuvarlanmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Yuvarlanmalarda baş ve boyun bölgelerinin neden korunması gerektiğini tartışmaya **teşvik edin.**

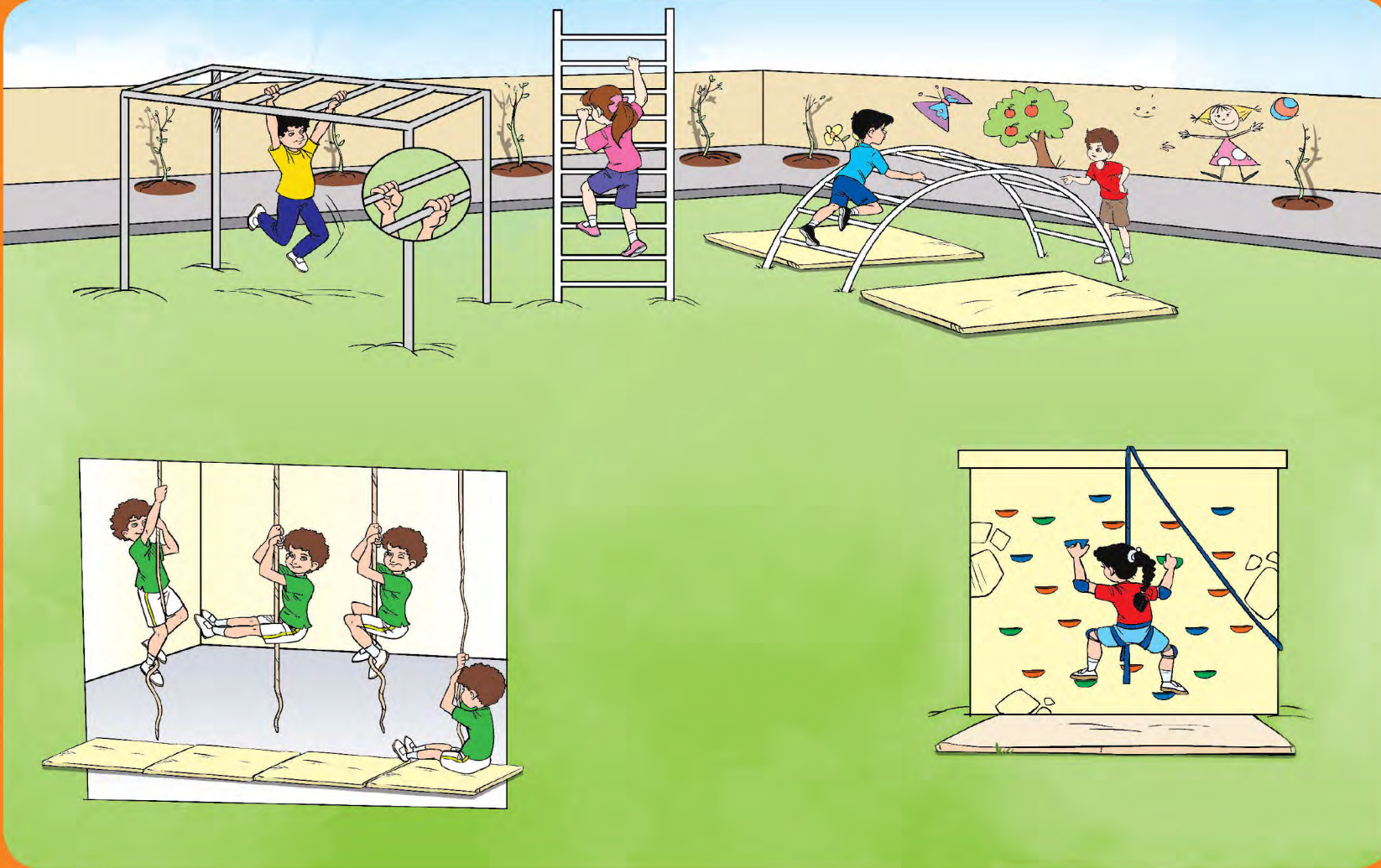


**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan



## 8 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

### Tırmanma



**Güvenlik:**  
Ders öncesinde güvenlik yönergesini öğrencilerle paylaşın. Ekipmanlarda yüksekliğe ve ekipmanın sağlam olmasına dikkat edin. Düşmelere karşı zeminin yumuşak olmasına dikkat edin. Çocuklara yakın durun. Bütün çocukları gözleyin.

**Ekipman:**  
İpler, tırmanma ağı, kedi merdivenleri, tırmanma duvarı.

## 8 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

### Tırmanma

#### Öğrenme Anahtarı

- Tutuşlarda kollar omuz genişliğinde açık olmalı.
- İp veya bar, avuç içi ve parmaklarla kavranmalı.
- Gövde tırmanma yüzeyine yakın olmalı.
- En az üç destek noktası kullanılmalı.

#### Değerlendirme ve İyileştirme

##### Çocukları;

- Tırmanmada en zorlandığı noktaları ve nedenlerini açıklamaya,
- Kedi merdivenine tırmanmada dikkat edilmesi gereken noktaları nedenleri ile açıklamaya,
- Nasıl daha kolay tırmanılacağını tartışmaya,
- Farklı eğimdeki ve yükseklikteki yerlere tırmanmaya **teşvik edin**.

#### Çeşitlendirme

##### Daha Kolay...

- G** Uygun destek noktalarını kullanarak tırmanmak
- E** Tırmanma merdiveninin açısını azaltmak
- M** Sabit alanlara tırmanmak  
Kısa mesafeye tırmanmak
- i** Yardımlı tırmanmak

##### Daha Zor...

- G** Destek noktalarını azaltmak  
Elleri kullanmadan eğik merdivende yürümek
- E** Tırmanma merdiveninin açısını artırmak
- M** Uzun mesafeye tırmanmak  
Hareketli alanlara tırmanmak
- i** Yardımsız tırmanmak

#### Sağlık Anlayışı

##### Çocukları;

- Etkinliği yaparken vücutlarının hangi bölümlerinin daha çok kullanıldığını (vücutları üzerinde) göstermeye,
- Etkinlik öncesinde kendisinin ne hissettiğini ve arkadaşlarını gözleyip onların neler hissettiğini açıklamaya **teşvik edin**.



**G** Görev

**E** Ekipman

**M** Mekân

**i** İnsan





# 9 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Eğilme

### Öğrenme Anahtarı

- Vücut, yapacağı hareketler için uygun konumu almalı.
- Eğilirken ani hareketlerden kaçınılmalı.
- Eğilme sırasında eklemlere aşırı yük bindirilmemeli.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Tekrar sayısını azaltmak
- E** İpin yüksekliğini arttırmak  
Daha geniş çember kullanmak
- M** Kişisel alanı artırmak
- i** Bireysel yapmak

#### Daha Zor...

- G** Tekrar sayısını artırmak  
En az üç eğilme hareketini ardışık yapmak
- E** İpin yüksekliğini azaltmak  
Daha dar çember kullanmak
- M** Kişisel alanı daraltmak
- i** Eş ve grup ile yapmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hangi yüksekliklerdeki ipin altından geçmenin kolay ya da zor olduğunu açıklamaya,
- Eğilme hareketini günlük hayatta hangi durumlarda kullanabileceklerini açıklamaya,
- Farklı yüksekliklerde tutulan ipin altından çeşitli şekillerde geçmeye,
- Birbirlerinin performanslarının gelişmesine yardımcı olmak için grup çalışması yapmalarına **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlikler yaparken hissettikleri duygularını açıklamaya **teşvik edin**.



# 10 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Esnetme



### Güvenlik:

Isınmadan esnetme hareketleri yapılmamasına dikkat edin. Esnetme anında kasları zorlamamaları konusunda öğrencileri uyarın.

### Ekipman:

Atkılar, sopalar, barlar, elastik bantlar, havlular vb.

# 10 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Esnetme

### Öğrenme Anahtarı

- Boyun, bel ve diz eklemlerinde dairesel hareketler yapılmamalı.
- Esnetme, büyük kas gruplarından (omuz, kalça vb.), küçük kas gruplarına (ön kol, ayak bileği vb.) doğru yapılmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Tekrar sayısını düşük tutmak
- E** Ekipmansız yapmak
- i** Bireysel yapmak

#### Daha Zor...

- G** İki ya da üç set yapmak
- E** Ekipmanlı (elastik bant, duvar vb.) yapmak
- i** Eş ile yapmak



**G** Görev

**E** Ekipman

**M** Mekân

**i** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Esnetme ve denge arasındaki ilişkiyi tartışmaya,
- Hangi eklemlerde dairesel hareketlerin yapılmaması gerektiğini açıklamaya,
- Esnetme çalışmalarının neden yapılması gerektiğini açıklamaya,
- Vücutlarını farklı şekillerde (aşağı, yukarı ve yanlara doğru) esnetmeye,
- Esnetme hareketleri yaparken hangi duyguları hissettiğini açıklamaya,
- Esnetme hareketlerinde 6 -10 sn. hareketsiz kalınmasının nedenlerini açıklamaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Bazı eklemlerde niçin dairesel hareketler yapılmaması gerektiğini açıklamaya **teşvik edin**.





# 11

## Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Dönme - Salınım



**Güvenlik:**  
Hareketlerde uygun mesafede çalışılmasını sağlayın. Yüksekte yapılan salınım hareketlerinde zemini yumuşak minderle destekleyin. Malzemelerin sağlamlığını kontrol edin.

**Ekipman:**  
Kedi merdiveni, ipler, ponponlar, eşarplar, tebeşirler, çemberler, sopalar vb.

# 11 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Dönme - Salınım

### Öğrenme Anahtarı

- Dönme ve salınım hareketi yapılırken el - vücut uyumuna dikkat edilmeli.
- Dönme hareketi yapılırken denge sağlanmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Hareketleri yavaş yapmak  
Tek bir hareket yapmak
- E** Küçük ebatta (mendil, ponpon, kurdele) ekipman kullanmak
- M** Hareketleri olduğu yerde yapmak  
Kişisel kullanım alanını genişletmek
- I** Bireysel yapmak

#### Daha Zor...

- G** Hareketleri hızlı yapmak  
Ardışık yapmak  
Birden fazla hareketi birleştirerek yapmak
- E** Büyük ebatta ve farklı ekipman kullanmak
- M** Kişisel kullanım alanını daraltmak
- I** Eş ve grup ile hareketleri eş zamanlı yapmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Salınım hareketini yaparken zorlandıkları bölümleri açıklamaya,
- Kendisinin ve arkadaşlarının salınım hareketleri sırasındaki performanslarını değerlendirmeye,
- Gelişimlerine yardımcı olmak için arkadaşları ile birlikte çalışmaya,
- Becerilerini geliştirmek için yeni bir alıştırmaya şekli üretmeye **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Dönme ve salınım hareketlerini yaparken vücutlarının hangi bölümlerini (uzuvlarını) kullandıklarını açıklamaya,
- Dengelemenin günlük hayat için önemini veya niçin önemli olduğunu açıklamaya **teşvik edin**.



# 12 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Ağırlık Aktarımı



**Güvenlik: :**  
Öğrencilerin aralarındaki uzaklığın yeterli olmasını sağlayın.

**Ekipman:**  
Minderler.

# 12 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Ağırlık Aktarımı

### Öğrenme Anahtarı

- Ağırlık merkezi, farklı etkinlik ve duruşlarda hissedilmeli.
- Ağırlık merkezinin nasıl değiştiğine odaklanılmalı.
- Farklı fiziksel etkinlikler yapılırken ağırlık merkezi - denge ilişkisi kurulmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Ağırlık aktarımının dengeyi sağlama ve korumadaki önemini açıklamaya,
- Farklı hareketleri yaparken ağırlık aktarımlarının nasıl değiştiğini tartışmaya,
- Farklı cisimlerin ağırlık merkezlerine örnekler vermeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Hareketi bir defa yapmak
- E** Minder üzerinde yapmak
- M** Düz bir zeminde yapmak
- i** Eş yardımı ile yapmak

#### Daha Zor...

- G** Art arda hareketler yapmak
- E** Jimnastik sırası üzerinde yapmak
- M** Eğik bir zeminde yapmak
- i** Yardımsız olarak yapmak
- Eşli yapmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Etkinliğe ilişkin düşüncelerini resim çizerek açıklamaya,
- Farklı etkinliklerde ağırlık aktarımını gerçekleştirirken nefes değişimini tanımlamaya **teşvik edin**.



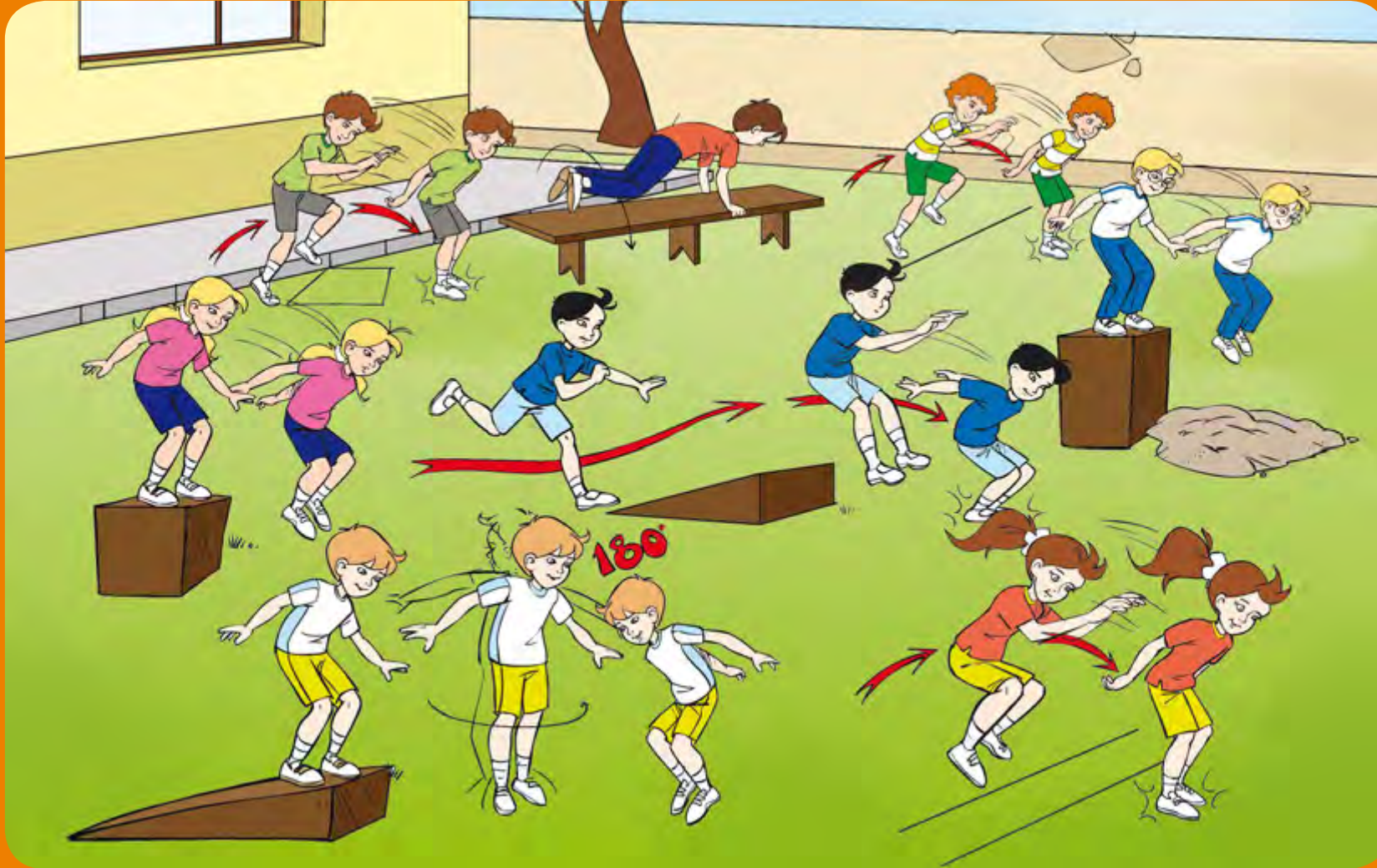
**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





# 13 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Atlama - Konma



**Güvenlik:** :  
Atlama yapan  
kişiye yakın  
olun.Yumuşak  
zemine  
atlamalarını  
sağlayın. Atlama  
yüksekliğini  
öğrencilere göre  
ayarlayın.

**Ekipman:**  
Atlama  
sehpaları,  
jimnastik  
sıraları, ipler,  
çizgiler vb.

# 13 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Atlama - Konma

### Öğrenme Anahtarı

- Atlamada dizler bükülmeli ve kollardan güç alınmalı.
- Konmada parmak ucuna düşülmeli ve dizler bükülmeli.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Çift ayak atlamak  
Bir kez atlamak
- E** Engel sayısını ve yüksekliği  
düşük tutmak
- M** Mesafeyi kısa tutmak
- I** Yardımla atlamak

#### Daha Zor...

- G** Tek ayak atlamak  
Art arda birkaç kez atlamak
- E** Engel sayısını ve yüksekliği  
artırmak
- M** Mesafeyi artırmak
- I** Yardımsız atlamak

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı yükseklikteki engeller üzerinden atlarken nelere dikkat etmesi gerektiğini açıklamaya,
- Etkinliğin vücutlarının hangi kısımlarının gelişmesine ve çalışmasına katkı sağladığını tartışmaya,
- Hangi atlama şeklinin (tek ayak / çift ayak) daha zor olduğunu nedenleriyle açıklamaya,
- Farklı atlama şekilleriyle (tek ayak / çift ayak) çalışmaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

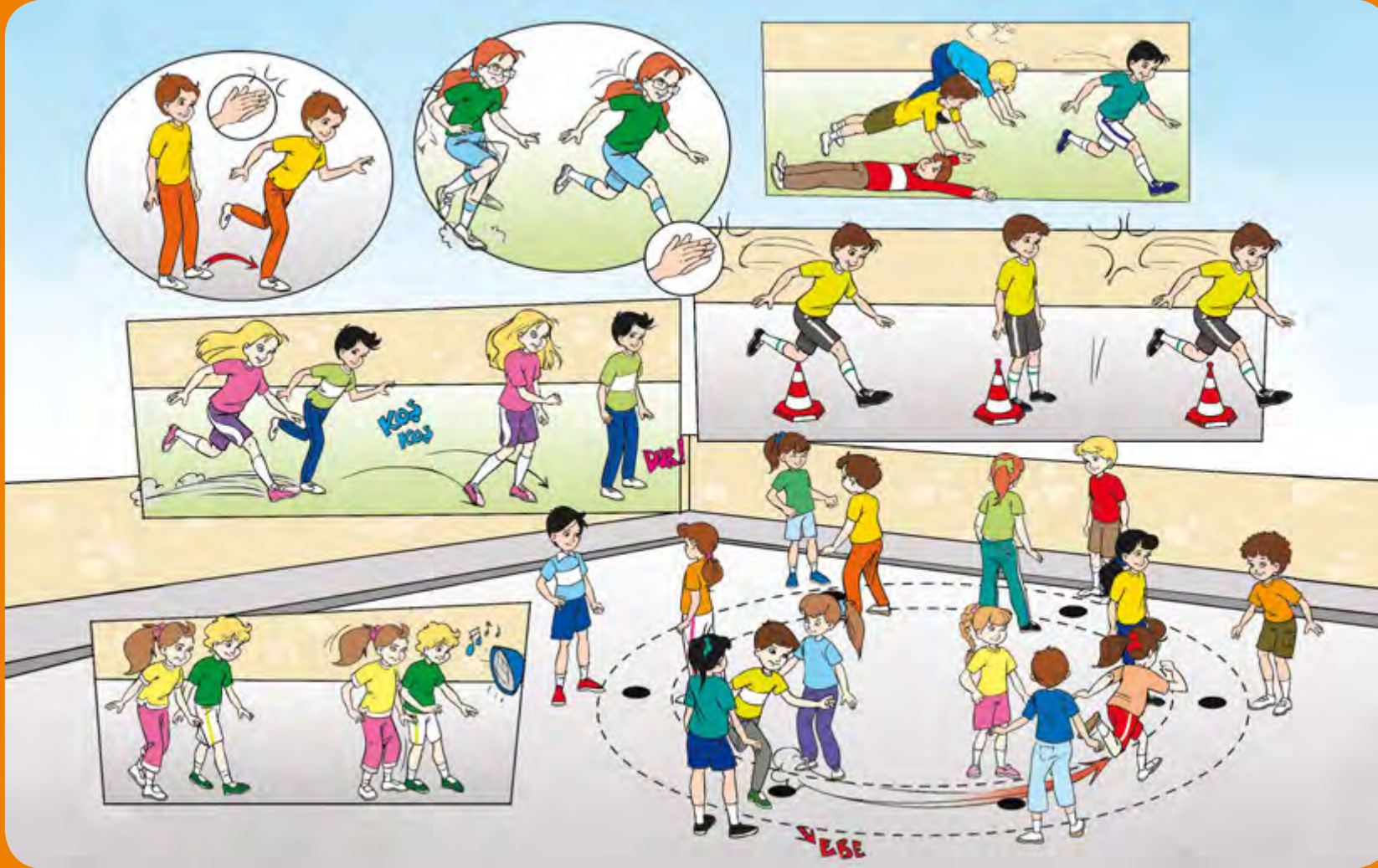
- Farklı zeminlerde yapılan atlama ve konma çalışmalarının vücudumuz üzerindeki etkilerini açıklamaya,
- Konmada sakatlıkları engellemek için nelere dikkat edilmesi gerektiğini söylemeye **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

# 14 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Başlama - Durma



**Güvenlik:**  
Koşulan zeminin  
engebeli  
olmamasına  
dikkat edin.  
Öğrencilerin  
çarpmasını  
önleyici sınırlar  
belirleyin.

**Ekipman:**  
Müzik, huniler,  
düdük, görsel  
materyaller.



# 14 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Başlama - Durma

### Öğrenme Anahtarı

- Komutlara en kısa sürede (anında) uyulması istenmeli.
- Başlama ve durma mesafesi uzun olmamalı.
- Harekete başlamada farklı formlar (diz çekerek, mekik çekerek, cephe duruşundan vb.) kullanılmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Başlama pozisyonlarından hangisini ( ayakta, sırtı dönük, cephe pozisyonu vb.) uyguladıklarında daha hızlı koşabildiklerini açıklamaya,
- Arkadaşlarının yaptığı farklı başlama şekillerini gözleyerek tekrar etmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Ayakta ve sabit başlamak  
Komutsuz başlamak durmak
- E** Sesli uyarıcı ile başlamak
- M** Geniş alanda başlamak  
durmak
- i** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Yerden ve hareketli başlamak  
Dışarıdan uyarılarla başlama  
ve durma
- E** Görsel uyarıcı ile başlamak
- M** Sınırlandırılmış alanda  
başlama ve durma
- i** Eş ve grup ile çalışma

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlik yaparken vücut sıcaklığında ve görünüşünde oluşan değişikliği açıklamaya,
- Kendileri ve arkadaşlarında nefes alıp vermede oluşan değişikliklerin nedenlerini açıklamaya **teşvik edin**.



**G** Görev

**E** Ekipman

**M** Mekân

**i** İnsan





# 15 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Statik - Dinamik Denge

### Öğrenme Anahtarı

- Vücut ağırlığı destek noktalarına eşit olarak dağıtılmalı.
- Statik duruş pozisyonunda belli bir süre beklenmeli.
- Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı olmadan yer değiştirme yapılmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Dinamik denge hareketlerini yapmak  
Denge süresini kısa tutmak
- E** Düz bir zemin üzerinde dengede durmak
- M** Destek alanını genişletmek
- i** Yardım alarak yapmak

#### Daha Zor...

- G** Statik denge hareketlerini yapmak  
Denge süresini uzun tutmak
- E** Alet üzerinde (sehpa - denge aleti vb.) dengede durmak  
Hareketli araç üzerinde (kaykay, bisiklet) dengede durmak
- M** Destek alanını dar tutmak
- i** Eşle ve grupla uyumlu yapmak

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Statik ve dinamik dengeyi açıklamaya ve aralarındaki farkı söylemeye,
- Statik ve dinamik dengeyi farklı duruş ve hareketlerle örneklendirmeye,
- Jimnastik sırası üzerinde dengeyi kaybetmeden farklı şekillerde yürümeye,
- Arkadaşının yaptığı denge çalışmalarını gözlemleyerek onları taklit etmeye **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliğe katıldıklarında hissettiklerini söylemeye,
- Oyun oynamanın gelişimleri ve sağlıkları üzerindeki etkilerini açıklamaya **teşvik edin**.


**G Görev**
**E Ekipman**
**M Mekân**
**i İnsan**





# 16 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## Duruş - Oturuş

### Öğrenme Anahtarı

- Bakışlar karşıyı göstermeli.
- Duruşlarda denge kaybı olmamalı.
- Duruşlar belirli bir süre korunmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Her bir duruşu - oturuşu tek tek göstermek
- E** Belli bir yerden (duvar, sandalye, masa vb.) destek alarak duruşları yapmak
- M** Yerde, düz zeminde, geniş alanda yapmak
- i** Hareketleri yardım alarak yapmak

#### Daha Zor...

- G** İki ya da daha fazla duruşu art arda bağlayarak yapmak
- E** Destek almadan yapmak  
Jimnastik sırası, denge sehpası vb. araçlar üzerinde duruşları yapmak
- M** Dar alanda, çizgi üzerinde yapmak
- i** Eşle ve grupla uyumlu yapmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı duruşları yaparken dengeyi kaybetmemek için neler yapmaları gerektiğini açıklamaya,
- Farklı duruş şekilleri üretmeye,
- Birkaç duruş şeklini birbirine bağlayarak küçük bir kompozisyon oluşturmaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Doğru duruş ve oturuşun önemini belirtmeye,
- Hareketin hayatımızdaki önemini tartışmaya,
- Derslerde soğuma çalışmalarının ne zaman yapılabileceğini söylemeye **teşvik edin**.





# 17 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri İtme - Çekme



**Güvenlik:**  
Öğrencileri izleyin.  
KontROLSÜZ itme ve çekme hareketlerini engelleyin.  
El ele tutarak çekme hareketi yapılırken ellerin ani bırakılmamasını sağlayın.

**Ekipman:**  
Toplar, balonlar,  
ipler, duvarlar,  
minderler, elastik bantlar.

# 17 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

## İtme - Çekme

### Öğrenme Anahtarı

- İtme ve çekmede destek alanı geniş olmalı.
- İtme ve çekmede denge kaybı yaşanmamalı.
- İtme ve çekme yapılırken nesnede ve insanda doğru temas noktası belirlenmeli.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** İtme ve çekmeyi ayrı ayrı yapmak  
El ya da ayakları kullanarak yapmak
- E** Hafif ekipmanları itmek - çekmek
- M** İtme ve çekme mesafesini azaltmak
- i** Nesneyi eş ya da grupla aynı yönde itmek - çekmek

#### Daha Zor...

- G** İtme ve çekmeyi farklı pozisyonlarda yapmak  
Farklı vücut parçalarını (omuz, diz vb.) kullanarak yapmak
- E** Ağır ekipmanları itmek - çekmek
- M** İtme ve çekme mesafesini artırmak
- i** Nesneyi eş ya da grupla farklı yönde itmek - çekmek

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Farklı büyüklükteki nesneleri iterken dikkat edilmesi gerekenleri ve bu hareketi yaparken zorlandıkları bölümleri açıklamaya,
- Farklı büyüklükteki nesneleri nasıl daha hızlı itebileceklerini tartışmaya,
- Grup çalışması yaparak arkadaşlarının performansını geliştirmeye yardımcı olmaya,
- Farklı büyüklükteki nesneleri vücudunun farklı bölgelerini (el, ayak, omuz, diz vb.) kullanarak itmeye **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Farklı büyüklükteki nesneleri iterken / çekerken hangi vücut parçalarının en çok çalıştığını söylemeye,
- Sakatlanmamak için farklı büyüklükteki nesneleri iterken / çekerken dikkat edilmesi gereken özellikleri açıklamaya,
- İtme / çekme hareketlerinde kalp atım şiddetinin ne olduğunu tarif etmeye **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

# 18 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler Topa Alışma Çalışmaları



**Güvenlik:**  
Öğrenciler  
arasında yeterli  
mesafe olmasını  
sağlayın.

**Ekipman:**  
Köpük toplar,  
yumuşak toplar,  
balonlar, diğer  
top türleri.



# 18 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Topa Alışma Çalışmaları

### Öğrenme Anahtarı

- Top, her an izlenmeli.
- Başlangıçta iki el kullanılmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Çift el kullanmak  
Etkinlikleri yavaş tempoda yapmak
- E** Yumuşak, hafif ve küçük top kullanmak
- M** Geniş alan kullanmak
- i** Olduğu yerde yapmak

#### Daha Zor...

- G** Tek el kullanmak  
Etkinlikleri hızlı tempoda yapmak
- E** Ağır ve büyük top kullanmak
- M** Sınırlı alan kullanmak
- i** Hareketli yapmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Topu nasıl tutmayı tercih ettiklerini tarif etmeye,
- Topu iki elle tutmanın neden her zaman daha kolay olduğunu açıklamaya,
- Topu düşürmeden vücudunun farklı bölümlerinde çevirmeye,
- Top ile oynanan spor dallarını açıklamaya,
- Eşli çalışarak farklı top tutma ve birbirlerine verme/atma şekillerini keşfetmeye **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Spor etkinlikleri ve fiziksel etkinliklerin sağlıklı olmadaki önemini tartışmaya **teşvik edin**.





# 19 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Atma - Tutma



### Güvenlik:

Topların aynı doğrultuda atılmasını isteyin. Gruplar arasında yeterince mesafe olduğuna emin olun. Atışlarda göz teması sağlayın.

### Ekipman:

Çeşitli top, çeşitli büyüklükteki hedefler, ipler, labutlar, jimnastik sıraları, huniler, sepetler.

# 19 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Atma - Tutma

### Öğrenme Anahtarı

- Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutulmalı.
- Hedefe bakılmalı ve topu attıktan sonra gidişi izlenmeli.
- Top vücuttan uzakta yakalanmalı ve dirsekler bükülerek vücuda doğru yaklaştırılmalı.
- Tutarken / yakalarken topun gelişi takip edilmeli.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Asılı topu yakalamak  
Sabit bir noktada topu atmak / yakalamak
- E** Daha büyük top yakalamak  
Hedefi büyütme
- M** Atma ve yakalama mesafesini azaltmak
- I** Bireysel olarak top atmak / yakalamak  
Sabit eşe top atmak / yakalamak

#### Daha Zor...

- G** Aynı hedefe isabetli vuruş sayısını arttırmak
- E** Daha küçük top yakalamak  
Hedefi küçültmek
- M** Atma ve yakalama mesafesini arttırmak
- I** Eş ile birlikte farklı hız ve yükseklikteki topları atmak / yakalamak  
Hareketli eşe top atmak / yakalamak

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Oynadıkları oyunda hangi durumlarda ne tür atma - tutma - yakalama şekilleri kullandıkları hakkında konuşmaya,
- Farklı hızda gelen nesneleri yakalamak için en uygun tutma şeklinin ne olduğunu seçmeye,
- Farklı atma ve tutma şekillerinin kullanıldığı bir oyun oynamaya,
- Birbirlerinin performansının gelişmesine katkıda bulunmak için eşli çalışmalar yapmaya **teşvik edin**.

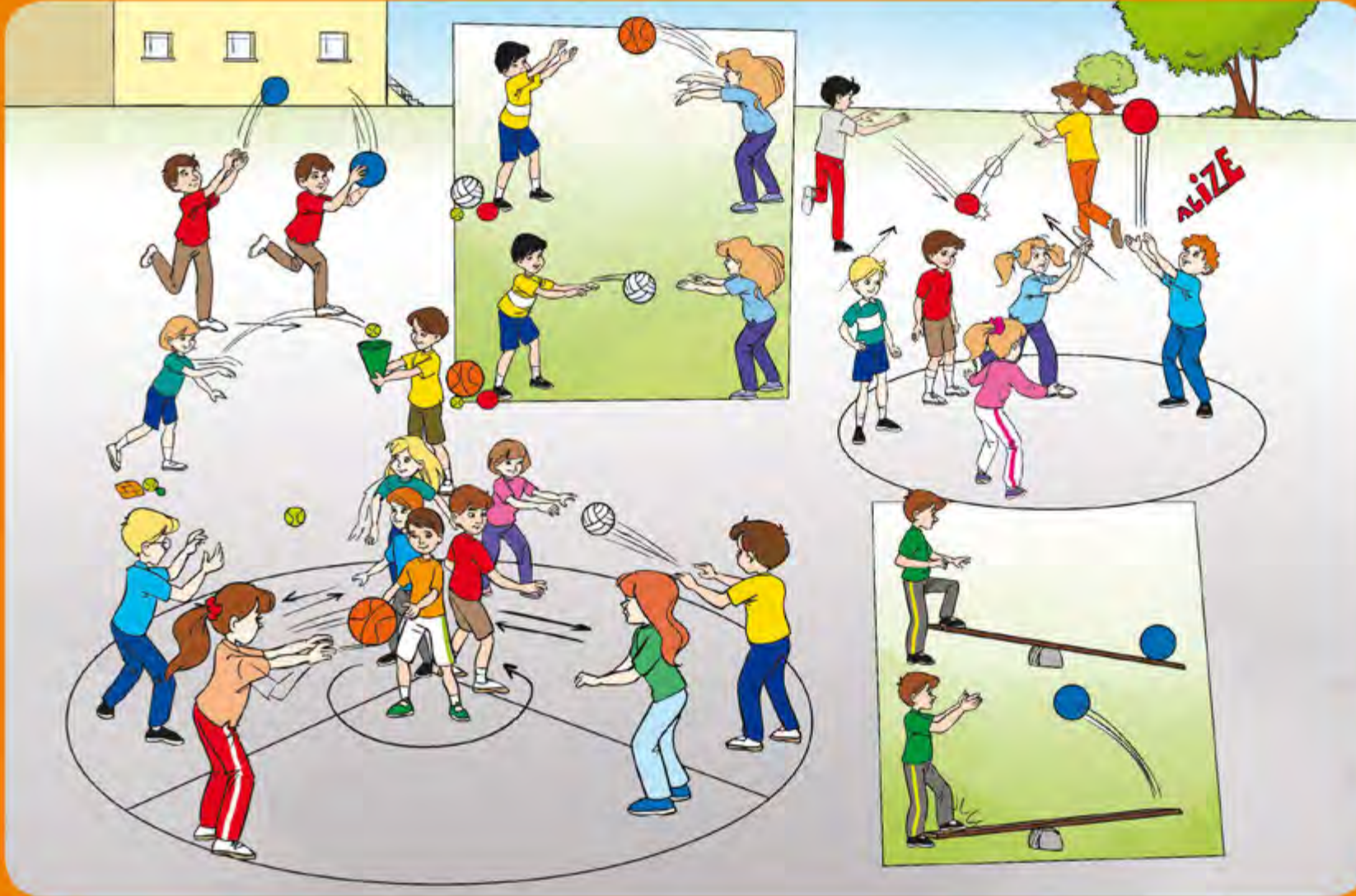
### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Etkinliklere katılan arkadaşlarının yüzlerindeki ifadeleri incelemeye ve açıklamaya,
- Atma / tutma / yakalama çalışmalarının vücut ısılarında ne gibi değişiklikler oluşturduğunu açıklamaya **teşvik edin**.







#### Güvenlik:

Çarpışmalara dikkat edin. Alanı parkurlara ayırın. Etkinlik yönergesi hazırlayın ve öğrencilerinizle paylaşın.

#### Ekipman:

Farklı büyüklük ve ağırlıktaki top, kaldırma, huniler, tebeşirler.

# 20 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Yakalama

### Öğrenme Anahtarı

- Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutulmalı.
- Hedefe bakılmalı ve topu attıktan sonra gidişi izlenmeli.
- Tutarken / yakalarken topun gelişi takip edilmeli.
- Topu vücuttan uzakta yakalamalı ve vücuda doğru yaklaştırmalı

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Topları neden farklı şekillerde yakalamaları (yere yakın, orta yükseklikte ve yüksekte) gerektiğini söylemeye,
- Yakalamada mesafenin ve topun tutma yüzeyinin etkisini / önemini açıklamaya,
- Öğrenilen becerinin beden eğitimi dersi dışında ne tür etkinliklerde kullanılabileceğini açıklamaya,
- Yakalamayı içeren farklı oyunlar üreterek oynamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yerden sekerek gelen topu yakalamak  
Düşük hızla gelen topu yakalamak
- E** Büyük ve hafif top yakalamak  
Hedefi büyütme
- M** Atma ve yakalama mesafesini azaltmak
- i** Eşli çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Topu yerle temas etmeden, havada yakalamak  
Farklı yükseklik ve hızda gelen topu yakalamak
- E** Küçük ve sert top yakalamak  
Hedefi küçültme
- M** Atma ve yakalama mesafesini arttırmak
- i** Grupla çalışmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde yeterince sıvı alımının önemini tartışmaya,
- Eklemleri kontrollü bir şekilde kullanmanın önemini açıklamaya **teşvik edin.**





# 21

## Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler Ayakla Vurma



### Güvenlik:

Uygun etkinlik alanı belirleyin. Topu geri almaya giderken dikkatli olunması gerektiğini öğrencilere hatırlatın.

### Ekipman:

Çeşitli büyüklük ve ağırlıktaki topolar, jimnastik sıraları, hedefler, huniler, stafet çubukları vb.

# 21

## Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler Ayakla Vurma

### Öğrenme Anahtarı

- Destek ayağı topun yanına konmalı, vuruş anında bacak kalçadan salınmalı, vuruştan sonra ayak topu izlemeli.
- Ayağın farklı bölgeleriyle (iç, dış vb.) vuruş yapılmalı.
- Hızlı ve uzağa doğru göndermek için ayağın üstü ile vurulmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hangi vurma şekillerinin neden daha kolay olduğunu açıklamaya,
- Farklı mesafeler için hangi vurma şekillerinin kullanılacağını söylemeye,
- Ayağının farklı bölgelerini kullanarak topa vuruş yapmaya,
- Hareketi daha iyi yapmalarına yardımcı olacak bir alıştırmayı üretmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Az sayıda vuruş yapmak  
Topa yavaş vurmak  
Duran topa vurmak
- E** Hedefi büyütmek  
Büyük topa vurmak
- M** Vuruş yapılan alanın mesafesini kısaltmak
- i** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Art arda vuruşlar yapmak  
İsabetli vuruşlar yapmak  
Topa hızla vurmak  
Hareketli topa vurmak
- E** Hedefi küçültmek  
Küçük topa vurmak
- M** Vuruş yapılan alanın mesafesini artırmak  
Belirlenmiş alanlara vuruş yapmak
- i** Eşli veya grupta paslaşarak çalışmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlik öncesi ısınma hareketleri yapmanın önemini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik sonrası soğuma yapmanın (vücut ısısını normale döndürmeye yönelik yapılan hareketlerin) önemini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlikler sonrasında spor kıyafetini değiştirmenin önemini tartışmaya **teşvik edin**.

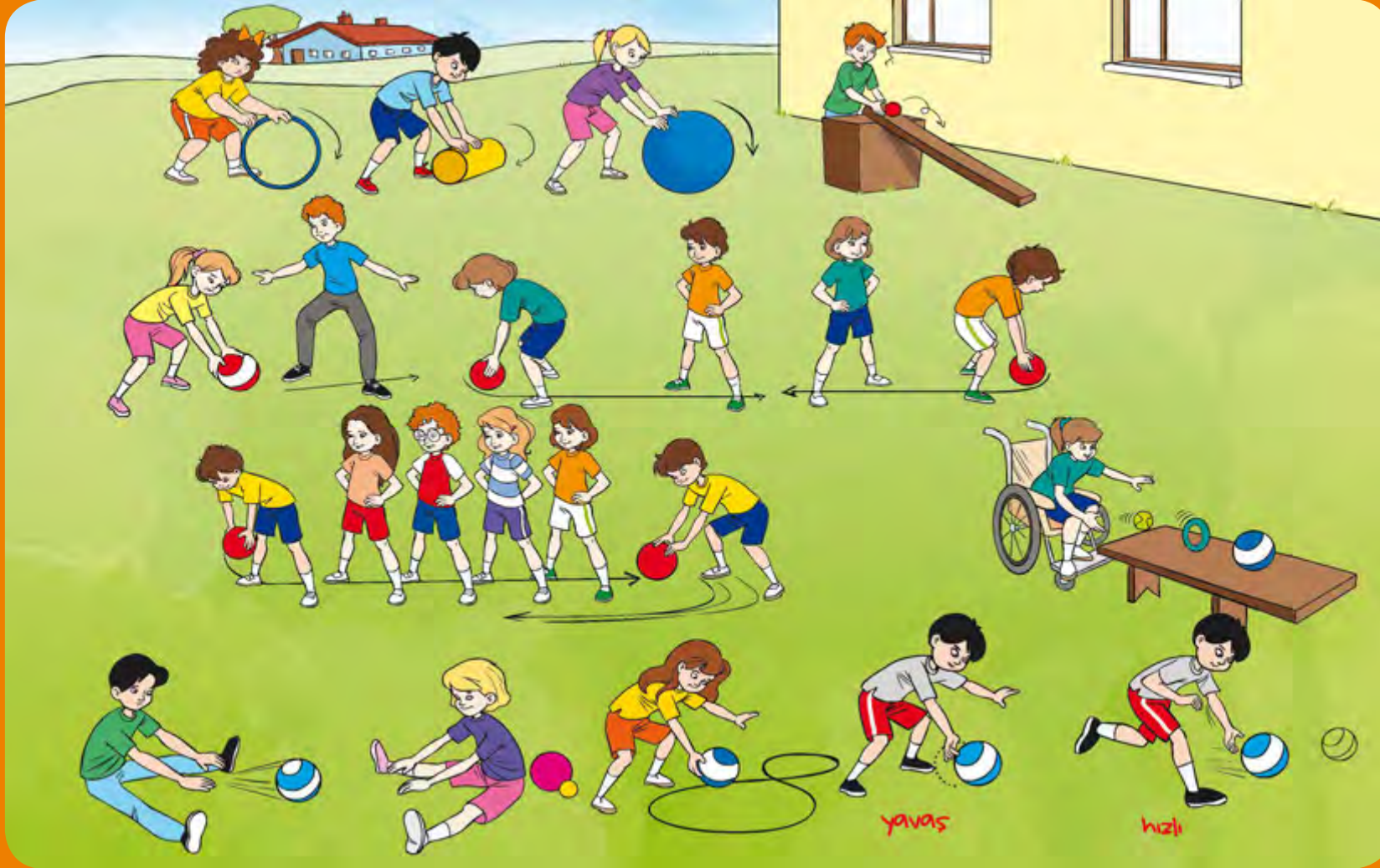


**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan



## 22 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

### Yuvarlama



#### Güvenlik:

Topa basıp düşmelere ve çarpışmalara karşı dikkatli olun.

#### Ekipman:

Çeşitli büyüklükteki ve ağırlıktaki topolar, çemberler, silindirler, yuvarlama rampaları.

# 22 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Yuvarlama

### Öğrenme Anahtarı

- Yere yakın durulmalı.
- Tek elle yuvarlamada, yuvarlama yapacak elin ters yöndeki ayağı önde olmalı.
- Yuvarlamalarda kol gergin olmalı ve atış yönü izlenmeli.
- Yuvarlanırken top izlenmeli.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hareketleri iyi yapmak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini açıklamaya ve iyi yapan arkadaşlarından birkaç örnek vermeye,
- Arkadaşlarının hareketlerini gözlemlemeye ve tekrar etmeye,
- Hem sağ hem de sol eli kullanarak topu belirli hedeflere yuvarlamaya,
- Farklı yuvarlama şekillerinin kullanıldığı bir oyun / etkinlik geliştirmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Çift el kullanmak  
Yavaş yuvarlamak
- E** Yumuşak ve hafif ekipman kullanmak
- M** Rampadan yuvarlamak  
Kısa mesafede yuvarlamak
- i** Karşısındaki arkadaşına yuvarlamak

#### Daha Zor...

- G** Tek el kullanmak  
Hızlı yuvarlamak
- E** Büyük, ağır toplar kullanmak  
Çember, halka vb. yuvarlamak
- M** Kademeli olarak mesafeyi artırmak  
Düz bir çizgide yuvarlamak
- i** Farklı yönlerdeki arkadaşlarına yuvarlamak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlik sırasında vücut ısısındaki değişiklikleri açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik sonrasında el ve yüzü yıkamanın önemini söylemeye **teşvik edin**.



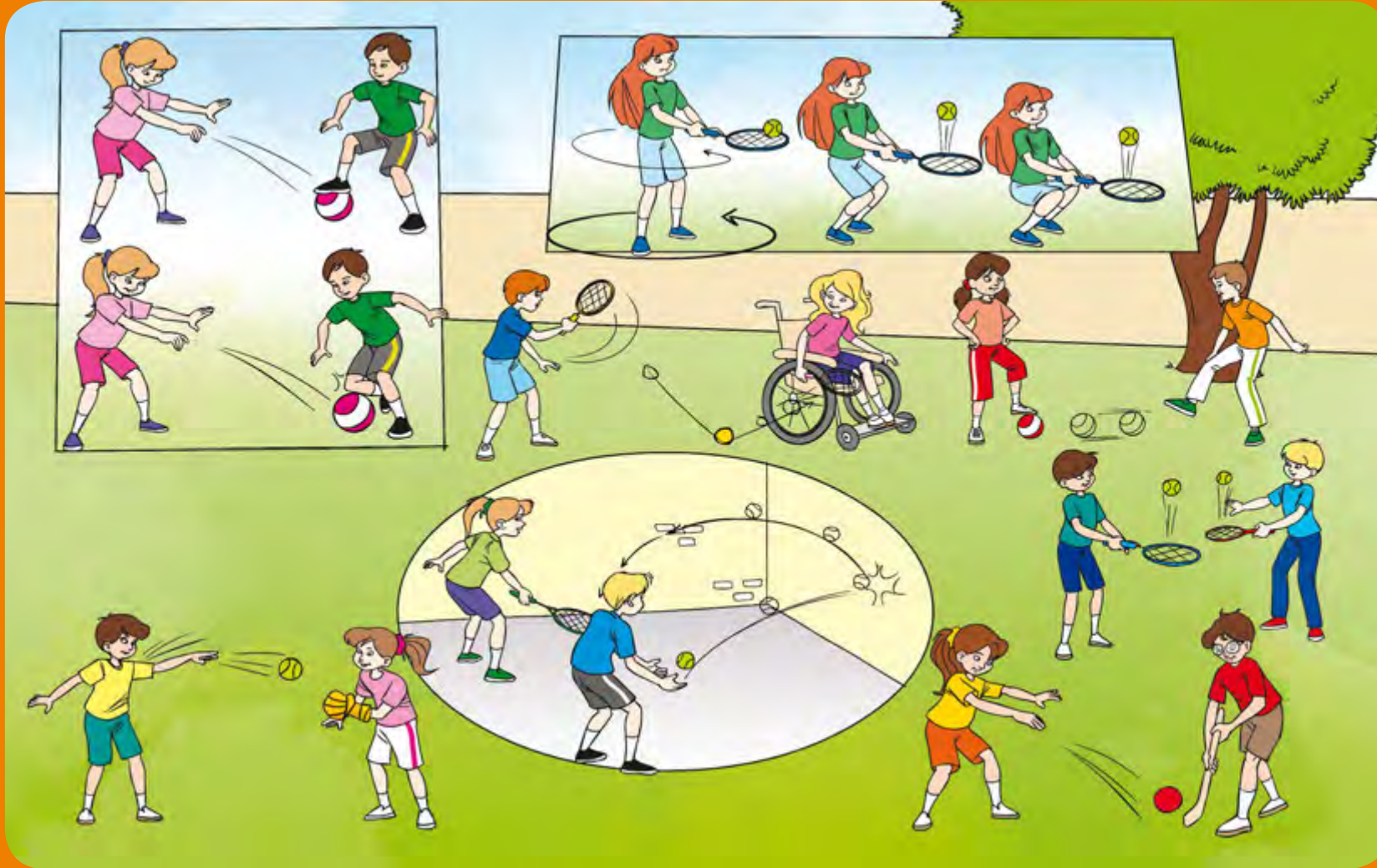
**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





# 23 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Durdurma - Kontrol



### Güvenlik:

Çocukları topu sürekli izlemeleri ve kontrol altında tutmaları konusunda uyarın. Geniş alan oluşturun ve diğer öğrencilere dikkat edilmesini sağlayın.

### Ekipman:

Çeşitli büyüklük ve ağırlıktaki topolar, raketler, uzun saplı araçlar, sopalar.

# 23 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Durdurma - Kontrol

### Öğrenme Anahtarı

- Vücudu nesneye doğru döndürmek.
- Topun gelişine göre uygun pozisyon almak.
- Topu sürekli izlemek.
- Farklı durdurma ve kontrol bölgelerini (diz, ayak, göğüs, el vb.) kullanmak.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hangi durdurma şeklinde topun kontrolünün daha zor olduğunu anlatmaya,
- Topu kontrol etmenin farklı bir yolunu bulmaya ve bunun etkili olmasının nedenlerini açıklamaya,
- İyi durdurma hareketini gösterenleri seçmeye ve durdurmayı nasıl yaptıklarını açıklamaya,
- Farklı vücut bölümlerini kullanarak topu durdurmaya,
- Durdurma ve kontrol çalışmalarını iyi yapanları gözlemleyerek onları taklit etmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yavaş gelen topu kontrol etmek ve durdurmak
- E** Büyük, hafif top kullanmak
- M** Az eğimli rampadan topu yukarı yuvarlamak ve geri gelişini kontrol etmek
- Kısa mesafe kullanmak
- i** Eşle çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Hızlı gelen topu kontrol etmek ve durdurmak
- E** Küçük ve ağır top kullanmak
- M** Rampanın eğimini arttırmak
- Mesafeyi artırmak
- i** Birden fazla kişiden gelen topu kontrol etmek ve durdurmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

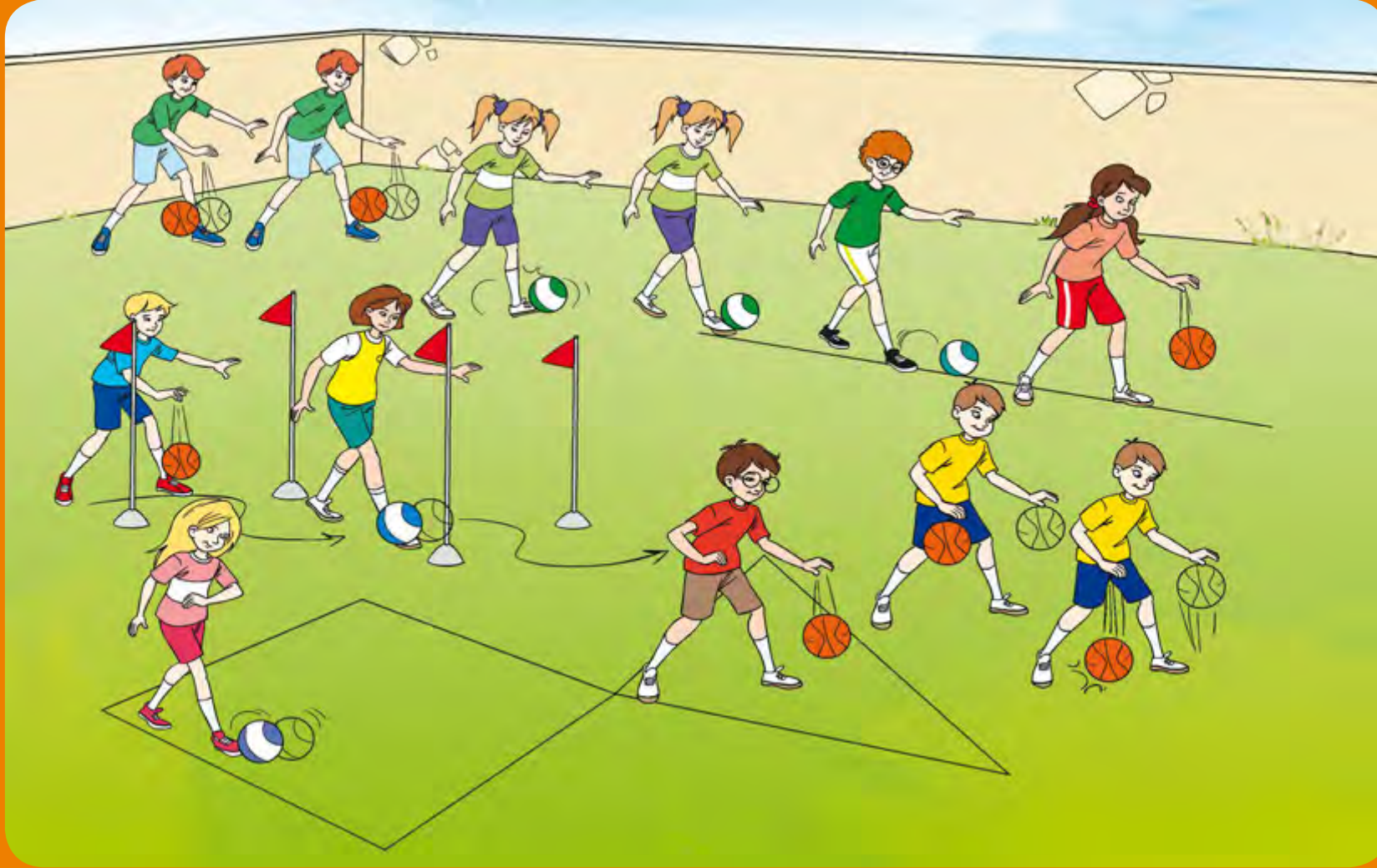
- Nefes alma hız ve derinliğinin fiziksel etkinlik sırasında neden arttığını açıklamaya **teşvik edin**.



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

# 24 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Top Sürme



### Güvenlik:

Top sürerken birbirlerini kontrol etmeleri konusunda öğrencileri uyarın. Zeminin top sürmeye elverişli olmasına dikkat edin.

### Ekipman:

Zıplama özelliği olan toplar, huniler, işaret tabakları, tebeşirler, stafet çubukları vb.

# 24 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Top Sürme

### Öğrenme Anahtarı

- Vücut daima temel duruş pozisyonunda olmalı.
- Vücudun ağırlık merkezi hafif önde olmalı.
- Top avuç içine değmeyecek şekilde parmak boğumları ile sürülmeli.
- Top sürme esnasında kol ve bilek rahat tutulmalı.
- Top sürmede ayağın farklı bölgeleri (ayak içi, dışı, üstü) kullanılmalı.
- Topa bakılmamalı.
- Top kontrolü sağlanmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hangi el / ayak ile (baskın / baskın olmayan) top sürmenin kolay olduğunu nedenleriyle söylemeye,
- Top sürerken dikkat edilmesi gereken özellikleri açıklamaya,
- Top sürmenin olduğu spor dallarını söylemeye,
- Farklı toplar kullanarak çeşitli şekillerde top sürmeye,
- Top sürmenin olduğu farklı etkinlikler üretmeye ve oynamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yürüme temposunda top sürmek  
Baskın el / ayak ile top sürmek
- E** Hafif ve büyük top kullanmak
- M** Kısa mesafede top sürmek  
Belirlenen çizgiler üstünde top sürmek
- i** Bireysel top sürme çalışmaları yapmak

#### Daha Zor...

- G** Koşu temposunda top sürmek  
Baskın olmayan el / ayak ile top sürmek
- E** Engel ve slalomlar arasında top sürmek  
Daha küçük toplarla top sürmek
- M** Uzun mesafede top sürmek  
Belirlenen alanda farklı yönler kullanılarak top sürmek
- i** Eş ile çalışarak, top süren eşin topunu çalmasını istemek



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

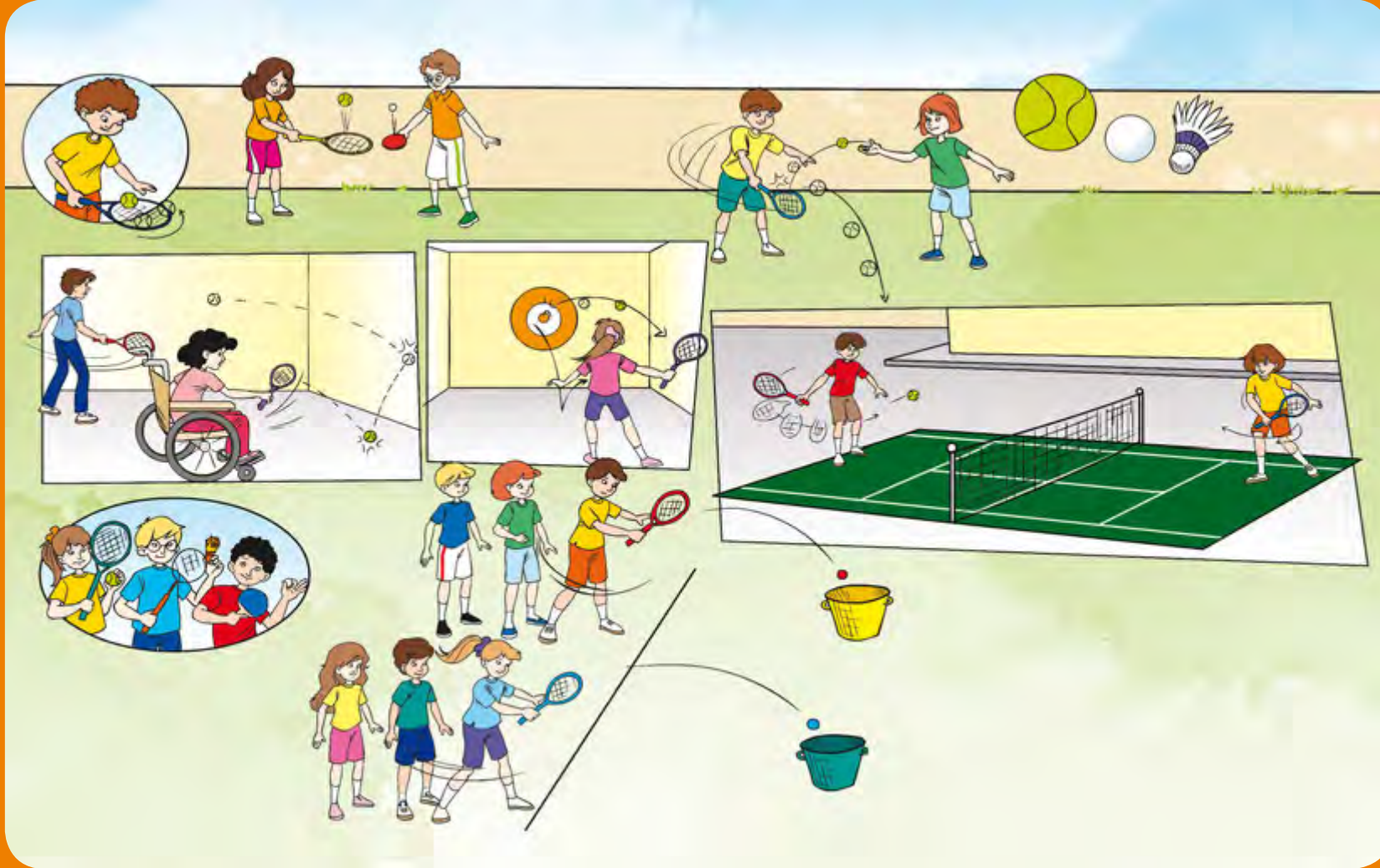
- Isınma çalışmaları olarak top sürmeyi içeren iki etkinlikte oynamaya,
- Etkinlikler sırasında kalp atışlarında nasıl değişiklik olduğunu açıklamaya,
- Etkinlik yaparken su içmenin neden gerekli olduğunu açıklamaya **teşvik edin**.





# 25 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Raketle Vurma



**Güvenlik:**  
Çocuklar arasında güvenli mesafe bırakın. Raketlerin kavranarak tutulduğundan ve kontrollü hareketler sergilediklerinden emin olun.

**Ekipman:**  
Masa tenisi, badminton, tenis raketleri ve topları, farklı büyüklükteki kovalar, sepetler, ipler, tebeşir.

# 25 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Raketle Vurma

### Öğrenme Anahtarı

- Raket, tokalaşır gibi kavranmalı ve ağırlık dengeli bir şekilde iki ayağa verilmeli.
- Top sürekli izlenmeli.
- Topa raketin ortası ile vurulmalı.
- Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarılmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Yapmakta zorlandıkları hareketleri söylemeye,
- Hareketi daha iyi yapan bir öğrencinin hareketi yapma şekli hakkında konuşmaya,
- Arkadaşının attığı toplara raket ile vuruş yapmaya,
- Farklı vuruş şekilleri üretmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Asılı ipteki toplara vurmak
- E** Hafif ve büyük raketler kullanmak  
Büyük yumuşak toplar kullanmak  
Büyük hedefler kullanmak
- M** Hedefe yaklaşmak ve daha dar alan kullanmak
- i** Duvarla paslaşmak  
Eşle kontrollü paslaşmak

#### Daha Zor...

- G** Farklı yükseklikten gelen toplara vurmak
- E** Küçük raketler, küçük toplar, küçük hedefler kullanmak
- M** Hedeften uzaklaşmak ve daha geniş alan kullanmak
- i** Duvarda eşle paslaşmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde vücuttaki ısı artışına bağlı değişikliklerin neler olduğunu bulmaya,
- Terliyen yapılması ve yapılmaması gerekenleri söylemeye **teşvik edin**.



## 26 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

### Uzun Saplı Araçla Vurma



#### Güvenlik:

Vuruştan sonra uzun saplı aracı tutmaya yönelik uyarılar verin. Çocuklar arasında güvenli mesafe bırakın. Uzun saplı araçların kavranarak tutulduğundan, kontrollü hareketler sergilediklerinden emin olun.

#### Ekipman:

Çeşitli uzunlukta ipler, çeşitli büyüklükte toplar, uzun saplı araçlar, hedefler.

# 26 Temel Hareket Becerileri - Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

## Uzun Saplı Araçla Vurmak

### Öğrenme Anahtarı

- Vuruş sopası çift elle tutularak sıkıca kavranmalı.
- Vuruş yapılan kolun tersindeki ayak öne alınmalı.
- Vuruş yapılacak nesne gözle kontrol edilmeli.
- Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarılmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Hangi vuruş çeşitlerinin daha kolay, hangilerinin daha zor olduğu hakkında konuşmaya,
- Farklı uzun saplı araçlar kullanarak yerde duran, havadan gelen ve belli bir yüksekliğin üzerinde duran toplara vuruş yapmaya,
- Hareketi daha iyi yapmalarına yardımcı olacak bir oyun üretmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Duran nesneye vurmak  
Tek yöne vurmak
- E** Geniş yüzeyi olan araçla vurmak  
Büyük hedef kullanmak
- M** Kısa mesafeli vuruşlar yapmak
- i** Bireysel çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Hareketli nesneye vurmak  
Belirlenen hedefe vuruş yapmak  
Art arda (tekrarlı) vuruşlar yapmak
- E** Dar yüzeyli araçla vurmak  
Küçük hedef kullanmak
- M** Uzun mesafeli vuruşlar yapmak  
Farklı yönlerden gelen nesnelere vuruş yapmak
- i** Eşle paslaşarak vuruş yapmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Sağlıklı ve sağlıksız yiyeceklerin neler olduğunu gruplayarak açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik yaparken (oyun oynarken) kasların enerji için ne kullandığını açıklamaya **teşvik edin**.



**G Görev**

**E Ekipman**

**M Mekân**

**i İnsan**



# 27 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Kuyruk Yakalama - Top Toplama Oyunu



### AÇIKLAMA

#### Kuyruk Yakalama

- Oyuncuların arkalarına / yanlarına şerit, rafya, kurdele, ip vb. malzemeler takılarak kuyruk oluşturulur.
- Oyuncular belirlenen sahada bir taraftan kuyruklerini koruyarak koşarken diğer taraftan diğer oyuncuların kuyruklerini toplamaya çalışırlar.
- Verilen sürenin sonunda en fazla kuyruk toplamak veya en fazla sürede kendi kuyruğunu korumak amaçtır.

#### Top Toplama

- Oyuncular iki grup hâlinde derin kolda sıralanır.
- Grupların arkasındaki alana farklı büyüklükte topolar dağınık şekilde konur.
- Grupların en arkadaki oyuncuları arkadan bir top alır ve topun elden ele en öndeki oyuncuya ulaşmasını sağlarlar.
- Top bu şekilde en öne taşınır ve öndeki sepete atılır.
- Topu sepete atan oyuncu arkaya koşarak bir top alır ve sıranın arkasına geçerek topun öne ulaşmasını sağlar.
- Amaç en fazla topu sepete toplamaktır.

**Güvenlik:** Oyuncuların birbirlerine çarpmamalarına, birbirlerinden uzağa hareket etmelerine dikkat edin. Oyuncuların birbirlerine çarpmadan koşabilecekleri güvenli alanlar sağlayın.

**Ekipman:** Huniler, kurdeleler, rafya, şerit, sepet ya da naylon torbalar, çeşitli büyüklükteki topolar vb.

# 27 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Kuyruk Yakalama - Top Toplama Oyunu

### Öğrenme Anahtarı

- Ağırlığı öndeki ayağa doğru verip durmaya ve yönü değiştirmeye dikkat edilmeli.
- Rakiplerden uzağa doğru dönerek kuyruklarını diğerlerinden uzakta tutmaya çalışılmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı çocukların diğerlerinden daha fazla kuyruk / top toplamasının nedenlerinin neler olabileceği hakkında konuşmaya,
- İyi bir toplayıcıdan nasıl kaçılabilceğini açıklamaya,
- Oyunlarda zayıf ve güçlü olan yönlerini açıklamaya,
- Oyunlarda başarılı olmayı sağlayacak farklı stratejiler bulmaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Baskın olan elle kuyruk/top yakalamak
- E** Herkes için 2-3 adet kuyruk kullanmak  
Yakalamayı kolaylaştırmak için uzun kuyruk kullanmak  
Tek seferde alınan top sayısını artırmak
- M** Daha geniş alan kullanmak  
Mesafeyi kısaltmak
- i** Kişi sayısını azaltmak

#### Daha Zor...

- G** Baskın olmayan elle kuyruk / top yakalamak
- E** Kuyruğu kısaltmak  
Tek kuyruk kullanmak  
Alınan top sayısını teke indirmek
- M** Daha dar alan kullanmak  
Mesafeyi uzatmak
- i** Kişi sayısını artırmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

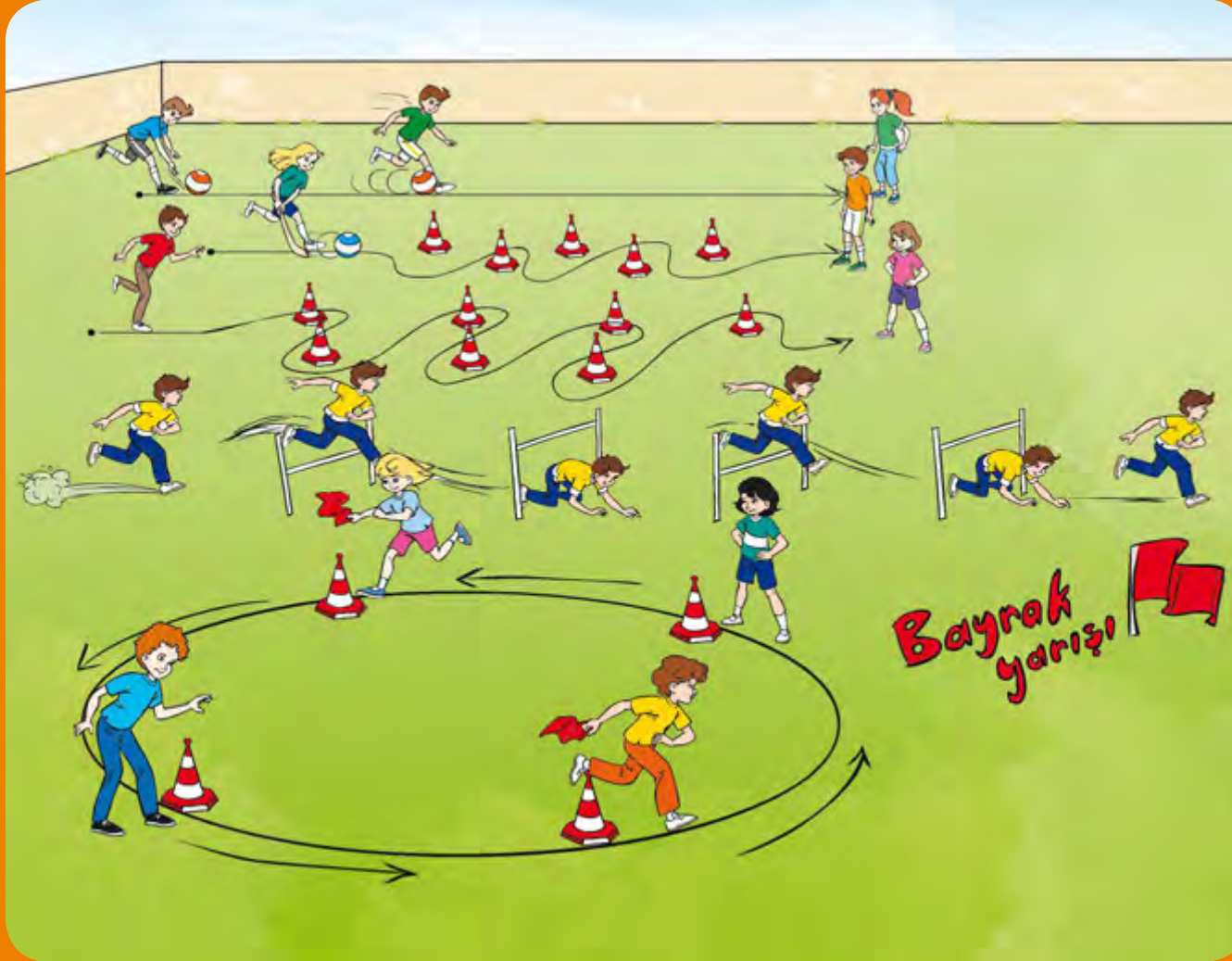
- Oyun oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya,
- Fiziksel etkinlik sonrasında yapılan soğumanın önemini açıklamaya **teşvik edin.**



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

# 28 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Bayrak Yarışı Oyunları



### AÇIKLAMA

#### ETKİNLİKLER

1. Topu yerden yuvarlayarak onunla beraber koşup karşı grubun arkasına geçme
2. Seçilen bir araçla (rakete, uzun saplı araç, sopa vb.) topa vurarak engellerin arasında topu sürme
3. Topsuz şekilde engellerin arasından koşup karşı grubun arkasına geçme
4. Sahaya konan çeşitli engellerin altından ve üstünden geçerek karşı grubun arkasına geçme
5. Oyuncular dörderli gruplara ayrılır ve daire şeklinde sahaya yerleşirler. Başlama bölgesindeki oyuncuya bayrak verilir. Oyuncu koşarak elindeki bayrağı öndeki oyuncuya düşürmeden geçirmeye çalışır.

**Güvenlik:** Bayrak yarışından önce ısınma yapılmasına özen gösterin. Kontrollü top sürülmesini isteyin.

**Ekipman:** Bayrak, mendil, düdük, huni, çeşitli toplar, uzun saplı araçlar, engeller.



# 28 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Bayrak Yarışı Oyunları

### Öğrenme Anahtarı

- Top önde tutulmalı.
- Mümkün olduğu kadar başlar kaldırılmalı.
- Top kontrol altında tutulmalı.
- Bayrağı arkadaşına verirken veren kişinin eliyle alan kişinin elinin farklı olmasına dikkat edilmeli (veren sağ el, alan sol el gibi).

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Nasıl daha hızlı oynanabileceğini açıklamaya,
- Topla yapılan yarışlarda, topun nasıl daha kolay kontrol altında tutulabileceğini tartışmaya,
- Bayrağı / topu arkadaşına verirken dikkat edilecek hususları tartışmaya,
- Farklı yarışlar üretmeye ve uygulamaya **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Rotayı düz ya da hafif eğik tutmak  
Yavaş tempoda koşmak
- E** Malzemesiz koşmak  
Engel kullanmadan yapmak
- M** Mesafeyi azaltmak
- i** Bireysel olarak çalışmak

#### Daha Zor...

- G** Ani dönüşler kullanmak  
Hızlı tempoda yapmak
- E** Malzemeli koşmak  
Engeller kullanarak yapmak
- M** Mesafeyi artırmak
- i** Eş ve grupla çalışmak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Bayrağı taşıırken kendilerini nasıl hissettiklerini söylemeye,
- Diğer takım arkadaşlarının bayrağı taşıırken neler hissettiklerini tahmin etmeye **teşvik edin**.



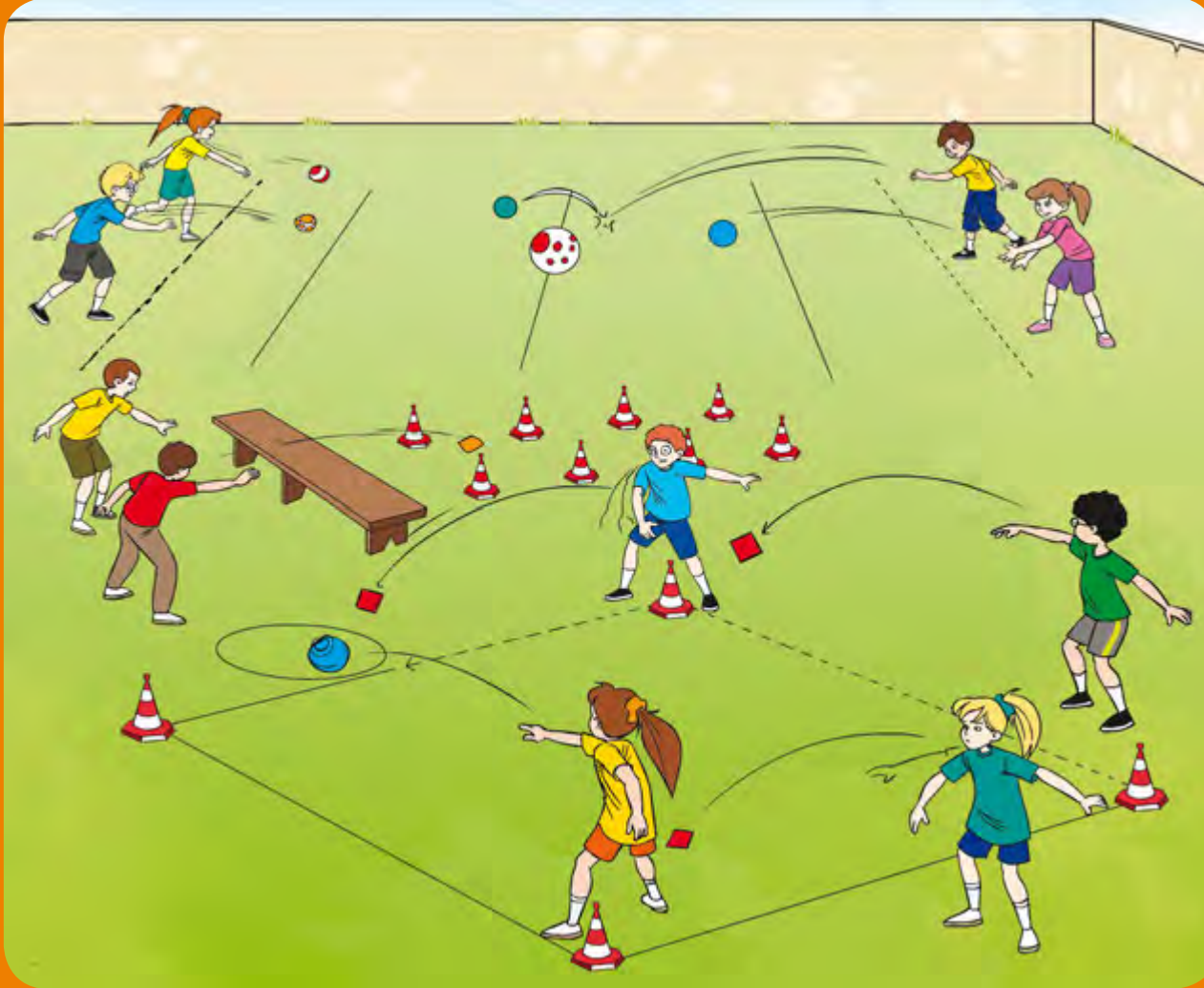
**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **i** İnsan





# 29 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Hedef Oyunları



### AÇIKLAMA

#### 1. ETKİNLİK

- Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve belirlenen çizgide karşılıklı dururlar.
- Sahanın ortasına sağlık topu, pilates topu vb. top konur.
- Diğer oyuncular ellerindeki toplarla ortadaki topa atış yaparak ve topu yere vurarak belirlenen çizginin gerisine götürmeye çalışırlar.

#### 2. ETKİNLİK

Oyuncular dörder kişilik gruplara ayrılır ve fasulye keseciklerini alarak belirlenen çizginin gerisinden jimnastik sırasının üstünden belirlenen hedeflere atmaya çalışırlar. Daha sonra hedeflere farklı puanlar verilerek etkinliğe devam edilir.

#### 3. ETKİNLİK

- Oyuncular topa ikişerli gruplara ayrılırlar ve birer top alırlar.
- Oyuncular kendi aralarında paslaşarak belirlenen hedefe atmaya çalışırlar.
- Hedefi ilk vuran gruptan sonra oyun tekrarlanır.

**Güvenlik:** Engellere dikkat edilmesi konusunda ve atışlar sırasında dikkatli davranılması konusunda oyuncular uyarılmalıdır.

**Ekipman:** Çeşitli büyüklükte toplar, sağlık topları, pilates topları, fasulye kesecikleri, küçük halkalar, jimnastik sırası.

# 29 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Hedef Oyunları

### Öğrenme Anahtarı

- Hedefe odaklanmalı.
- Atışların yönüne karar verilmeli.
- Atışta kullanılacak cisim, yaklaşık 45 derecelik açıyla fırlatılmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Hedeflere tek atış yapmak
- E** Hedefi büyütme
- M** Hedefe olan uzaklığı azaltmak
- I** Cansız hedeflere atış yapmak

#### Daha Zor...

- G** Hedefleri engellerin arkasına koymak
- Atış sayısını sınırlamak
- E** Hedefi küçültmek
- M** Hedefe olan uzaklığı artırmak
- I** Canlı hedeflere atış yapmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Başarılı atışlar yapmanın farklı yolları hakkında birbirleriyle konuşmaya,
- Atışlarda dikkat edilmesi gerekenleri tartışmaya,
- İyi yaptıkları bir atışı bulmaya ve atışı iyi yapabilmelerinin nedenlerini açıklamaya,
- Uzun ve kısa mesafeler için uygun atışlar yapmaya **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Günün hangi saatlerinde fiziksel olarak daha aktif olduklarını bulmaya,
- Uyumanın önemini ve gelişmeleri üzerindeki olumlu etkilerini söylemeye **teşvik edin**.



# 30 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Atma - Vurma Oyunları



### AÇIKLAMA

#### 1. ETKİNLİK

- Çocuklar 4 kişilik gruba ayrılır ve her bir oyuncu daha önceden yere çizilmiş olan kare şeklin köşelerine yerleşir.
- Bir kişi karenin tam ortasında sırasıyla saat yönünde topu el üstü pas yaparak atar ve yakalayanlar topu ortadaki arkadaşlarına atarlar. Ortadaki oyuncu bir turu tamamladıktan sonra kenardaki oyuncularla yer değiştirir.
- Daha sonra ortada 2 oyuncu ve 2 topa aynı etkinlik yapılır.

#### 2. ETKİNLİK

Oyuncular belli bir mesafeden duvardaki çizginin üzerine raket ve top ile atış yapar.

#### 3. ETKİNLİK

Oyuncular üçerli gruplara ayrılır ve gruptaki oyunculardan bir kaleci olur, diğer iki oyuncu paslaşarak topu rakip takımın kalesine atmaya çalışır.

#### 4. ETKİNLİK

Oyuncular bir önceki oyun düzeninde aynı etkinliği yerden pas kullanarak yapmaya çalışır.

**Güvenlik:** Çalışma alanının uygunluğuna dikkat edin. Gruplar arasında yeterli mesafe bırakın. Oyuncuların kendi sahalarında kalmalarını sağlayın.

**Ekipman:** Uygun duvar, çeşitli toplar, raketler, huniler, antrenman yelekleri.

# 30 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Atma - Vurma Oyunları

### Öğrenme Anahtarı

- Atış anında ağırlık arkada duran bacadan ön bacağa aktarılmalı.
- Topun gelişine ve eşinin bulunduğu noktaya göre pozisyon alınmalı.
- Baş, hedefe dönük ve gözler hedefe odaklanmalı.
- Paslaşma sağlanmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Yerden sıçrayan topu tutmak / topa vurmak
- E** Atılması ve yuvarlanması kolay olan top kullanmak
- M** Topu kontrol etmek ve vuruş yapmak için yeterli alan bırakmak
- Hedef alanını büyütmek
- i** Takımdaki oyuncu sayısını artırmak

#### Daha Zor...

- G** Yerden sekmeden, havadan gelen topu tutmak / topu vurmak
- Şut çekmeden önce paslaşmak
- E** Topu küçültmek ve sert bir top kullanmak
- M** Alanı daraltmak
- Hedef alanını küçültmek
- i** Bazı oyunları bire bir ya da ikiye karşı bir oynatmak



**G Görev E Ekipman M Mekân i İnsan**

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı çocukların her zaman topu istenilen yere nasıl atabildiklerini ve vurabildiklerini açıklamaya,
- Daha iyi oynayan takımın neden daha iyi oynadığını açıklamaya,
- Oynarken hangi atışı / vuruşu yapmayı kolay ve zor bulduklarını söylemeye,
- Değişik atışlar kullanmaya,
- Kendilerini geliştirmek için bir atma-vurma oyunu üretmeye **teşvik edin**.

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

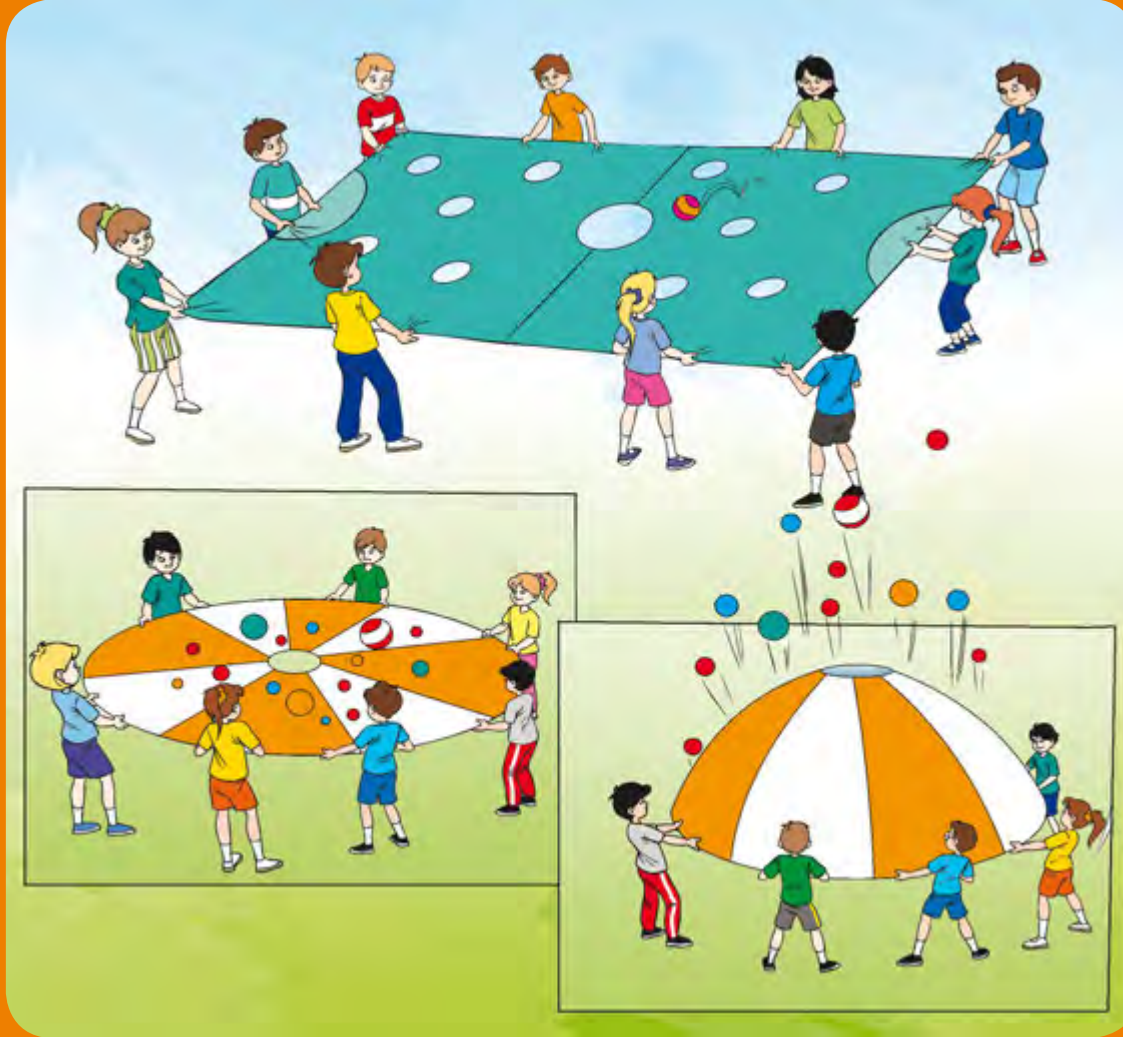
- Fiziksel etkinliğe uygun giyinmenin önemini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlikler için yanlış giysi seçiminin olası sakıncalarının neler olabileceğini keşfetmeye **teşvik edin**.





# 31 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Yuvarlama - Tutma Oyunları



### AÇIKLAMA

#### 1. ETKİNLİK

- 2x1.5 m. boyutlarında kumaşın / çarşafın üzerine oyun sahası çizilir ve her grup için birden fazla delik açılarak hedefler belirlenir.
- Oyuncular 2 gruba ayrılır ve çarşafın yanlarından tutarlar.
- Oyun, ortaya top konularak başlanır.
- Top, yuvarlatılarak gergin tutulan çarşafta belirlenen deliklere sokulmaya çalışılır.
- Her takım kendi deliklerine topun sokulmasını engellemeye çalışırken aynı zamanda karşı takımın deliğine topu sokmaya çalışır.

#### 2. ETKİNLİK

- Oyuncular 8-10 kişilik gruplara ayrılır ve her bir grup paraşütün kenarlarından tutar.
- Paraşütün üstüne farklı büyüklükte toplar, ipler, kutular vb. konulur.
- Paraşüt yukarı doğru art arda hareket ettirilerek toplar sahaya fırlatılır ve dağılan toplar hızlıca koşarak toplanıp paraşütün üstüne konulur.

**Güvenlik:** Diğer oyuncuları sürekli takip edin. Kaçan topları toplarken öğrencileri çarpışmalara karşı uyarın.

**Ekipman:** Paraşüt, gazlı kalem, farklı boyutlarda çeşitli toplar, ipler, makas, çarşaf vb.

# 31 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Yuvarlama Tutma Oyunları

### Öğrenme Anahtarı

- Topun kontrolünü kolaylaştırmak için çarşaf yukarı aşağı hareket ettirilmeli.
- Paraşütte topları yukarı doğru hareketlendirmek için kollarla kuvvet uygulanmalı.
- Çarşafta topu hedefe yuvarlamak için takım arkadaşları ile uyumlu hareketler yapılmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Grupla birlikte hareket etmenin önemini açıklamaya,
- Neyi zor bulduklarını açıklamaya,
- Grup üyelerinin paraşüte uyguladıkları kuvvet hakkında konuşmaya,
- Yeni bir alıştırma üretmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Topları deliklerden geçirmek için yavaş hareket etmek
- E** Tek topa oynamak  
Küçük boyutlu çarşaf / paraşüt kullanmak  
Paraşüt için yumuşak toplar kullanmak  
Hedef sayısını arttırmak  
Hedefi büyütmek
- M** Küçük alan kullanmak
- i** İki'den fazla oyuncu ile oynamak  
Paraşüt için oyuncu sayısını artırmak

#### Daha Zor...

- G** Topları delikten geçirmek için hızlı hareket etmek
- E** Birden fazla top ile oynamak , büyük boyutlu çarşaf / paraşüt kullanmak  
Paraşüt için farklı boyutlarda toplar kullanmak  
Hedefi küçültmek  
Hedef sayısını azaltmak
- M** Büyük alan kullanmak
- i** Oyuncu sayısını azaltmak  
(Paraşüt için oyuncu sayısı renk sayısı kadar olmalı.)



**G Görev** **E Ekipman** **M Mekân** **i İnsan**

### Sağlık Anlayışı

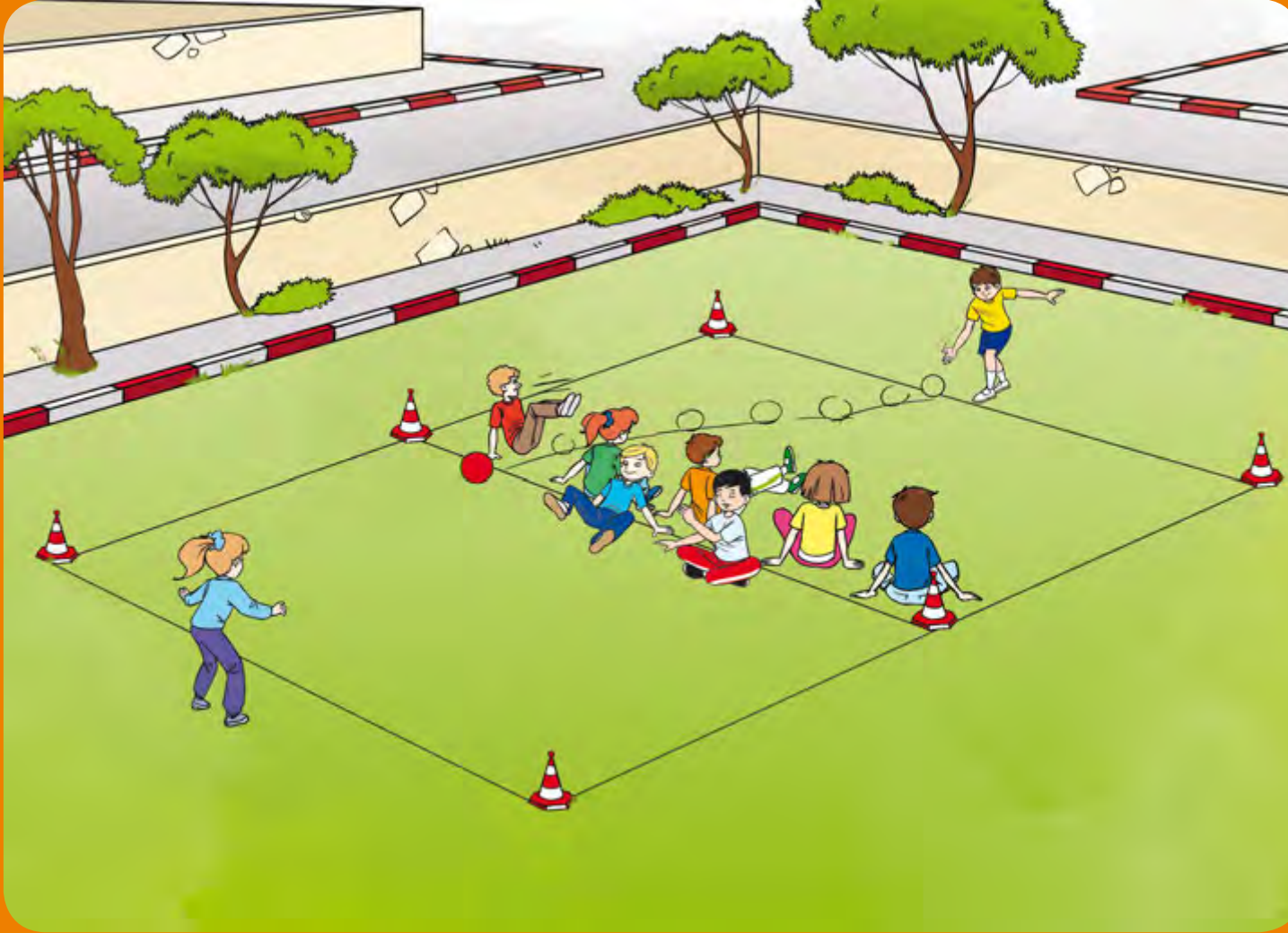
#### Çocukları;

- Sağlıklı hayat için arkadaşlık kurmanın önemini açıklamaya,
- Beden eğitimi dersi dışında hangi oyunların nerelerde oynanacağını belirtmeye **teşvik edin**.



# 32 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Tırtıl Yakan Topu



### AÇIKLAMA

- Belirlenen alan içerisinde oyuncular uzun oturuş şeklinde otururlar.
- 2 oyuncu vurucu olur ve oyun alanının dışında durur. Vurucular çizgiye basmadan topu yerden yuvarlayarak ortadaki oyuncuları vurmaya çalışırlar.
- Ortadaki oyuncular kalçaları yerden kalkmadan toptan kaçmaya çalışırlar.
- Top kendisine değen tüm oyuncular vurulur ve vuruculara katılırlar.

**Güvenlik:** Yumuşak topolar kullanın. Alanı oyuncu sayısına göre ayarlayın. Oyuncuları birbirlerine zarar vermemeleri için uyarın. Vurucular ve ortadaki oyuncular arasında göz teması kurmaları konusunda oyuncuları uyarın.

**Ekipman:** Değişik boyutlarda yumuşak topolar, huniler.

# 32 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Tırtıl Yakan Topu

### Öğrenme Anahtarı

- Vurucular topu tek elle yuvarlamada çapraz el ve çapraz ayak kullanmalı.
- Ortadaki oyuncular gelen topa göre pozisyon alarak diğer oyunculara zarar vermeden mekânı kullanmalı.
- Ortadaki oyuncular vücutlarının bir bölümü yerde olacak şekilde oyun oynamalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Başarılı şekilde oyunda kalmayı sağlayacak hususları tartışmaya,
- Daha iyi oynayan oyuncuların neden daha iyi oynadıklarını açıklamaya,
- Neyi zor bulduklarını açıklamaya,
- Oyuna yeni kurallar ilave etmeye **teşvik edin**.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Toptan kaçmak için ayakları, elleri yerden kaldırmak
- E** Tek topa oynamak
- M** Geniş mekânda oynamak
- i** İki vurucu ile oynamak

#### Daha Zor...

- G** Kalça, eller ve ayakları yerden kaldırmamak
- Ayak vuruşu yapmak
- E** Birden fazla top kullanmak
- M** Dar mekânda oynamak
- i** Çok sayıda vurucu ile oynamak

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

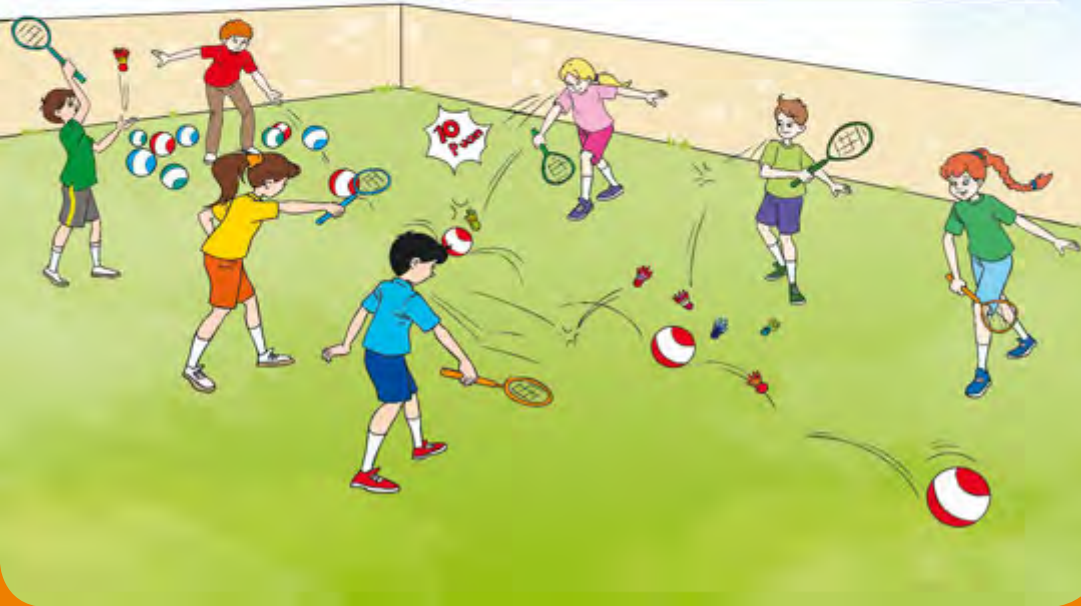
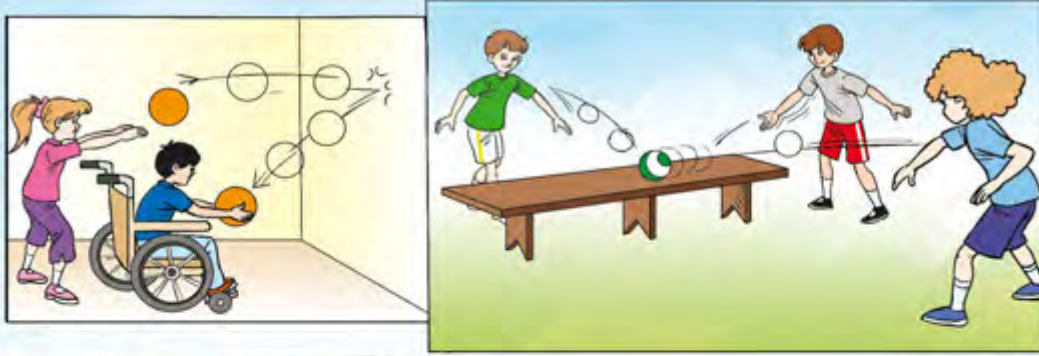
- Bir gün içinde yaptıkları fiziksel etkinlikleri listelemeye,
- Büyüme için süt ve süt ürünleri tüketmenin önemini açıklamaya **teşvik edin**.

**G Görev****E Ekipman****M Mekân****i İnsan**



# 33 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Hareketli Hedef Vurma Oyunları



### AÇIKLAMA

#### 1. ETKİNLİK

- Oyuncuların yarısı 2-3 m. duvarın karşısında yüzleri duvara dönük olarak sandalyede oturur.
- Her sandalyenin arkasında başka bir oyuncu ellerinde farklı büyüklükte toplarla yer alır.
- Arkadaki oyuncular duvara topu atarlar, öndeki oyuncular da duvardan gelen topu tutmaya çalışırlar.
- Daha sonra arkadaki oyuncunun attığı topu daha küçük bir topa sandalyedeki oyuncu vurmaya çalışır.

#### 2. ETKİNLİK

Oyunculardan biri topu jimnastik sırasında veya yerde belli bir çizgi üzerinde yuvarlar. Diğerleri de ellerindeki topa yuvarlanan topu vurmaya çalışırlar.

#### 3. ETKİNLİK

Oyuncular 2 eşit gruba ayrılır ve karşılıklı geniş kolda sıralanırlar. Oyuncuların ellerinde farklı raketler ve toplar vardır. Bir oyuncu tarafından belli bir çizgi üzerinde top yuvarlanır ve diğer oyuncular yuvarlanan topu raket ve topları kullanarak vurmaya çalışırlar.

**Güvenlik:** Topların izlenmesi konusunda oyuncuları uyarın. Gruplar ve oyuncular arasında yeterli mesafe olmasına özen gösterin.

**Ekipman:** Çeşitli büyüklükteki toplar, sandalyeler, raketler, jimnastik sıraları, huniler.

# 33 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

## Hareketli Hedef Vurma Oyunları

### Öğrenme Anahtarı

- Top takip edilmeli.
- Hedefe odaklanılmalı.
- Uygun vuruş çeşitleri kullanılarak hedef vurulmaya çalışılmalı.

### Çeşitlendirme

#### Daha Kolay...

- G** Atılan topu tutmak  
Yavaş yuvarlanan topu vurmak
- E** Büyük top kullanmak
- M** Vuruşlarda mesafeyi azaltmak  
Tutmada mesafeyi arttırmak
- I** Vurucu sayısını arttırmak  
Bir oyuncudan gelen topu tutmak

#### Daha Zor...

- G** Atılan topa vurmak  
Hızlı yuvarlanan topu vurmak
- E** Küçük top kullanmak
- M** Vuruşlarda mesafeyi artırmak  
Tutmada mesafeyi azaltmak
- I** Vurucu sayısını azaltmak  
İki ya da daha fazla oyuncudan gelen topu tutmak



**G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **I** İnsan

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı çocukların her zaman hedefi nasıl vurabildiklerini açıklamaya,
- Vurma oyunlarında kendilerini nasıl geliştirebilecekleri konusunda yorum yapmaya,
- Yuvarlanan topa en iyi vuruşu tekrarlamaya ve farklı vuruş şekillerini denemeye,
- Hareket eden nesneleri farklı boyuttaki toplarla vurabilmeye **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Fiziksel etkinlikler sırasında dinlenmenin önemini açıklamaya,
- Etkinliğe uygun ısınma ve soğuma çalışması yapmaya **teşvik edin.**



## Spor Engel Tanımaz



**Güvenlik:**  
Oyunculara güvenli olarak oynayabilecekleri yeterli alanlar oluşturun. Oyuncuların birbirlerinin hareket kabiliyetlerinin farkında olmasını sağlayın. Uzun saplı araçlarda topa vurduktan sonra aracı tutmaya devam edin.

**Ekipman:**  
Zilli, parlak, yumuşak, hafif, oyuncuya uygun toplar, tebeşirler, ipler, işaret tabakları.

## Spor Engel Tanımaz

### Öğrenme Anahtarı

#### A. BECERİ ÖĞRENME

- Çizgiyle belirlenen yöne doğru gidip gelebilmeli.
- Topu kavrayarak eğimli bir alandan yuvarlayabilmeli.
- Topu takip edebilmeli.
- Raketi kavrayabilmeli ve raketle top temasını sağlayabilmeli.
- Belirlenmiş hedefe topu atabilmeli.
- Gelen topu kontrol edip yakalayabilmeli.
- Beceri geliştirmek için tekrar sayısını artırmalı.
- Beceriye geliştirmek için yeterli zaman ayırmalı.

### Değerlendirme ve İyileştirme

#### Çocukları;

- Bazı çocukların her zaman hedefi nasıl vurabildiklerini açıklamaya,
- Vurma oyunlarında kendilerini nasıl geliştirebilecekleri konusunda yorum yapmaya,
- Yuvarlanan topa en iyi vuruşu tekrarlamaya ve farklı vuruş şekillerini denemeye,
- Hareket eden nesneleri farklı boyuttaki toplarla vurabilmeye **teşvik edin.**

### Sağlık Anlayışı

#### Çocukları;

- Oyun oynamanın hissettirdiği duyguları açıklamaya **teşvik edin.**

### Çeşitlendirme

- G** Oturarak sabit topa alıştırmaya çalışmaları yapmak  
Tek bir yöne doğru hareket etmek  
Topu yakınına atmak
- E** Köpük toplar, hafif toplar, geniş yüzeyli hafif raketler, renkli ve zilli toplar kullanmak

- E** Görme engellilerin hedefin yönünü kestirebilmeleri için atış noktasından hedefe kadar ip girmek
- M** Hedef alanına yaklaşmak ve hedefi büyültmek
- I** Hedefin yanında işaret veren, el çırpın bir eş kullanmak



G

Görev

E

Ekipman

M

Mekân

I

İnsan



# 1 Sağlık Anlayışı

## Dersi Destekleyecek Fikirler

### Isınma

Öğretmen fiziksel etkinlik öncesi neden ısınma yapılması gerektiğini ve ne kadar süre ile ısınılacağını açıklar.

Öğretmen "Isınma, vücudumuzun aktif oyun ve faaliyetlerde güvenli bir şekilde yer almak üzere hazırlanmasını ve sakatlanmamasını sağlar." açıklamasını yapar.

#### Etkinlikler

- Farklı şekilde koşular
- Hareketli oyunlar
- Kontrollü eklem hareketleri (Örneğin kollar, bacaklar, dirseklerle küçük ve büyük daireler çizin.)
- Aşamalı olarak sıcaklığı yükselten (ama çocukların nefesini kesmeyen) etkinlikler
- En az 6-10 saniye hareketsiz kalmayı içeren esnetme hareketleri

#### Isınmadan Sonra

Sıcaklık ve nefes alma ölçeklerini kullanarak;

- Ne kadar sıcak hissettiklerini,
- Nefes alışverişindeki değişimi tanımlatın.



### Nefes Nasıl Gözlenir?

- Bir el karına, bir el göğüse konulur.
- Isınma amaçlı veya enerjik etkinlikler yapılır.

Nefes ölçgeği kullanılarak etkinlik öncesi ve sonrasında değişimlerin ne olduğunu öğrencilerden açıklamalarını isteyin.



#### Nefes Ölçeği

Çok Yavaş - Sessiz

Çok Hızlı - Gürültülü Derin



# 1 Sağlık Anlayışı

## Dersi Destekleyecek Fikirler

### Kalp Atışı Nasıl Gözlenir?

Bir el göğsün ortasına, göğüs kemiğinin altına konur. Dinlenme durumunda, yürürken veya enerjik etkinliklerde kalp atışındaki değişiklikleri gözlemek için öğrencilerden kalp ölçeği kullanmalarını isteyin.

Kalp ölçeğini kullanarak etkinlik öncesi, sırası ve sonrası;

- Kalbiniz ne kadar hızlı atıyor?
- Kalbiniz ne kadar şiddetli atıyor?
- Hangi hareketlerde daha hızlı veya yavaş atıyor, açıklamalarını isteyin.



**Kalp Ölçeği**

**Çok Yavaş** - Tap - Tap

**Çok Hızlı** - Güm - Güm

### Vücut Sıcaklığı Nasıl Gözlenir?

Etkinlik öncesi, sırasında ve sonrasında vücut ısısında değişiklikler olur. Bu değişiklikleri anlamak için;

- elle alını kontrol etmek,
- termometre şeridi alna koymak,
- eşin yüzünü gözlemek gerekir.

Farklı tempo ve şiddette çalışmalar yaptırarak vücut ısısında olan değişimin farkına varmaları sağlanmalıdır.

Vücut ısısındaki değişimi açıklamak için sıcaklık ölçeği kullanılabilir.

**Sıcaklık Ölçeği**

**Donma**

**Kaynama**



## 2 Sağlık Anlayışı

### Dersi Destekleyecek Fikirler

#### Beden Parçalarını Kullanma

Öğretmen fiziksel etkinlik yapmanın ve aktif olmanın bedenün büyümesine, gelişmesine ve iyi çalışmasına etkisini açıklar.

Etkinliklerde;

- Üst beden,
- Alt beden,
- Tüm beden kullanılabilir.

Çocuklardan etkinlik sonrası;

- Bedenlerinin hangi bölümlerini kullandıklarını,
- Bedenlerinin birçok parçasını kullanacakları üç etkinlik söylemelerini ister.

kollar

kemikler

bacaklar

kaslar

dizler

eklemler

dirsekler

kalp

bilekler

akciğerler

omuzlar

sırt



#### Etkinlik Hakkındaki Duyguları Gözlemleme

##### Çocuklardan;

- Etkinlik öncesi, sırası ve sonrasındaki duyguları açıklamaları,
- Etkinlik öncesi, sırası, sonrasında arkadaşlarının yüz ifadelerini gözlemleyip açıklamaları,  
En çok sevdikleri / beğendikleri etkinliklerden en az sevdikleri / beğendikleri etkinliklere doğru sıralama yapmaları,
- Bireysel, eş veya grupla yapılan etkinliklerin hangisinde daha sağlıklı duygular yaşadıklarını açıklamaları istenir.



## 2 Sağlık Anlayışı

### Dersi Destekleyecek Fikirler

#### Katılım Sağlamak ve Katılımı Artırmak

Öğretmen fiziksel etkinliklere katılımın çocuk gelişimi ve sağlık üzerine etkisini açıklar.

Beden eğitimi dersine katılımı sağlamak ve artırmak için öğrencilerden öneriler istenir.

Öğrencilerden, beden eğitimi dersi dışında başka nerelerde, nasıl aktif olabileceklerini açıklamaları istenir.

Öğrencilerden bir hafta boyunca yaptıkları fiziksel etkinlik çeşitliğini gösteren şema / grafik hazırlamaları ve hazırladıkları çalışmalarını arkadaşlarının çalışmalarıyla karşılaştırmaları istenir.

#### Soğuma

Öğretmen, fiziksel etkinliklerden sonra neden soğuma yapılması gerektiğini ve nasıl yapılacağını açıklar.

Soğuma için;

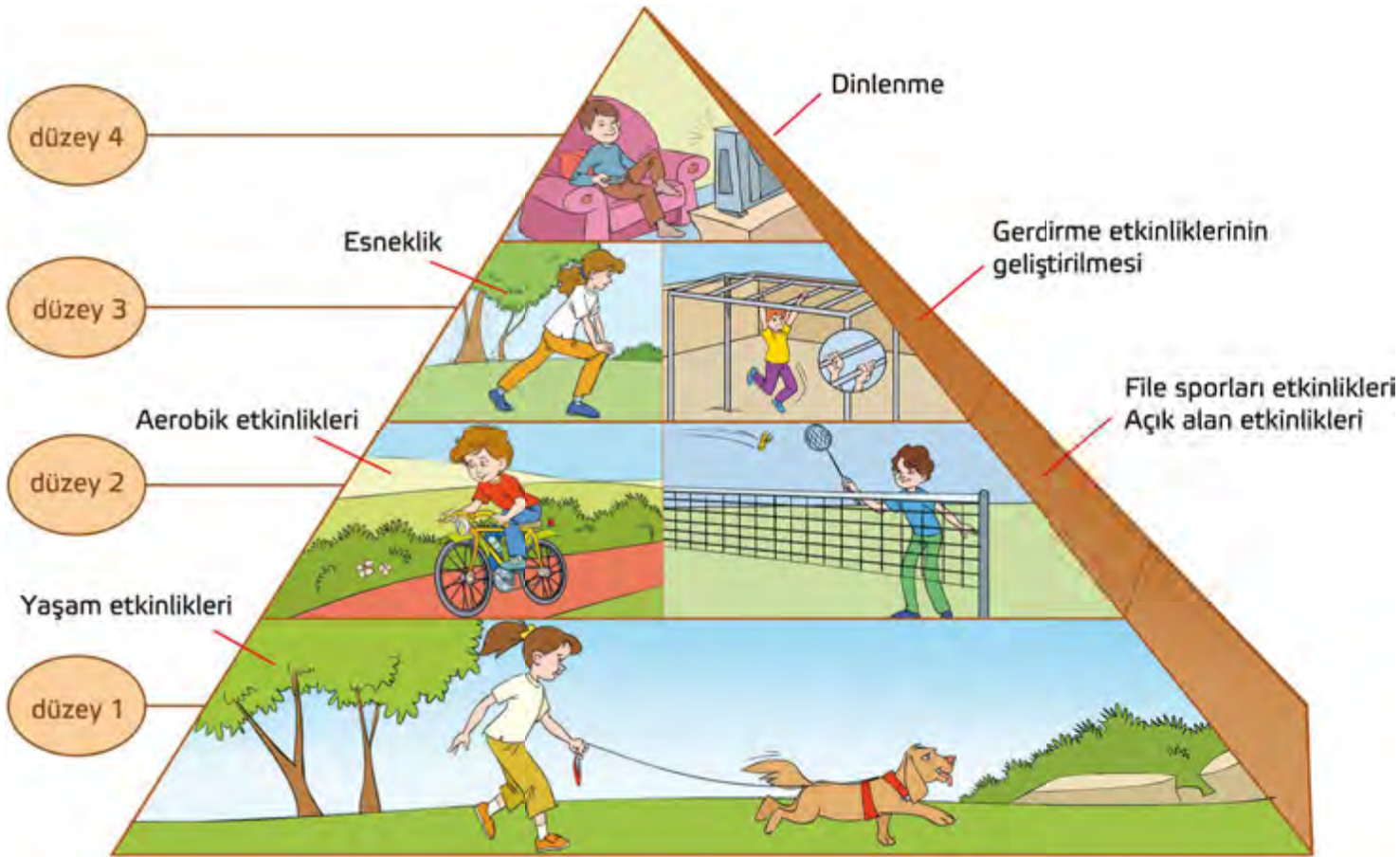
- Sakin ve düşük hızda gerçekleştirilebilecek etkinlikler,
- 6 -10 saniye nefesi tutmadan hareketsiz kalınarak yapılan esnetme çalışmaları,
- Düşük tempoda koşular (jogging) ve oyunlar kullanılır.

Fiziksel etkinlik sırasında ve sonrasında çocuklardan nefesteki değişim, kalp atışı ve vücut ısısındaki değişimleri, ölçekleri (nefes ölçgeği, kalp ölçgeği ve sıcaklık ölçgeği) kullanarak belirlemeleri istenir.





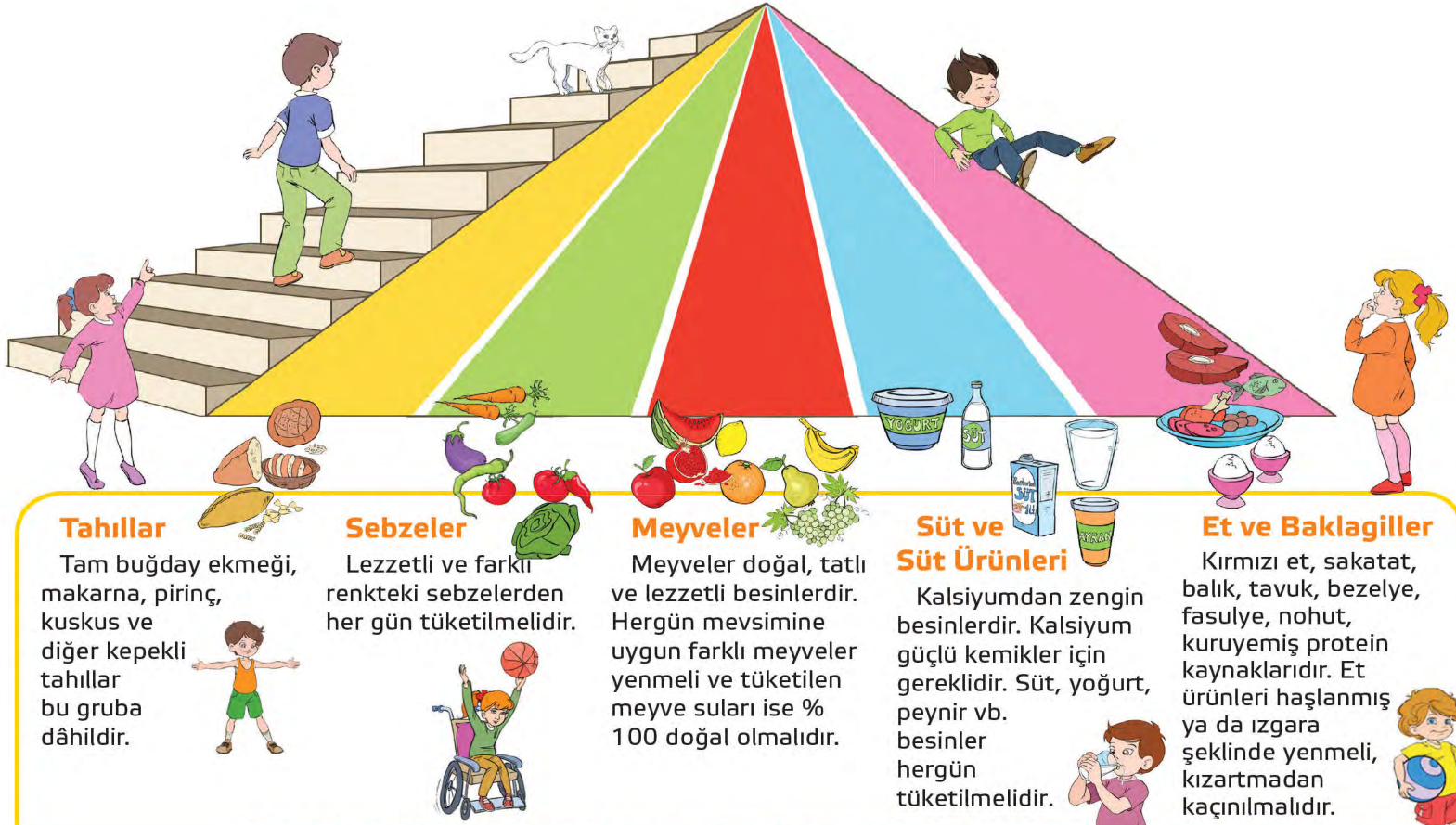
# 1 Fiziksel Etkinlik Piramidi



## Hareket Analiz Diyagramı

**Kaynak:** Pangrazi, (2007). Dynamic physical education for elementary school children (15th ed.). San Francisco: Person, Benjamin Cummings.

## 2 Beslenme Piramidi



### Tahıllar

Tam buğday ekmeği, makarna, pirinç, kuskus ve diğer kepekli tahıllar bu gruba dâhildir.



### Sebzeler

Lezzetli ve farklı renkteki sebzelerden her gün tüketilmelidir.



### Meyveler

Meyveler doğal, tatlı ve lezzetli besinlerdir. Hergün mevsimine uygun farklı meyveler yenmeli ve tüketilen meyve suları ise % 100 doğal olmalıdır.

### Süt ve Süt Ürünleri

Kalsiyumdan zengin besinlerdir. Kalsiyum güçlü kemikler için gereklidir. Süt, yoğurt, peynir vb. besinler hergün tüketilmelidir.



### Et ve Baklagiller

Kırmızı et, sakatat, balık, tavuk, bezelye, fasulye, nohut, kuruyemiş protein kaynaklarıdır. Et ürünleri haşlanmış ya da ızgara şeklinde yenmeli, kızartmadan kaçınılmalıdır.



1700 kalorilik bir diyetle çeşitli besin gruplarından aşağıdaki miktarlar kadar almalısınız.

6 porsiyon

3 - 5 porsiyon

2 - 4 porsiyon

2 - 3 porsiyon

2 - 3 porsiyon

Çok hareket edin. Hergün minimum 60 dk. hareket edin. Yürüme, dans, bisiklete binme, patene binme vb. etkinliklerde bulunun.



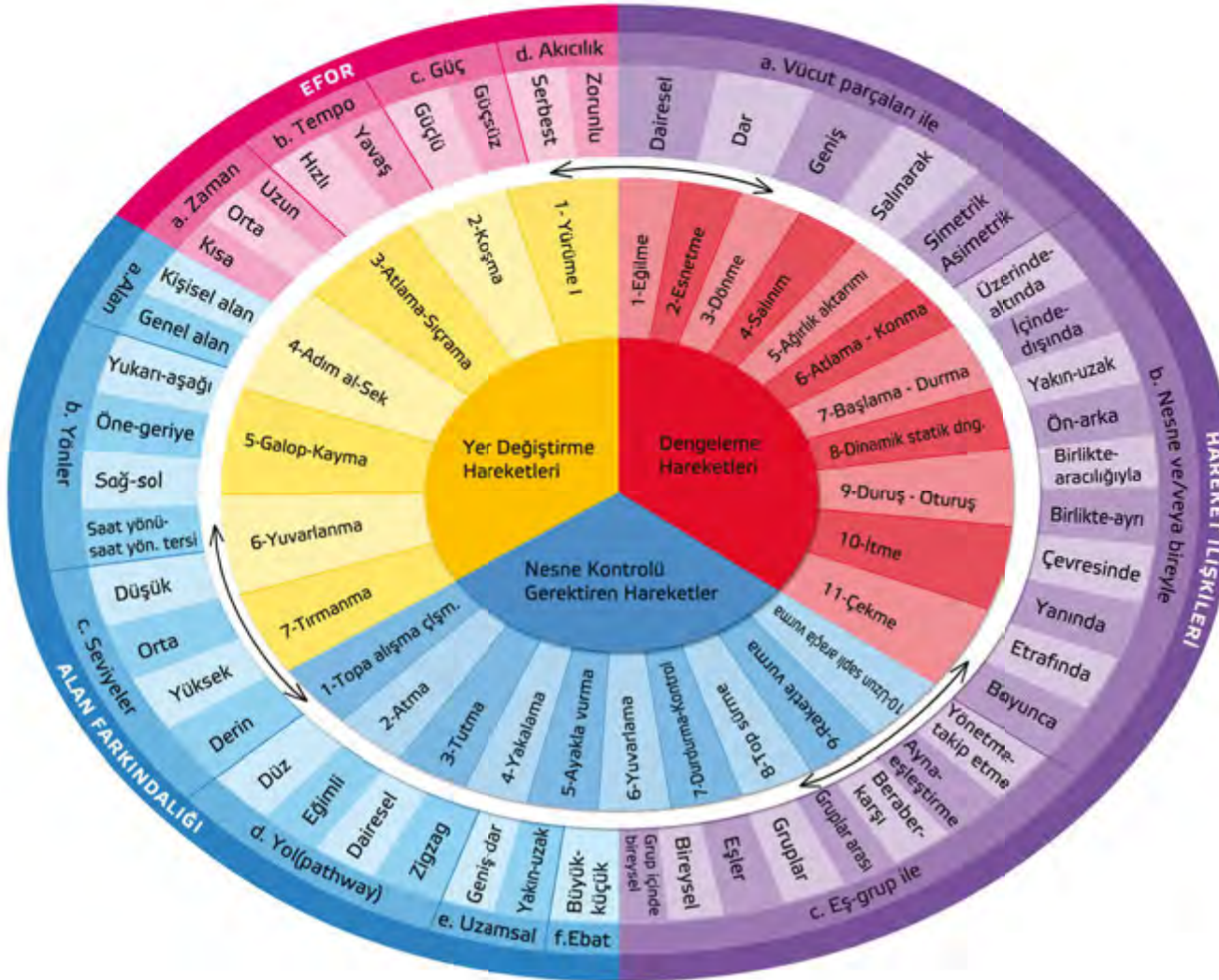
Tatlıda limitinizi bilin. Tatlı içeren yiyecekleri (şeker, çikolata, pasta vb.) az tüketin.



**Kaynak:** Pangrazi, (2007). Dynamic physical education for elementary school children (15th ed.). San Fransisco: Person, Benjamin Cummings.



# 1 Temel Hareket Kavramları I



## Hareket Analiz Diyagramı

**Kaynak:** Graham, G., H volt / Hale S.A. and Parker, M. (2010). Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education, Eighth Edition, Me Graw Hill, 2010, s:32

## 2 Temel Hareket Kavramları II

**Vücut Farkındalığı:** Vücut ne yapabilir?

- a. Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.)
- b. Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama
- c. Vücut ağırlığının transferi



**Alan Farkındalığı:** Vücut nerede hareket eder?

- a. Alan: Kişisel Alan  
Genel alan
- b. Yönler: Yukarı - aşağı  
Öne - geriye  
Sağ - sol  
Saat yönü - saat yönünün tersine
- c. Seviyeler: Düşük  
Orta  
Yüksek  
Derin
- d. Yol: Düz  
Eğimli  
Dairesel  
Zigzag
- e. Uzamsal: Geniş - dar  
Yakın - uzak
- f. Ebat: Büyük - küçük



**Efor (çaba):** Vücut nasıl hareket eder?

- a. Zaman: Kısa  
Orta  
Uzun
- b. Tempo: Hızlı - yavaş
- c. Güç: Güçlü - güçsüz
- d. Akıcılık: Serbest  
Zorunlu  
(yönergeler doğrultusunda)



**Hareket ilişkileri:** Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabilir?

- a. Vücut parçaları ile: Dairesel, dar - geniş, salınarak, simetrik - asimetrik
- b. Nesne ve / veya bireyle: Üzerinde - altında, içinde - dışında, yakın - uzak, ön - arka, birlikte - aracılığıyla, birlikte - ayrı, çevresinde, yanında, etrafında, boyunca
- c. Eş - grup ile: Yönetme / takip etme, ayna / eşleştirme, beraber / karşı, gruplar arası, grupla, eşler, bireysel, grup içinde bireysel

