AKTİF OKUL ÖĞRETMEN KILAVUZU



Made to Play

HAREKET OKULDA

TÜRKİYE CUMHURİYETİ MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

ERG EĞİTİM REFORMU GİRİŞİMİ

BoMoVu

AKTİF OKUL ÖĞRETMEN KILAVUZU

MADE TO PLAY

Made to Play, çocukların daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bir hayat sürdürebilmeleri için oyun ve spor yoluyla hareket etmelerine yönelik Nike'ın taahhüdüdür. Günümüz çocukları tarihteki en az aktif olan neslin bir parçası. Nike, dünyanın dört bir yanındaki paydaşları ve iş ortakları ile çalışarak ilham vermeye ve yenilikçi çocuk merkezli programlara, koç eğitimlerine odaklanmaktadır.

EĞİTİM REFORMU GİRİŞİMİ (ERG)

Eğitim Reformu Girişimi (ERG), çocuğun ve toplumun gelişimi için eğitimde yapısal dönüşüme nitelikli veri, yapıcı diyalog ve farklı görüşlerden ortak akıl oluşturarak katkı yapan, bağımsız ve kâr amacı gütmeyen bir girişimdir. Yapısal dönüşümün ana unsurları, eğitimde karar süreçlerinin veriye dayalı olması, paydaşların katılımıyla gerçekleşmesi, her çocuğun kaliteli eğitime erişiminin güvence altına alınmasıdır.

2003 yılında kurulan ERG, Türkiye'nin önde gelen vakıflarının birlikte desteklediği bir girişim olmasıyla Türkiye sivil toplumu için iyi bir örnek oluşturur.

ERG çalışmalarını, Eğitim Gözlemevi ve Eğitim Laboratuvarı birimleriyle yürütür; Öğretmen Ağı'nın yürütücülüğünü üstlenir. Hareket Okulda projesinin ana paydaşı olan ve Aktif Okul Kılavuzu'nun hazırlanmasında rol alan ERG Eğitim Laboratuvarı, ERG'nin araştırmaları ve izleme çalışmaları temelinde sunduğu önerileri hayata geçirmeye yönelik uygulama modelleri ve ortaklıklar geliştirir. Çeşitli uzmanlık alanlarından kişileri ve kuruluşları eğitim zemininde buluşturur. Ortak akıl ve hayal gücü ile eğitim alanına yeni bakış açıları katan çözümler üretir. Eğitimde iyi örneklerin çoğalmasına ve yaygınlaşmasına destek olur.

BoMoVu DERNEĞİ

BoMoVu, sporu ve beden hareketini sosyal faydaya dönüştürmek için programlar geliştirip bu alanlardaki ayrımcılıklarla mücadele eden bir dernektir. "Bedensel özerklik ve bütünlük" ilkeleri doğrultusunda hak savunuculuğu yapar. Sporun sosyal güçlenme aracı olarak kullanılmasına ve fiziksel programların güvenli ve kapsayıcı olmasına destek olacak içerikler üretir. Gönüllü sporcu ve beden hareketçilerden oluşan ağ sayesinde, bedensel haklara ve spora erişimi kısıtlanan çocuklar, mülteciler, kadınlar gibi çeşitli gruplar ile bir araya gelir ve ihtiyaçları doğrultusunda bu grupların sosyal alanda güçlenmelerine katkı sağlamaya çalışır.

HAREKET OKULDA PROJESİ'NE DEĞERLİ DESTEKLERİ İÇİN,

Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü'ne,

Projenin ana destekçisi Nike Türkiye'ye,

Aktif Okul ilkelerini ve kılavuz etkinliklerini hazırlayan BoMoVu Derneği'ne,

Projenin ilk dönemindeki destekleri için İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne, Eyüpsultan Cumhuriyet Ortaokulu ve Şişli Kurtuluş Şehit Nuri Şener Ortaokulu yönetimlerine, beden eğitimi öğretmenlerine, gönüllülere ve koçlara; içgörü araştırmasını yürüten Berke Şerbetçi ile Özlem Önder'e; projenin ilk döneminde katkı sunan eski ERG çalışanları İrem Doğan, Özge Karakaya ve Suat Kardaş'a; kılavuzun revizyonuna katkı sunan ve "Kılavuzu daha etkili kullanmak için önemli noktalar" bölümünü kaleme alan Efsun Sertoğlu'na; projenin ikinci ve üçüncü döneminde kılavuzu uygulayan ve içeriklerin güncellenmesine katkı sunan Diyarbakır Kayapınar Şehit Şeyhmus Karakut Ortaokulu, İstanbul Beykoz Hacı Numan Ortaokulu, Eyüpsultan Prof. Kaya Gürsel Ortaokulu, Güngören Tozkoparan Ortaokulu, Sancaktepe 75. Yıl Cumhuriyet Ortaokulu ve Van Güzelsu Borsa İstanbul Yatılı Bölge Ortaokulu'na, Hareket Elçisi öğretmenlere, projeye katılan çocuklara ve ailelerine çok teşekkür ederiz.

Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu'nun hazırlık ve güncelleme süreçlerine katkı sunan, isimleri aşağıda geçen ekip arkadaşlarımıza da teşekkür ederiz.

Eğitim Reformu Girişimi
Deniz Göktaş
Gizem Ünlü
Serdar Güneri
Yaprak Sarıışık

BoMoVu
Baran Ucal (Beden Eğitimi Etkinlikleri)
Burcu Ayan (Metin Düzenleme)
Burcu Oy (Değerlendirme)
Canan Abeş (Sınıf içi Etkinlikler)
Dilek Üstünalan (Mesafeli Etkinler)
Lider Hepgenç (Mesafeli Etkinler)
Medya Güler (Metin Düzenleme)
Nil Delahaye (İlkeler ve İdareye Öneriler)
Safter Elmas (İlkeler ve Beden Eğitimi Etkinlikleri)
Sevin Seda Güney (İlkeler ve Sınıf İçi Etkinlikler)

Bu kılavuz bir kamu malıdır. Kaynak gösterilerek kılavuzdan alıntı yapılabilir. Kılavuzun tamamı veya bir kısmı izinsiz olarak basılıp çoğaltılabilir, fotokopi yapılabilir, elektronik ortama kopyalanabilir, yaygın olarak dağıtılabilir ancak hiçbir koşul altında ticari amaçla kullanılamaz.

İÇİNDEKİLER

1. AKTİF OKUL 4

1.1. GİRİŞ 4

1.2. NEDEN AKTİF OKUL? 5

1.3. AKTİF OKUL NEDİR? 7

1.4. OKUL İDARESİNE YÖNELİK PRATİK ÖNERİLER 9

1.5. AKTİF OKUL İLKELERİ 11

1.6. KILAVUZU DAHA ETKİLİ KULLANMAK İÇİN ÖNEMLİ NOKTALAR 15

1.7. KILAVUZDAKİ ETKİNLİKLERİ DEĞERLENDİRİRKEN... 20

2. YERYÜZÜ ETKİNLİKLERİ (SINIF İÇİ ETKİNLİKLER). 23

3. GÖKYÜZÜ ETKİNLİKLERİ (SINIF DIŞI ETKİNLİKLER) 86

4. MESAFELİ ETKİNLİKLER. 154

5. KAYNAKÇA. 216

1. AKTİF OKUL

1.1. GİRİŞ

Okul ortamları, çoğunlukla öğrencileri kendilerine ayrılmış sıralara ve sandalyelere zorunlu kılıyor. Giderek büyüyen şehirlerde okulların oyun oynamak için yeterli gelmeyen dar bahçeleri, kısıtlı kapalı aktivite alanları veya beden eğitimi dersleri dışında kullanıma açık olmayan spor salonları[1] öğrencilere yeterli hareket imkânı tanımıyor.

Okulda geçen bir günde, uzun ders saatleri ve kısa teneffüsler öğrencilerin rahatça fiziksel aktivite yapabilmesine sınırlar getiriyor. Eğitimcilerin, beynin vücuttan ayrı çalıştığına olan yaygın inanışı[2] ise, hareketin öğrenmeye engel olarak görülmesine, bu yüzden de fiziksel aktiviteye ön yargıyla ve hareketli çocuğa kontrol edilmesi gereken bir özne olarak bakılmasına neden oluyor. Bu nedenlerle hareket etmek öğrenme ortamlarında yeteri kadar desteklenmiyor.

Oysa bilinmesi gereken temel bir gerçek var: Bütün öğrenme süreci fizyolojiyi yani bedenimizi kullanarak gerçekleşiyor. Hareket eden öğrenci "doğal öğrenme" gerçekleştirdiğinden öğrencinin akademik performansı artıyor. Bununla birlikte, hareket eden öğrencilerin okulda daha az stresli olduğu, daha az dışlanmışlık ve zorbalık hissettiği ve okulu daha az terk ettiği[3] görülüyor. Tüm bunlar, hareket etmenin öğrenciler üzerinde akademik başarının yanı sıra sosyal ve duygusal olarak da olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.[4]

Başta öğretmenler olmak üzere tüm yetişkinlerin, çocukların okullardaki hareket ihtiyacını olumlu bir şekilde yönetebilecek araç ve yöntemlere ihtiyacı var. Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu, bu ihtiyaçtan yola çıkarak hazırlandı. Nike'ın ana desteğinde, Eğitim Reformu Girişiminin yürütücülüğü ve BoMoVu ortaklığında ve Millî Eğitim Bakanlığı iş birliğinde hayata geçirilen "Made To Play: Hareket Okulda" Projesi kapsamında geliştirilen Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu, başta beden eğitimi dersleri olmak üzere tüm derslerde hareketi desteklemek amacıyla esnek ve oyuna dayalı araçları içeriyor.

Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu'nun amacı çocukların daha iyi öğrenmesine ve iyi olma hâline katkıda

1 ERG, TEGV (2016). *Çocukların Gözünden Okulda Yaşam Araştırma Raporu ve Politika Önerileri*

2 Vehbi Koç Vakfı (2019). *Üçüncü Öğretmen*, https://issuu.com/vehbikocvakfi/docs/ucuncu_ogretmen [21.09.2020]

3 PISA (2015). *PISA in Focus: How is Participation in Sports Related to Students' Performance and Well-being?*

4 ERG tarafından projenin ön hazırlık döneminde yapılan öğretmen görüşmeleri.

bulunabilmek için onları fiziksel olarak daha aktif hâle getirmek ve okullarda fiziksel aktiviteyi artıracak araçlar sunmak. Tüm geliştiriciler olarak; hareket, oyun ve sporun evrensel dilini kullanarak daha sağlıklı, mutlu ve iyi öğrenen bireylerin gelişimine katkıda bulunmak amacıyla geliştirilen Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu'nun tüm öğretmenlere ve okullara yaygınlaşmasını diliyoruz.

1.2. NEDEN AKTİF OKUL?

Okul Çocuğun Oyun ve Hareket Hakkını Desteklemeli

Okul, sözlükte "okuyup yazma öğretiminden başlayarak en yüksek düzeyde bilim ve sanat bilgisi vermeye değin çeşitli derecede toplu öğretimin yapıldığı, verildiği yer" olarak geçiyor. Bununla birlikte okul, sadece eğitim ve öğretimle sınırlı olmayan bir yaşam alanı. Çocuğun, küçük yaşta evine ve aile ortamına ek olarak içinde bulunduğu, temel öğrenme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaya başladığı önemli bir diğer ortam. Hareket ve oyun bu ihtiyaçların başında geliyor. Bu nedenle okulun, oyun hakkı ve çocuğun iyi olma hâline katkı sağlaması gerekir. Başka bir deyişle, eğitim hakkı çocuğun okulda oyun ve hareket hakkını da kapsıyor.

20 Kasım 1989'da imzaya açılan, sonrasında Türkiye dâhil 195 ülke tarafından imzalanan ve günümüzde de yürürlükte olan Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'nin 29-1. maddesinde de belirtildiği gibi, "Çocuğun kişiliğinin, yeteneklerinin, zihinsel ve bedensel yeteneklerinin mümkün olduğunca geliştirilmesi..." bağlamında eğitimini teminat altına almak gerekir. Çocuğun gelişiminden kasıt sadece zihinsel değil, aynı zamanda fizikseldir. Eğitim ortam ve süreçleri yapılandırılırken bu hakların dikkate alınması gerekir.

Hareket Öğrenmeye ve Çocuğun İyi Olma Hâline Katkı Sağlar

Oyun ve hareketin öğrenmenin niteliğine katkısı göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Klasik eğitim yaklaşımında öğretimin çocukların kendilerine ayrılmış sıra veya sandalyelerde gerçekleşmesinin sebebi ise zihnin vücuttan ayrı çalıştığına olan yaygın inanıştır.[5]

Beyin plastisitesi üzerine yapılan araştırmalar beyin ve vücudun birlikte çalıştığını gösteriyor. Öğrenme süreci tüm fizyolojiyi kullanarak gelişiyor. Çocukların vücutlarını ve duyularını daha iyi kullandıkları aktivitelere katıldıklarında öğrenme kapasiteleri artıyor ve daha iyi öğreniyorlar.[6]

> *"Mesela dışarıda oyun oynamak, bisiklete binmek, spor yapmak. Aynı zamanda arada sırada beyni çalıştırmaktır hareket. Ben mesela kitap okurken filan oturduğum yerde çok sıkılıyorum, böyle ayakta dolaşarak okuyorum. Bir ödevim var, matematikte diyelim bir soru geldi, kafada uzun bir işlem. O böyle yürürken kafama daha iyi geliyor. Satranç var, satrançta da aynı zamanda düşünürken hareket ediyorum. Kaslarımızı geliştiriyor, benim beynimi*

5 Vehbi Koç Vakfı (2019). *Üçüncü Öğretmen.*

6 https://www.nlri.org/wp-content/uploads/2014/04/12-B_M-NLPs_CM.pdf

açıyor hareket etmek. Diyelim ben arkadaşlarımla biraz dışarıda oynadım, sonra geldim ödevimi tak diye yapıyorum. Ama direkt gelip ödevimi yaparsam daha uzun sürede yapıyorum."[7]
6. Sınıf, Aktif Erkek Öğrenci[8], Kurtuluş Şehit Nuri Şener Ortaokulu

Eğitim Reformu Girişimi tarafından yürütülen ve incelenen araştırmalar da spor ve hareketin öğrenmeyle doğrudan ilişkisi olduğunu ortaya koyuyor. Bununla birlikte özellikle Çocukların Gözünden Okulda Yaşam araştırmasının bulgularına göre okul ekosistemi çocukların hareketinin önüne genellikle engeller çıkarıyor.

Hareketin sözlük anlamı, bir durumun değişmesi, ilerleme, devinim gibi anlamlar içeriyor. Söz konusu değişim ve devinim hâli sembolik olarak aynı yerde kalmama, eski olanı yenileme, yeni bir şey başlatma, açılma, genişleme gibi kavramlara karşılık geliyor. Dildeki "Hareket berekettir.", "Tebdil-i mekânda ferahlık vardır." gibi ifadeler fiziksel hareketin tam da bu dönüşümü gösteren derin anlamına işaret ediyor.

Bu anlamda hareketin yetişkinlerin dünyasında bulduğu karşılık ile çocukların dünyasında bulduğu karşılık birbirinden çok farklı. Fakat, çocukların söylemleri harekete böyle bir anlam yükleseler dahi bunu hayata geçirmelerinin önünde pek çok engel olduğunu gösteriyor. Bu engellerin büyük çoğunluğu ise kendileri dışında gelişiyor.

"Bence hareketsiz insanlar kötü hisseder. Mesela "Ben bunu yapamam, ben şunu yapamam derler." İçlerinde öyle bir his vardır. Mesela bu soruyu yapamam, çözemem. Bazen voleybol oynarken topu fileden atamam gibi bazen korkuyorum ama bazen de korkmuyorum ve yapıyorum."[9]
5. Sınıf, Aktif Kız Öğrenci, Eyüpsultan Cumhuriyet Ortaokulu

Bu bulgulardan yola çıkarak çocukların, okullarda hareket ederek öğrenmelerine yönelik araçlar ve içerikler geliştirmek, eğitim ortamlarını hareketi teşvik edecek şekilde düzenlemek ve okulların kapasitelerini bu yönde geliştirmek gerekiyor.

Aktif okul kavramı yukarıdaki ihtiyaçlara yanıt vermek üzere oluşturuldu.

7 Hareket Okulda Projesi İçgörü Araştırması

8 Aktif öğrenci, herhangi bir spor dalıyla uğraşan ve/veya okula yürüyerek gidip gelen öğrencidir.

9 Hareket Okulda Projesi İçgörü Araştırması

1.3. AKTİF OKUL NEDİR?

Aktif Okul Oyun ve Hareketi Bir Hak Olarak Kabul Eder

Oyun ve fiziksel hareket çocuğun beslenme, eğitim, sağlık, güvenli bir çevrede yaşama gibi en temel hak ve ihtiyaçlarından biri olarak ve Türkiye'nin de imzacısı olduğu Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'nin 31. maddesi altında temel bir hak olarak kabul ediliyor:

Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, Madde 31:

1. *Taraf Devletler çocuğun dinlenme, boş zaman değerlendirme, oynama ve yaşına uygun eğlence etkinliklerinde bulunma ve kültürel ve sanatsal yaşama serbestçe katılma hakkını tanırlar.*
2. *Taraf Devletler, çocuğun kültürel ve sanatsal yaşama tam olarak katılma hakkını saygı duyarak tanırlar ve özendirirler ve çocuklar için, boş zamanı değerlendirmeye, dinlenmeye, sanata ve kültüre ilişkin (etkinlikler) konusunda uygun ve eşit fırsatların sağlanmasını teşvik ederler.*

Aktif okul, fiziksel hareket ve oyunun temel bir ihtiyaç ve çocuk hakkı olduğundan yola çıkarak öğrenme süreçlerini çocuğun bu ihtiyaçlarını gözetecek şekilde zenginleştirmeyi amaçlar.

Aktif Okul Çocuk ve Yetişkinlerin Fiziksel Okuryazarlıklarını Destekler

Fiziksel okuryazarlık, fiziksel farkındalığı da kapsayan temel hareket becerilerini; fiziksel etkinliklere ve spora karşı olumlu tutum geliştirmeyi ve bilgi sahibi olmayı içerir. Bir çocuk fiziksel okuryazarlığa sahip ise bunu nasıl kullanacağını da bilir, kendine güven duyar.

Aktif okul, çocukların ve yetişkinlerin fiziksel okuryazarlıklarını destekleyecek yaklaşım ve araçları içerir.

Aktif Okul Çocukların Nitelikli Fiziksel Aktivitelere Erişimi için İlkeler Tanımlar

Aktif okul, her çocuğun nitelikli spor ve fiziksel aktivitelere eşit erişimini temel alır ve bunun için öğretmen ve okul yöneticilerine kılavuzluk edecek ilkeler tanımlar. Bu ilkelere Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu'nun ilerleyen sayfalarında ulaşabilirsiniz.

Aktif Okul Araçlar Açısından Zengindir

Aktif okul, çocukların nitelikli hareket ve spor etkinliklerine erişmesi için başta öğretmenler olmak üzere tüm eğitimcilere zengin ve yenilikçi araçlar sunar.

AKTİF OKULUN FAYDALARI



1.4. OKUL İDARESİNE YÖNELİK PRATİK ÖNERİLER

Aktif Okul'un tesis edilmesinde en önemli rolü oynayacak olan paydaş, okul idaresidir. Aktif Okul'un bir ideal olarak tüm okulda kabul edilmesi ve gelişebilmesi için okul idaresi, çocukların hareketliliğinin artmasına bağlı olarak okulda bir **hareket kültürü** geliştirmelidir.

Bedensel okuryazarlık süreçlerine baktığımızda, çocukların hareket kültürüne motive edilmesinin ilk adımının pratiklerin çeşitlendirilmesi olduğunu görürüz. Çocuklar belirlenmiş ve kısıtlı alanlarda değil, çeşitlilikte öğrenirler. Dolayısıyla, bedensel okuryazarlığın onlara getireceği sağlıklı olma, sosyalleşme, birlikte yaşama, zihinsel zindelik, motor kapasitelerini geliştirme olanaklarının farkında olmak gerekir.

İdarenin Rolü

Kurumsal bir yapılandırmayı kapsayan Aktif Okul çerçevesi, hem çocukların hem öğretmenlerin hem de velilerin güvenini kazanmakta büyük rol oynar. İdarenin küçük müdahaleleri dahil olmaktan çekinen, hareket etmeye dair kaygı duyan çocukların içini rahatlatabilir, kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Oyun oynama hep sınıf dışına, hatta okul dışına itilen bir aktivite olmaktan çıkar, öğrenmenin merkezine doğru yer değiştirir. Oyunsallaştırdıkları zihinsel ve bedensel bilgiler çocukların öğrenimini kolaylaştırırken idarenin bu ortama imkân veren, oyuna ve harekete dair desteğini ortaya koyan bir tutum sergilemesi çocukların bütüncül bir algıya sahip olmalarını destekleyecektir.

Okulu Aktif Hâle Getirmek İçin Basit Öneriler

Burada yer vereceğimiz öneriler okulun fiziksel kapasitesine göre ayarlanabilecek ve tüm okulun paydaşlarını kapsayacak şekilde düşünülmüştür. Aktif Okul'un idareye düşen rolü bu önerilerle sınırlı değildir; hareket etmeye yönelik pozitif bir tavır sergilemeye yarayacak her fikir kıymetlidir.

1) Velileri dahil etmek

Okulun neden aktif hâle getirilmek istendiğini, bunun çocukların başarısını ve performansını nasıl etkileyeceğini, aynı zamanda kılavuzun "İlkeler" bölümünde yer alan ama onlarla sınırlı olmayan hassasiyetler sergilenmesi gerektiğini velilere anlatmak, yaratılmaya çalışılan etkiyi artıracaktır. Çocuğun duygusal dünyasında güvenli hissetmesine destek olma potansiyeli taşıyan ailesinin de Aktif Okul'a dahil edilmesi için; bilgilendirme (fiziksel aktivitenin yararları hakkında mektup veya toplantı ile olabilir), davet (velileri de aktif olmaya çağırmak ve dahil olabilecekleri etkinliklere katılmalarını sağlamak), süreç takibi (Aktif Okul'u tesis ettiğinizden beri okul başarısını nasıl etkilediğini velilerle paylaşmak) gibi yollarla iletişimi canlı tutmak çok destekleyicidir.

2) Okulun duvarlarında spora yer ayırmak

Okulu aktif hâle getirmek için, bedensel aktiviteye diğer branşlar kadar önem verildiğini göstermek gerekir. Okulda çeşitli sporlara dair bilgilere yer açılması önerilir. Bunun için, sınıfta kimsenin bilmediği bir spor hakkında çocukların ve öğretmenlerinin araştırma yapmalarını teşvik etmek ve bu sporun

kuralları, ekipmanları, genel görünümü hakkında yazılı ve resimli bir poster yapmalarını desteklemek ve bu posterleri okulun duvarlarına asmak mümkündür. Az bilinen spor dallarına örnekler: Korfbol, kriket, florbol, newcomb ve sepak takraw.

3) Fiziksel aktivitelere dahil olmak

Okul idaresi ve öğretmenler olarak fiziksel aktivitelere dahil olmak aktif bir okul kültürünün oluşmasına yardım eder. Çocukların rol modeller bulmaları, onların motivasyonlarını ve özgüvenlerini artıracaktır. Hareket etmenin, özel ekipmanlar ve fiziksel hazırlık gerektiren karmaşık bir şey olmadığını, gündelik hayatın parçası olduğunu ve bu sebeple herkes tarafından, her zaman keyifle yapılabildiğini fark etmek çocukların motivasyonunu artıracaktır.

4) Oyun ve spor istasyonları kurmak

Okulun avlusundaki oyun alanı genişletilebilir. Örneğin çocukların oynamayı sevdiği oyun ve sporlara göre farklı renklerde bantlarla yerlere futbol, hentbol,



basketbol ve voleybol sahalarının veya seksek gibi oyunların çizgileri çizilebilir. Okulun kullanılmayan köşeleri, koridor uçları, küçük odaları da birer oyun istasyonu haline getirilebilir. Bu oyun istasyonları, hareketi teşvik edecek, tavana asılı tırmanma halatları, kapı aralarında eğilip geçmek veya asılıp takla atmak için barfiksler gibi çeşitli küçük aletler ile kurulabilir. Okul avlusunun duvarları tırmanış için kullanılabilir.

5) "Kendin yap" spor ekipmanları atölyeleri yapmak

Spor ve oyun malzemeleri okulların bütçesinde bir yük teşkil edebilir. Bunun önüne geçmek için geri dönüşümden yararlanılabilir. Örneğin, plastik/karton tabaklar ve dil çubuklarıyla masa tenisi raketleri yapılabilir. Plastik balonların içine pirinç konularak jonglör topları yapılabilir. Eski çoraplar birbirine sarılarak top yapılabilir. Koli karton kutuları birbirinin içine geçirilerek tünel yapılabilir. Su şişelerine kuru fasulye doldurulup ağırlıklar yapılabilir. Yaratıcılığın izin verdiği farklı ekipmanlar atölyeler şeklinde çocuklara eğlenceli bir aktivite olarak uygulanabilir.

6) Çocukların güvenli bir şekilde okula gidip gelmelerini sağlamak

Okulun etrafının, yakınlarda oturan çocukların yollarının güvenli olduğundan emin olmak, gerekirse belediyeden önlem levhaları konulması istemek, okulun içi kadar önünün ve etrafının da oyun oynamak için güvenli olduğundan emin olmak ve bunun için gerekli tedbirleri almak aktif okul kültürünün gerektirdiği güvenli ve kapsayıcı alanları kurmaya destek olur.

1.5. AKTİF OKUL İLKELERİ

Aktif okulun ilkeleri, tüm paydaşlar; çocuklar, veliler, öğretmenler ve idare tarafından benimsenen ve herkesin aktif olmasına çaba gösteren yaklaşımın bir parçasıdır. Bir okulu aktif hâle getirmek, bütüncül bir yaklaşımı benimsemeyi gerektirir. Aşağıdaki ilkeler, Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu'nda verilen sınıf içi etkinlikler sırasında, tüm öğrencilerin etkinliklere eşit şekilde dâhil olmasını mümkün kılmak için benimsenecek yaklaşımın çerçevesini oluşturmaktadır. Bu ilkelerin paydaşlar arasında konuşulması, herkes tarafından onaylanması ve anlaşılır kılınması aktif okul yaklaşımının tesis edilmesinin temel koşullarından biri olacaktır.

Kapsayıcılık

Burada bahsedilen ihtiyaçlar, çocukların yaşı, cinsiyeti, farklı arka plan, sosyal ve kültürel arka planı, boyu, kilosu, fiziksel, zihinsel veya davranışsal farklılıklarından kaynaklanır. "Her çocuğun kaliteli bir beden eğitimine erişim hakkı vardır." ilkesi gereği, farklılaşan ihtiyaçlara çözümler üretmek gerekir. Çeşitliliğin zenginlik olarak algılandığı bir çerçevede, her çocuk kendini kıymetli hissedebilecektir. Aşağıdaki maddelerden oluşan yalın ve uygulaması kolay ilkeler, çocukların hareket alanını genişletir. Farklılıkların örtbas edildiği değil, dikkate alındığı ve değerli kılındığı bir ortam yaratmayı hedefler. Kapsayıcı bir eğitim alanı, herkese eşit ve adil davranılan ve ihtiyaçların dikkate alındığı bir alandır.

- **Farklı Kültürlere Sahip Çocuklar**

Oyun sırasında çocukların yönergeleri doğru anladığından, kültürel, dinî vb. Hassasiyetlerinin göz önünde bulundurulduğundan emin olunmalıdır. Her çocuk, kendisinden istenen hareketlerin ne için istendiğini bilme, bunların ona fiziksel veya ruhsal olarak zarar vermeyeceği hakkında güvence/bilgi alma hakkına sahiptir. Çocuğun kültürel olarak güvende olduğunu hissetmesi gerekir. Göç deneyimi olan çocuklar veya göç deneyimi olan ailelerin çocukları, azınlık gruplara mensup çocuklar kendilerine sunulan ortama bağlı olarak kültürel anlamda tehdit altında hissedebilirler. Hiçbir bedensel davranış kültürel bağlamından kopuk değildir ve her hareketin bir arka planı vardır. Bu sebeple, hangi hareketin yaptırıldığı bilgisi kadar, bu hareketin hangi niyetle, bilinçle ve arka planla yapıldığı bilgisi de çocuklara aktarılmalıdır ve çocuklar herhangi bir hareket için zorlanmamalıdır. Kültürel güvenliğin sağlandığı bir ortam, bir çocuğun kimliğine, kim olduğuna ve ihtiyaçlarına yönelik bir saldırı, bir meydan okuma veya bir inkârın olmadığı bir ortamdır. Öğrenmenin, oyun oynamanın beraberce, öz saygılı bir şekilde ve dinlemeye dayalı olarak icra edildiği bir ortamdır. Çocuğun kökeninden dolayı fiziksel performansına yönelik bir beklentinin yaratılmaması, çocuğun kendini keşfetmesi ve bundan keyif almasını sağlayacaktır.

• Farklı Bedensel Özellikleri Kapsamak

Çocukların farklı bedensel özellikleri vardır; kimi çocukların metabolizması yağı daha hızlı yakarken kimi çocuklarınki yakamaz ve kilo alımına sebep olur. Beden algısı şişmanlık ve zayıflık gibi kavramlara indirgenen bir toplumda, farklı bedensel özelliklere sahip çocuklar zorbalığa maruz kalabilir. Zayıflık da çocuğun gelişimini etkileyen fakat çoğunlukla normatif olarak ötekileştirilmeyen bedensel bir özellik olarak ortaya çıkar. Çocukların spordaki performansını, farklı özellikler barındıran bedenleri birbiriyle yarış hâline sokarak değil, kendi ihtimalleri dâhilinde onların daha sağlıklı olmalarını teşvik edecek biçimde ortaya çıkarmak gerekir. Böyle bir bakış açısı, çocukların öz güven eksikliği yaşadıkları ve güvensiz hissettikleri bir alan yerine, mutlu olacakları ve kendi potansiyellerini keşfedebilecekleri bir ortamı mümkün kılar. Çocukların kilosuna göre tasniflendiği, genellikle fazla kilolu olmanın şişmanlık olarak aşağılandığı, zayıflığın övüldüğü, boy ve kilo durumuna göre çocukları belli spor alanlarına sınırlayan tavırlar takınmak, çocukların aktif hâle gelmesinin önünde engel oluşturur.

• Kız Çocuklar

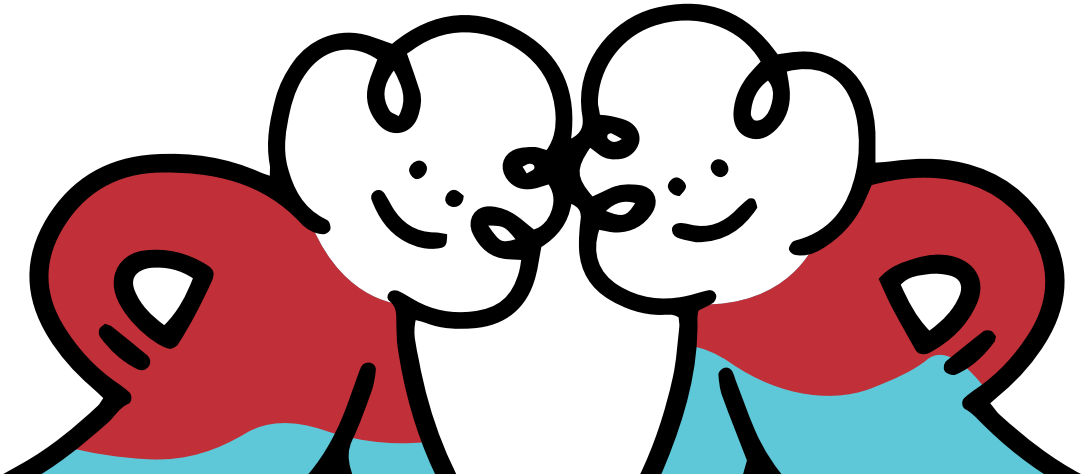
Kız çocukların okul başarısının önündeki en büyük engellerden biri onların fiziksel ve zihinsel becerileri hakkındaki toplumsal ön yargılar ve bu yöndeki kısıtlayıcı fikirlerdir. Kız çocuklar kendilerini kanıtlamak için özel bir performans sergilemek zorunda bırakılır ve aynı zamanda fiziksel ve bilişsel kapasiteleri hakkında kendilerine karşı duyulan ve zamanla içselleştirdikleri şüphe ile baş etmek durumunda kalabilirler. Kız çocukların, etrafında saygı duyulan, eşit davranılan, aynı sorumlulukların verildiği başka kız çocuklar veya kadınlar görmedikleri zaman, kendilerinin bu kapasiteye sahip olduklarına dair inanç duymaları zorlaşır. Bir çocuğun "aktif" hâle gelmesi için her şeyden önce onun kendisine ve çevresine güven duyması gerekir. Bu anlamda, kız çocukların tüm etkinliklere aktif bir şekilde katılmasını sağlamak, katılırken lider pozisyonda olmalarını teşvik etmek, oyuna kapıldıklarında onların sevinç ve heyecan sergileyen davranışlarını ayıplamamak ve örnek alabilecekleri rol modellerin çevrelerinde var olduğundan emin olmak gerekir.

• Fiziksel, Zihinsel ve Davranışsal Olarak Farklı İhtiyaçları Olan Çocuklar

Aktif okul deneyimi, okuldaki her çocuğun katılımı ile mümkündür. Çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimleri aynı yaşta olsalar dahi farklılık gösterebilir. Farklı ihtiyaçları olan çocuklar, bu farklılıktan dolayı oyun, aktivite ve spor dışında bırakılmamalıdır. Zaman, mekân ve içerik onların ihtiyaçları gözetilecek şekilde düzenlenmelidir. Her çocuk oyun oynama, spora erişim ve akranlarıyla uygun eğitim ortamında sosyalleşme hakkına sahiptir. Fakat her çocuk bir aktiviteye aynı düzeyde katılım sağlayamayabilir. Çocukların gelişim hedefleri yaşına ve durumuna bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Bu sebeple, fiziksel aktivite sırasında her çocuğun aktif katılımını sağlamaya yönelik adaptasyonlar yapılmalıdır. Fiziksel ya da zihinsel engeli veya özel gereksinimi olan çocuklar aktif katılıma teşvik edilmelidir. Gerektiğinde kendilerine daha çok zaman ayıracak şekilde düzenleme yapılmalı ve okuldaki rehber öğretmen, branş öğretmenleri ve aile ile iş birliği yapılarak hedefler konulmalıdır.

Dilin Kapsayıcı, Eşitlikçi ve Demokratik Olması

Sınıf içerisinde kullanılan dil kapsayıcı, eşitlikçi ve demokratik olmalıdır. Bu anlamda çocuklara hitap ederken kimsenin cinsiyetinden, kökeninden, engelinden vs. dolayı grubun dışında kalmasına sebep olacak kelimeler seçilmemelidir (örn. "beyler"). Bunun yerine daha kapsayıcı (örn. "çocuklar") kelimeler kullanılmalıdır. Eşitlikçi olmayan bir dil, çocukların fiziksel becerilerine göre ayrıldığı ve eşit bir şekilde teşvik edilmedikleri bir ortam yaratır. Bir çocuğun kilosundan, dış görünüşünden veya anlama zorluğundan dolayı oyunun dışına bırakılmaması gerekir. Spor yapmak, askerliğin ve savaşın dünyasıyla eşleştirilmemelidir. Spordaki çeşitli hareketleri ve oyunları tarif ederken bunları "hücum", "atak", "savunma", "defans", "marş" gibi kelimeler dışında ifadeler seçmeye dikkat edilmelidir. Aynı şekilde, çocukların birbirine "karşı" oynamasını teşvik etmek yerine, tam tersine, birbirlerinden öğrendikleri, birlikte oynamak yoluyla kazandıkları ve çeşitlilikleri sayesinde başarı elde ettikleri bir ortam öncelikle dil üzerinden kurulmalıdır.



Fiziksel ve Duygusal Güvenlik

Tüm çocukların, güvenli ve kapsayıcı bir ortamda, her türlü şiddet, ihmal ve istismardan bağımsız olarak eğitim alma, eğitimden yararlanma ve eğitimle gelişme hakları vardır. Çocuklar, seslerini duyurma ve dinlenme hakkına sahiptir. Etkinliklere katılımları konusunda endişeleri olduğunda kime başvurabileceklerini bilmeleri gerekir. Herkesin onurlu ve saygılı muamele görme hakkı; cinsiyet, yaş, farklı sosyal ve kültürel arka plan, yetenek, inanç, dini veya siyasi ilişki vb. temelinde ayrımcılığa uğramaması anlamına gelir.

Güvenli Bir Mekânı Sağlamanın Esasları

Güvenli bir mekân, çocukların fiziksel ve duygusal olarak güvende hissettiği bir ortamdır. Her türlü duygusal ve fiziksel zarardan korundukları bir yerdir. Güvenli mekân, çocukların en derin kaygılarını paylaşmak ve hassas sorular sormak konusunda rahat hissettikleri yerdir. Okulu aktif hâle getirirken, çocukların güvenlikli bir şekilde hareket edebildikleri alanların çoğaltılması sağlanmalı, bunun için okulun derslikleri, koridorları, avlusu ve diğer alanlarının güvenliğinden emin olunmalıdır. Sınıf içi öğrenme alanının harekete elverişli hâle getirilmesi aktif okullar için esastır.

Çocukların Bedensel Söz Hakları

Çocukların bedenleri, dünyaya geldikleri ilk günden itibaren kendilerine ait, özel ve değerlidir. Belli bir yaşa gelene kadar bakım ve ihtiyaçlarının yetişkinler tarafından karşılanıyor olması bunu değiştirmez.

Bedensel söz hakkı kavramı çocukların, kendi bedenleriyle ilgili konularda söz söyleme ve karar alma hakkına sahip olduklarını ifade eder. Okul aktif hâle getirilirken çocukların bedensel söz hakları tanınmalı, korunmalı ve geliştirilmelidir. Bunun için çocukların;

- bedenlerine dair varsayımlarda bulunmamak,
- bedenlerine özenli ve saygılı davranmak,
- bedenleriyle ilgili suçlu hissetmelerine ya da utanmalarına neden olacak söz ve davranışlardan kaçınmak,
- bedenlerini başka bedenlerle kıyaslamamak,
- istedikleri ve istemedikleri durumları anlayabilmek için sorular sormak/onaylarını almak,
- sözlü ya da sözsüz şekilde ifade ettikleri sınırlara saygı göstermek,
- 'hayır'larını duyup dikkate almak gerekir.

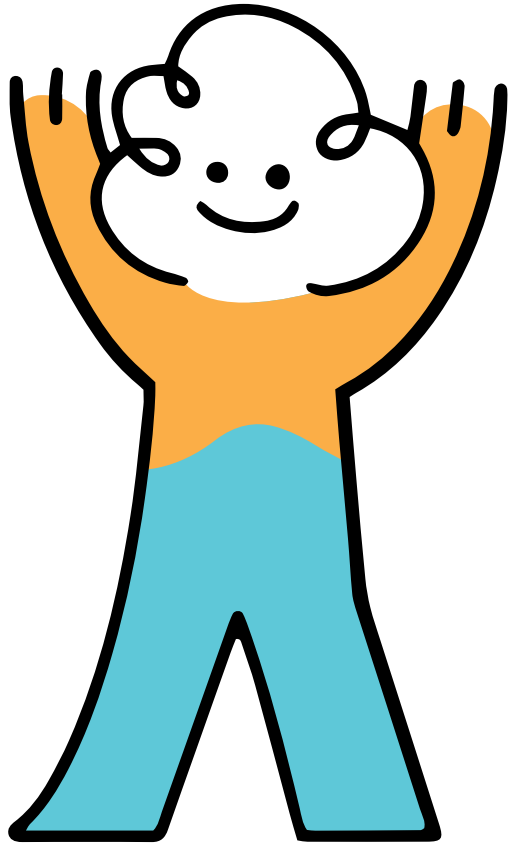
Çocuklar İçin Onay

Çocukların kişisel ve bedensel sınırlarını, istedikleri ve istemedikleri davranışları ifade edebilmeleri için onay kavramı önemlidir. Onay kültürüne dayalı ilişkiler, çocukların iyi ve güvende hissettikleri alanları oluşturabilmelerinin yanı sıra başkalarının oluşturduğu sınırları fark etmelerini ve bu sınırları ihlal etmemelerini sağlar. Çocuklar hareket etmeye motive edilirken onlarla onay kültürüne dayalı bir ilişki geliştirilmeli, çocuklardan her zaman izin istenmeli ve onay beklenmelidir. Doğrudan omzuna dokunmak yerine "Omzuna dokunabilir miyim?" diye sormak, bir hareketi çocuğun bedenine temas ederek göstermek gerekiyorsa hemen işe koyulmak yerine sormak ve izin istemek, "Fiziksel temas içeren oyunlar/etkinlikler sana nasıl hissettirir? Koşma, zıplama gibi hareketler içeren bu oyuna/etkinliğe katılmak ister misin? Yaralanan yerine bakabilir miyim?" gibi soruları aktif okul deneyiminin bir rutini haline getirmek önemlidir. Böylece çocuklar, deneyimin içinde fiziksel ve duygusal olarak güvende hisseder, kişisel ve bedensel alanlarına yönelik müdahalelerin kabul edilemez olduğunu içselleştirir ve başkaları ile kurdukları ilişkilerde onay almaları gerektiğini öğrenirler.

Rekabetin Getirdiği Risklerin Farkında Olmak

Beden eğitimi derslerinin "yetenek taraması" alanı olarak kurgulanması ve ders işleyişlerinde futbol, voleybol, basketbol gibi popüler branşlara daha çok yer verilmesi sebebiyle, bu branşlarda oyun ya da teknik öğretiminden ziyade müsabaka formatında bir ders ortamının yaratılması durumu ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir ortam, fiziksel veya sosyoekonomik olarak farklı seviyede olan ya da "sıradan" olarak nitelendirilebilecek birçok çocuğun rekreatif, eğlenme ve benzeri güdülerle, dilediği gibi egzersiz, aktivite ya da spor yapma hakkına erişmesinin önünde bir bariyer yaratabilmektedir. Bununla birlikte, spora bu biçimde teşvik edilen çocuklar, televizyonlarda ya da sosyal medyada gördükleri ve ilham aldıkları profesyonel sporcuların kolayca ulaşılabilir bir hayatı yaşadıkları yanılsamasına güçlü bir şekilde bağlanabilmekte, hayatlarındaki en önemli önceliği sporcu olmak ve kendini özdeşleştirdiği kişilerin izinden gitmek olarak görebilmektedir. Bu durum, çocukların eğitim görme sürecini önemsememesine, geri plana atmasına,

antrenman gerekçesiyle sürekli devamsızlığa sebep olabilmektedir. Okul idareleri ve öğretmenler okulun sportif "prestiji" ve başarısı için çocuklara tolerans gösterebilmektedir. Bu sportif kurtuluş yanılsamasını beden eğitimi derslerinde yeniden üretmemek ve kuvvetlendirmemek hususunda dikkatli olunmalı, çocukların spor yapmalarının onları kalıcı bir şekilde "kurtaracak" bir olgu zannetmelerinin önüne geçilmeli, kendi fiziksel, zihinsel, ruhsal ve akademik gelişimleri için eğitimlerinin ve bedensel etkinliklerin de bir o kadar önemli olduğu vurgulanmalıdır.



1.6. KILAVUZU DAHA ETKİLİ KULLANMAK İÇİN ÖNEMLİ NOKTALAR

Aktif Okul Öğretmen Kılavuzu'nda yer alan sınıf içi, sınıf dışı ya da mesafeli etkinlikler arasından seçim yapmadan ve uygulamaya geçmeden önce kılavuzun bu bölümünün dikkatle okunması önemlidir. Burada belirtilen noktaların üzerine düşünülmesi, paydaşlar arasında konuşulması ve hayata geçirilmesi; aktif okul deneyimini daha eşitlikçi, güvenli ve kapsayıcı hâle getirecektir.

Etkinlik Öncesinde;

Etkinlik Seçmek: Uygulayacağınız etkinlikleri seçerken; pandemi tedbirleri, sınıfınızın ve okulunuzun fiziki koşulları, öğrencilerinizin sayısı ve yaş dönemi, bedensel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişim özellikleri, özel gereksinimleri, bedensel hareket kapasiteleri, sağlık durumları, kültürel özellikleri gibi durumları göz önünde bulundurun. Grubunuzun ihtiyaçlarına uygun etkinlikleri seçmeniz çocukların sürece katılımını kolaylaştıracak, etkinlik sırasında rahat, güvende ve keyifli hissetmelerini destekleyecek, etkinlikleri amacına ulaştıracak ve çocukların hareket etmeye dair motivasyonlarını artıracaktır.

Etkinliği Uyarlamak: Seçtiğiniz etkinlik, yukarıda belirtilen ya da belirtilmeyen çeşitli durumlar nedeniyle özel düzenlemeler yapmayı gerektirebilir. Aşağıda uyarlama gerektirebilecek durumlara dair örnekler yer alsa da öğrencilerinizin gelişimlerini ve ihtiyaçlarını en iyi siz bilirsiniz. Kendi koşullarınızı ve sınıfınızı

dikkate alarak etkinlikleri uygun gördüğünüz şekilde uyarlayabilirsiniz.

- Sınıfınızda duyusal hassasiyete sahip ya da nörolojik gelişimi tipik şekilde gerçekleşmemiş (otizm spektrumunda) öğrencileriniz olabilir. Dokunma, ses (düdük, ıslık, yüksek müzik), yoğun ve hızlı hareket eden nesneler/ bedenler gibi çeşitli uyaranlara karşı hassasiyet gösteren öğrencileriniz varsa etkinlikleri bu gözle değerlendirebilir, uyaranları azaltabilirsiniz.
- Bedensel hareket kapasitesi sınırlı öğrencileriniz varsa, sınırlılığın hangi beden parçasında olduğunu ve niteliğini dikkate alarak etkinliklerde belirtilen hareketlerin yoğunluğunu-hızını hafifletebilir ya da hareketleri değiştirebilirsiniz.
- Kör öğrencileriniz varsa etkinlik öncesi açıklamalarda ve etkinliğin uygulanması sırasında ses ya da dokunuş tercih edebilirsiniz.
- Sağır öğrencileriniz varsa etkinlik öncesi açıklamalarda ve etkinliğin uygulanması sırasında işaret dili ya da görsel tercih edebilirsiniz.
- Zihinsel gelişim çeşitliliğine sahip ya da özel gereksinimi olan öğrencileriniz varsa komplike kuralları olan etkinlikleri sadeleştirebilir, soyut etkinlikleri görsellerle somutlaştırabilir, oyun sırasında kuralları sık sık tekrar edebilirsiniz.

Etkinliğe Başlarken;

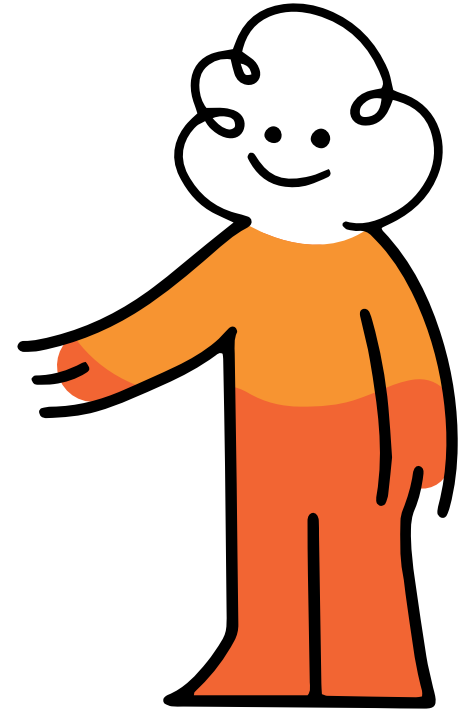
Bilgi Vermek: Etkinliği uygulamaya başlamadan önce etkinliğin amacı, aşamaları, süresi gibi konular hakkında çocuklara bilgi verin. Çocukların, aktif okul deneyiminin bir paydaşı, öznesi olduğunu unutmayın. Onlara, birlikte yapacağınız etkinliğe dair yaklaşımınızı da açıklayın. Örneğin, paslaşarak ve herkesi oyuna dahil ederek oynamanın önemini, kazanmanın değil herkesin keyif almasının öncelikli olduğunu, tüm bu konularla ilgili önerilerinizi nedenleriyle birlikte çocuklarla konuşmanız iyi olur. Etkinlik hakkında önceden bilgi verdiğinizde çocukların zihninde belirli bir çerçeve oluşturmuş, soru işaretlerini ortadan kaldırmış, belirsizlik içinde hissetmelerini önlemiş, etkinliğe dahil olmak isteyip istemediklerine karar vermelerini desteklemiş, etkinliğin içinde fiziksel ve duygusal olarak daha güvende hissetmelerini sağlamış, ilgi ve motivasyonları artırmış olursunuz.

Onay Almak: Seçtiğiniz etkinlik çocukların birbirlerine yönelik bedensel temasta bulunmasını, sizin çocuklara yönelik bedensel temasta bulunmanızı, gözlerin kapatılmasını/bağlanmasını, eşleşerek hareket etmeyi vs. içeriyorsa çocukları önceden bilgilendirin. Bu ve benzeri durumlarda çocuklara nasıl hissedeceklerini ve onayları olup olmadığını sormak önemlidir. Çocukların, bedenlerine yönelik temaslar ve/veya etkinliğin içerdiği diğer adımlar sırasında hoşnut olacaklarını varsaymayın. Çocukların ihtiyaçlarının ve sınırlarının çok çeşitli olduğunu hep aklınızda bulundurun.

Güvenli Alan Oluşturmak: Çocukların hareket etmeye motive olabilmeleri için kendilerini iyi, rahat ve güvende hissetmeleri gerekir. Bunu sağlamak için etkinlikler öncesinde güvenli bir alan oluşturulmalıdır. Güvenli alan; kimsenin dışarıda bırakılmadığı, hiçbir ayrımcılık ve şiddet türünün kabul görmediği, eşitlikçi, kişilerin kendilerini bedensel, duygusal ve zihinsel olarak iyi, rahat, güvende hissettikleri ve zarar görmeyeceklerini bildikleri alanlardır. Güvenli alanın kendiliğinden oluşması beklenemez, bunun için sınıfınızla birlikte ortak ilkeler belirlemeniz kolaylaştırıcı olacaktır. Etkinliğe başlamadan önce, öğrencilerinize güvende hissetmek için nelere ihtiyaç duyduklarını sorabilir, onlarla şu ve benzeri ilkeler üzerine konuşup ortaklaşabilirsiniz:

- Herkesin bedeni biricik ve değerlidir. Etkinlik sırasında herkes birbirinin bedenine özenli ve saygılı davranma sorumluluğuna sahiptir.
- Bedenler ve bedenlerin hareket kapasiteleri çok çeşitlidir ve bu çeşitlilik doğaldır. Etkinlik sırasında kişilerin bedenlerinin görünüşü, hareketi ve hızı arasında kıyaslama yapılamaz.
- Cinsiyetinden ya da başka bir özelliğinden dolayı hiç kimse dışlanamaz, etkinliğin dışında bırakılamaz.
- Etkinlik sırasında herkes kendi ihtiyaçlarını dile getirme hakkına sahiptir.
- Etkinlik devam ederken yorulan, canı acıyan, herhangi bir nedenle zorlanan ya da kaygı hisseden olursa bunu rahatlıkla ifade edebilir, hatta dilerse oyundan çıkabilir.
- Alay etme, aşağılama, hakaret, yargılama, suçlama, baskılama, başkalarının bedenlerine yönelik sert davranma, itme, vurma gibi davranışlar kabul edilemez.

Şefkatle Davet Etmek: Etkinliğe geçerken "ayağa kalkın, şurada durun, gruplar şu hareketi yapsın" gibi görev bildiren ifadelerden kaçının. Çocukları etkinliğe şefkatli bir ses tonuyla ve tavırla davet edin. Etkinlikleri onlara çeşitli hareketleri yaptırmak için değil, aktif okul deneyimini hep birlikte paylaşmak için uyguladığınızı hatırlayın. "Hazır olduğunuzda ayağa kalkabilirsiniz", "Sıralarınızın yanında durabilir misiniz, siz hazır olana kadar bekleyeceğim" gibi ifadeler kullanmaya çalışın. Bu tavrınız çocuklara sürecin öznesi olduklarını hissettirecek, hareket etmeye dair motivasyonlarını artıracaktır.



Etkinlik Sırasında;

Açık ve Net Yönergeler Vermek: Etkinliklerle ilgili açıklamalarda ve yönergelerde muğlak, karışık ve uzun ifadelerden kaçının, kısa ve net cümleler kullanın. Yönergenin tüm çocuklar tarafından anlaşıldığından ve herkesin ne yapması gerektiğini bildiğinden emin olun. Zihinlerde bir soru işareti kalıp kalmadığını anlamanın en iyi yolu bunu gruba sormaktır. Soruyu sorarken "anladınız mı, herkes anladı mı?" gibi ifadelerden sakının. Bu tür soru kalıpları çocuklarda "herkes anladı, ben anlamadım" düşüncesine, "anlayamadım" deme konusunda tedirginliğe neden olabilir. Şefkatli bir ses tonuyla, "açık ve net olmayan bir yer var mı?", "tekrar anlatmama ihtiyaç duyuyor musunuz?" gibi eşdeğerli ifadeler kullanmanız çocuklar açısından daha rahatlatıcı olacaktır.

Süreci Gözlemlemek: Etkinlik sırasında tüm süreci dikkatle gözlemleyin. Etkinliğin olması gerektiği şekilde ilerleyip ilerlemediğinin ötesine geçerek, daha kapsamlı bir gözlem yapma pratiği geliştirmeye çalışın. Bunun için şu tür sorular faydalı olabilir:

- Hangi çocuklar hangi hareketleri daha rahat yaptı?
- Hangi çocuklar hangi hareketleri yaparken zorlandı?
- Çocukların birbirlerine yönelik davranışları nasıldı?
- Gruplar ortak bir amaç için ekip çalışması yapabildi mi?
- Akranları tarafından dışarıda bırakılan çocuk/lar oldu mu?
- Alay, etiketleme, aşağılama gibi durumlar yaşandı mı?
- Cinsiyete dayalı bir gruplaşma/dışlama oldu mu?

Kapsamlı bir gözlem yapmanız gerekli durumlarda sürece müdahale edebilmenizi, çocukları daha yakından tanımanızı, çocukların aralarındaki ilişkileri ve grup dinamiklerini anlamanızı sağlar; devamında hangi etkinlikleri seçmeniz ve çocukları ne yönde desteklemeniz gerektiğine dair fikir verir.

Sürece Müdahale Etmek: Etkinlik devam ederken ortaya çıkan bazı durumlar sürece müdahale etmenizi gerektirebilir. Müdahalenin çok çeşitli biçimleri olabilir, bunlardan birkaç tanesi şöyle örneklendirilebilir:

Seçenekler sunmak: Belirli bir hareketi yapmak konusunda çekindiğini ya da zorlandığını fark ettiğiniz öğrencilerinizin ihtiyaçlarını duymaya, anlamaya çalışın. Onlara kendilerini daha rahat hissedecekleri seçenekler sunun.

Düzenlemeler yapmak: Kız çocukların ya da herhangi bir özelliğinden dolayı bazı çocukların/grupların etkinlik sırasında pasif kaldığını ya da oyun dışında bırakıldığını gözlemliyorsanız o sırada bazı düzenlemeler yapmanız gerekir. Etkinlik eşli ya da gruplar hâlinde ilerliyorsa eşleri/grupları yeniden oluşturabilir, belirli kişileri işaret etmeden gruba konuyla ilgili gözleminizden bahsedebilir ve herkesin sürece dahil olmasının önemini vurgulayabilir, etkinliğe yeni kurallar ekleyebilir ya da uygun gördüğünüz başka bir yöntemi deneyebilirsiniz.

İlkeleri hatırlatmak: Çocukların birbirlerinin kişisel ve bedensel sınırlarını zorlayan, ihlal eden davranışlarda bulunduklarını fark ettiğinizde duruma müdahale edin. Şu ve benzeri durumlarda aksiyon almanız gerekir: Hareketi yapmakta zorlanan biriyle alay edilmesi, yorulduğu için durmak isteyen bir çocuğun aşağılanması ya da devam etmesi için üzerinde baskı kurulması, çocukların birbirlerinin bedenlerine yönelik sert davranma, itme, vurma gibi davranışlarda bulunmaları vb. Bu tür durumlarda, etkinliğe başlamadan önce grupla birlikte ortaklaştığınız güvenli alan ilkelerini hatırlatın. Birlikte hareket ederken ve eğlenirken, diğer kişilere özenli ve saygılı davranmanın önemine işaret edin. Aktif okul deneyiminde sınır ihlallerine, baskıya ve şiddete geçit olmadığını net bir biçimde vurgulayın.

Etkinlik Sonrasında;

Duygular ve Deneyimler Üzerine Konuşmak: Etkinlik tamamlandıktan sonra, çocukların duygularını ve deneyimlerini duyabileceğiniz bir paylaşım alanı oluşturmaya çalışın. Bunu etkinliğin hemen ardından, çocukların duyguları ve deneyimleri henüz tazeyken yapmanız iyi olur ancak okul programı içinde mümkün olamıyorsa daha sonra da yapabilirsiniz. Çocuklarla birlikte yürütülen çalışmalarda onlara süreç içinde nasıl hissettikleri ve neler deneyimledikleri maalesef pek az sorulur. Oysa çocukların kendilerini ifade edebilecekleri bu tür alanları oluşturmanın pek çok kazanımı vardır. Örneğin;

- Çocukların kendileriyle bağlantı kurmaları güçlenir.
- Çocukların kendilerini ifade etme ve birbirlerini dinleme becerileri gelişir.
- Çocuklar birbirlerinin deneyimlerindeki ortaklıkları ve çeşitlilikleri keşfederler.
- Öğrencilerinizi anlamanız, onları daha yakından tanımanız mümkün olur.
- Etkinlik hem siz hem çocuklar için böylesi bir değerlendirmeyle tamamlanmış olur.
- Sonraki etkinlikleri bu alanda paylaşılanlardan hareketle seçebilir/uyarlayabilirsiniz.

Bu tür paylaşım alanlarını oluşturmaya ve çocuklarla birlikte etkinliği değerlendirmeye dair yöntem önerilerimiz için bir sonraki bölüme bakabilirsiniz.



1.7. KILAVUZDAKİ ETKİNLİKLERİ DEĞERLENDİRİRKEN...

Kılavuz etkinlikleri programlı, düzenli ve sürekli bir şekilde yürütüldüğünde, çocuklar ve okul sistemi üzerindeki uzun vadeli etkileri daha anlamlı bir şekilde gözlemlenebilir olacaktır. Çalıştığınız farklı çocuklarla/sınıflarla haftalık programlarınızı gözden geçirirken, kılavuz etkinliklerinden hangilerini hangi amaçlarla ve nerelerde müfredat içerik ve akışınıza dahil edebileceğinizi düşünmenizi öneririz.

Örneğin, iki haftalık bir zaman çizelgesi oluşturarak, bu tabloya dersinize dahil etmeyi planladığınız etkinliğin adını, etkinliği hangi sanıfta ve ne zaman uygulayacağınızı, etkinliğin amaç ve olası kazanımlarını işleyebilirsiniz.

Etkinlikleri uyguladıktan sonra çocuklardan geri bildirim ve değerlendirme almak önemlidir. Özellikle çocukların belli rollere girdikleri, bir takım içinde veya bireysel olarak farklı deneyimler yaşadıkları görece daha uzun süreli gökyüzü etkinlikleri ile belli yeryüzü etkinlikleri sonrasında çocukların etkinliğe, etkinlikteki rollerine, deneyim, duygu ve düşüncelerine dair paylaşım yapabilecekleri güvenli ifade alanlarının oluşturulması çok yerinde olacaktır. Duygusal ve kültürel güvenliği sağlamanın da önemli araçlarından olan bu sınıf çemberi uygulamalarında aşağıdakilere benzer sorular kullanarak çeşitlendirilebilir.

- Kendinizi etkinliği uygularken/a,b,c, rollerinde nasıl hissettiniz?
- Etkinlikte en çok hoşunuza giden şeyler neler oldu?
- Kendinizi dilediğiniz şekilde ifade edebildiniz mi?
- Kendinizi rahatsız hissettiğiniz, zorlandığınız anlar oldu mu?
- Bundan sonraki etkinliklerde değiştirmek istediğiniz şeyler var mı?

Özellikle sınıf içinde uygulanmak üzere tasarlanmış yeryüzü etkinliklerinin ardından, etkinliğe ayrılabilecek sürenin kısa olmasından dolayı bir paylaşım ve değerlendirme çemberine alan açılamayabilir.
Bu etkinliklerde sonradan konuşulması gerektiği düşünülen bir konu veya durum gözlemlenmiş ise çok geçmeden, uygun bir zaman aralığında buna alan açmak önemlidir. Bunun yanı sıra etkinliklerin çoğunun kısa süreli yapısına uygun olarak, etkinlik sonlarında çocukların etkinliğe dair duygularını ve reaksiyonlarını gözlemlemek için hareket odaklı kısa geri bildirimler almak da önemli olacaktır. Bunun için bedensel ifadeyi temel alan aşağıdaki değerlendirme metodlarından birini kullanabilirsiniz:

- “Yaptığımız bu etkinliği nasıl buldunuz?” diye sorulur. Cevap seçenekleri olarak çocuklara derecelendirme ifadeleri sunulur:

  Çok keyif aldım/Çok sıkıldım

  Çok hoşuma gitti/Hiç sevmedim

  Güneşli bir hava gibiydi/Kasvetli bir hava gibiydi

Bu ifadeler hareketlerle eşleştirilir ve çocukların ne düşünüyorlarsa/ hissediyorlara bu hareketlerle göstermeleri istenir.

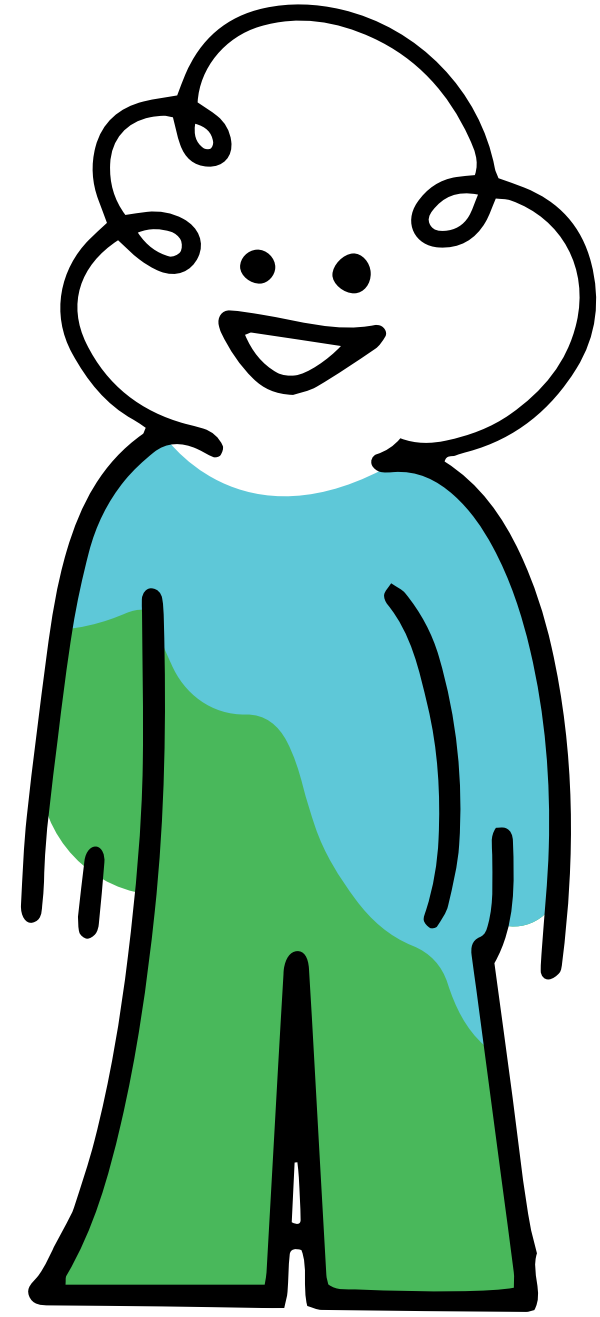
Olası hareketler:

Oturdukları yerde sıraya kapanıp uyuma pozisyonu (gece) Sırada ayağa kalkıp kollarını yukarı doğru açma pozisyonu (gündüz)

Sevme/keyif alma vs. için kolları kocaman açarak çok sevdiğini göstermek, kolları kapadıkça daha az sevdiğini göstermek

Dev-cüce oyununda olduğu gibi ama dereceli olarak ifadesini ortaya koymak /Bedenini uzatıp yukarıya uzanarak dev (Çok hoşuma gitti), küçülüp çömelerek cüce (Pek hoşlanmadım)

- Kılavuzda paylaşılan Duygu Heykelleri'nin bir uyarlaması yapılarak, çocukların etkinliğe dair duygularını bedensel olarak ifade etmeleri istenebilir. Bunun için önce, çocuklara etkinliğe dair hislerini düşünmeleri için kısa bir zaman verilir, ardından ne hissettiklerini bir hareketle gösterirler.
- Etkinliğin uygulandığı mekan yeterince genişse, etkinliğe dair duygu ve düşüncelerin yürüme hızıyla ifade edilmesi istenebilir. "Bu etkinlikten çok keyif aldım", " Etkinlikte kendimi dilediğim şekilde ifade edebildim" ve bunun gibi yargılar verilip bu yargıya katılanların daha hızlı bir şekilde, az katılanların yavaş bir şekilde yürüdükleri, katılmayanların tamamen durdukları bir serbest alan yürüme egzersizi ile değerlendirme alınabilir.



Aşağıda paylaşılan kontrol listesi, uygulamalarınıza dair size kısa, orta ve uzun vadede değerlendirme yapmanızı kolaylaştırmak için sunulmuştur:

Etkinlik bazında / Kısa vadede....

Fiziksel mekanın güvenliği ve kapsayıcılığı sağlandı.

Etkinlik sürecinde kültürel ve duygusal açıdan güvenli bir ortam oluştu.

Sınıftaki tüm çocukların ihtiyacı gözetildi.

Çocukların kendilerini ifade edebilecekleri güvenli bir alan oluştu.

Çocukların değerlendirmeleri ve geri bildirimleri alındı.

Sınıfta bulunan tüm çocuklar etkinliğe katılım gösterdiler ya da katılmama tercihlerini rahatça ifade edebildiler.

Normalde katılımı daha sınırlı olan çocukları teşvik edecek adımlar atıldı.

Çocuklar, etkinlik öncesinde yönergelerle ilgili bilgilendirildi ve çocuklara etkinliğe katılmama veya katılım konusunda sonradan fikrini değiştirme seçenekleri sunuldu.

Etkinlik sınıftaki çocukların gelişimsel seviyelerine uygundu.

Etkinliğe dair uyarlama ve çeşitlemeler üzerine düşünüldü.

Planlı bir şekilde etkinliklerin uygulandığı belli bir sürenin sonunda...

Etkinlikler planlanıp uygulanırken kılavuz ilkeleri göz önünde bulunduruldu.

Etkinlik uygulamaları, sınıftaki tüm çocukları kapsar nitelikte. Düzenli olarak dışarıda kalan herhangi bir çocuk ya da çocuk grubu yok.

Etkinlikler çocuklarla öğretmen arasındaki bağı/ilişkiyi güçlendirdi.

Etkinlikler çocukların kendi arasındaki ilişkileri olumlu yönde etkiledi.

Etkinlikler çocukların sınıf içi katılımlarını olumlu yönde etkiliyor.

Etkinlikler çocukların bedenleriyle olan ilişkilerini olumlu yönde etkiliyor.

Etkinlikler çocuklara farklı ifade alanları açıyor.

Etkinliklerin toplumsal cinsiyete dair ayrımcı tutum ve davranışları azaltmak yönünde bir etkisi oluyor.



YERYÜZÜ ETKİNLİKLERİ

2.2. YERYÜZÜ ETKİNLİKLERİ

AKTİF OKUL SINIF İÇİ ETKİNLİK YÖNERGELERİ NASIL UYGULANIR?

Mekân	Etkinliğin uygulanabileceği alanı ifade eder.
Etkinlik Süresi	Etkinliğin alacağı süreyi ifade eder.
Etkinlik Amacı	Bu etkinliklerde öğrencilerin kazanımlarını açıklar.
Etkinlik Açıklaması	• Etkinliğin nasıl uygulanabileceğini açıklar. • Etkinlikleri uygularken fiziksel ve duygusal güvenlik sağlamak için dikkat edilmesi gereken noktaları açıklar.
Fiziksel Hazırlık	• Fiziksel güvenliğe uygun bir mekân seçilmesini kapsar. • Dersin öğrenme ortamına uygun olarak hazırlanmasını içerir. • Sırada, sıra aralarında, sınıf içerisindeki uygun boşluklarda uygulanabilir. • Önerilen materyaller dışında eldeki malzemeler de değerlendirilerek uygulanabilir.
Uyarlama/ Çeşitleme	• Sınıfın ve grubun ihtiyaçlarına veya bireysel farklılıklara göre uyarlamalar yapılabilir. • Kız ve erkek çocukların grup içerisindeki dağılımına göre etkinlik şekillendirilebilir. • Farklı gelişim gösteren çocuklara göre tüm etkinlikler uyarlanabilir.



Öğrenci



Öğretmen



Etkinlik adı ve temsili görseli

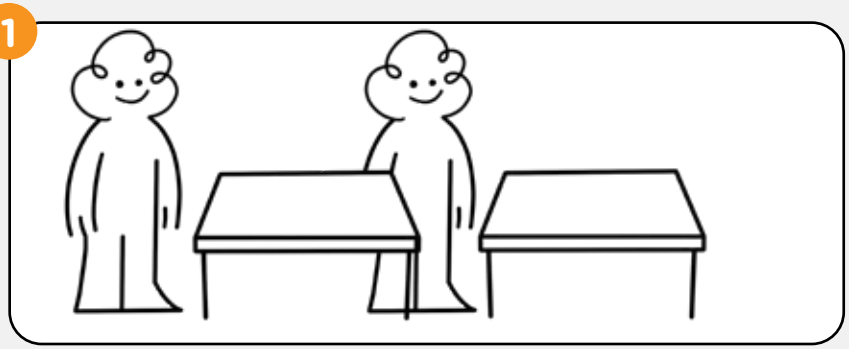
Yeryüzü Oyunları: Sınıf içi etkinlikler

Gökyüzü Oyunları: Sınıf dışı etkinlikler



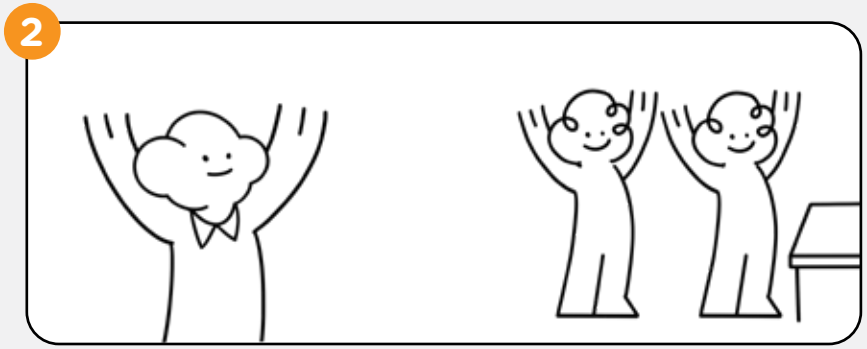
ISINMA

1



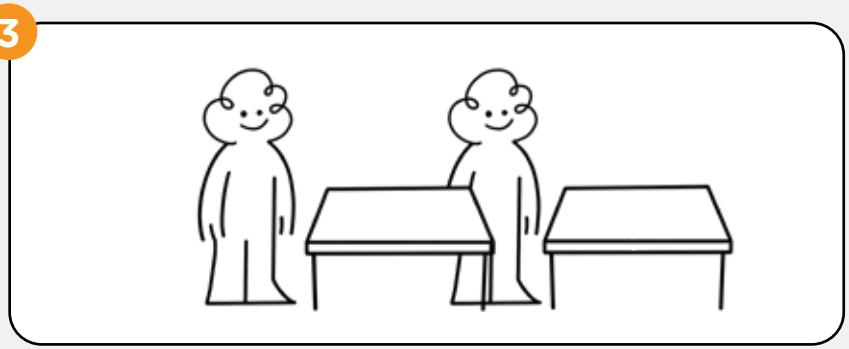
Tüm sınıf ayağa kalkın ve sıraların kenarındaki boşluklarda bekleyin.

2



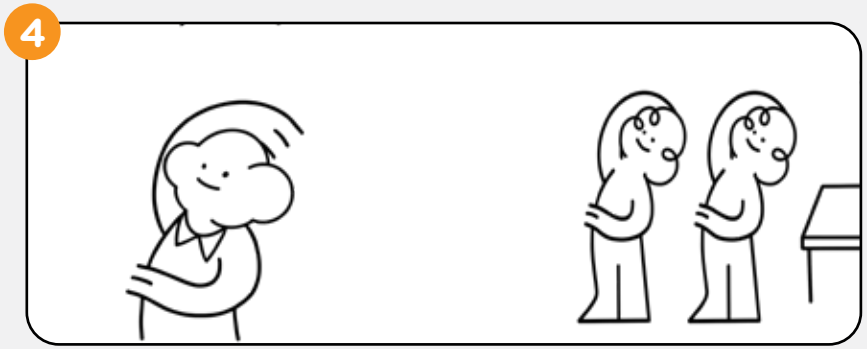
Öğretmeniniz bedeninizin bir bölümünü söyleyince hep birlikte bedeninizin o bölümünü hareket ettirin.

3



Örneğin, öğretmeniniz“baş” derse, başınızı hareket ettirin. Öğretmeniniz önce “baş”, sonra “omuz” derse önce başınızı, sonra omzunuzu hareket ettirin.

4

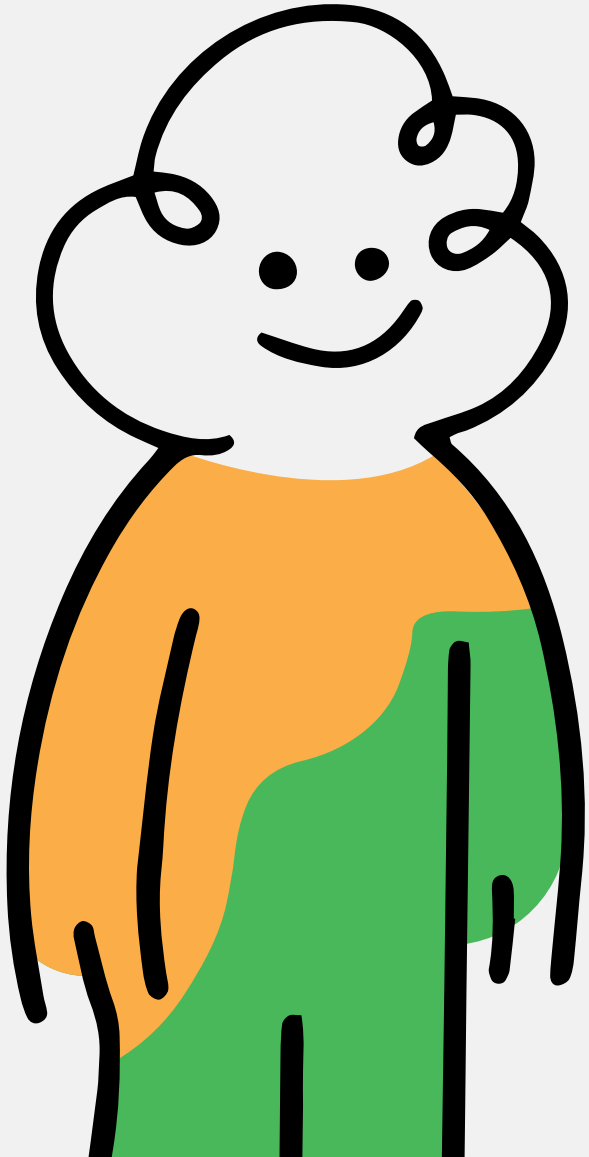


Bir süre sonra bedeninizden yeni bölümler ekleyerek tekrar eden bir harekete dönüştürün. Hızlandırıp yavaşlatarak etkinliği geliştirin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Bedeni canlandırma ve derse hazırlık
- Odaklanma ve takip edebilme
- Grup olarak hareket edebilme



Etkinlik Açıklaması

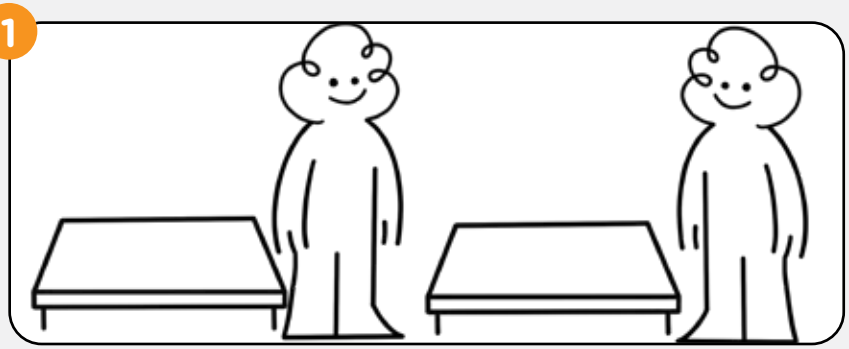
- Tüm sınıf ayağa kalkar, sıraların kenarındaki boşluklarda hareket eder.
- Öğretmen bedenin baş, kol, ayak gibi bir bölümünü söyleyeceğine dair örnekler verir. Sınıftaki çocuklar bedenlerinin söylenen bölümünü hareket ettirir. Örneğin "baş" der ve sınıftakiler başını hareket ettirir. Sonra "omuz" der ve arka arkaya eklenerek hareket devam eder.
- Öğretmen bedenin farklı bir bölümünü ekleyerek, etkinliği sürdürür. *Baş, omuz, diz, ayaklar* gibi yeni bölümler sırayla eklenebilir.
- Bir süre sonra tekrar eden bir harekete dönüşür. Bu hareket; hızlandırılıp yavaşlatılarak geliştirilebilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Çocuklardan biri, öğretmenin yanına gelerek bir beden parçası söyleyebilir ve sınıfı yönlendirebilir.
- "Başını sallarken ağırlığını hissettin mi?", "Organlarından hangisini hareket ettirince kasların gerildi?", "Hangisinde daha gevşek ve esnekti?" gibi sorular sorularak beden farkındalığına dikkat çekilebilir.

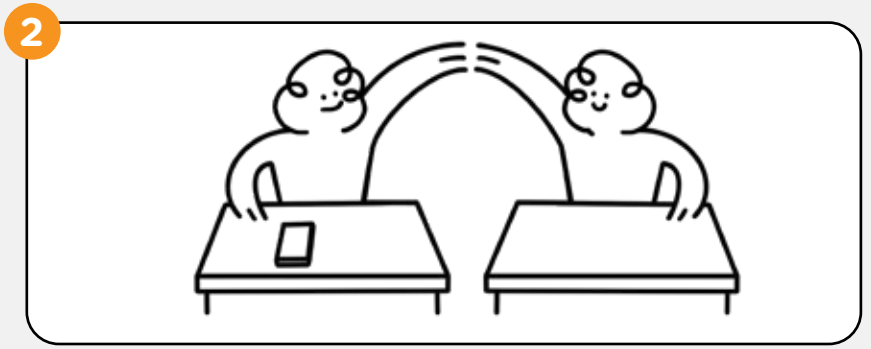
SIRA ARKADAŞIM

1



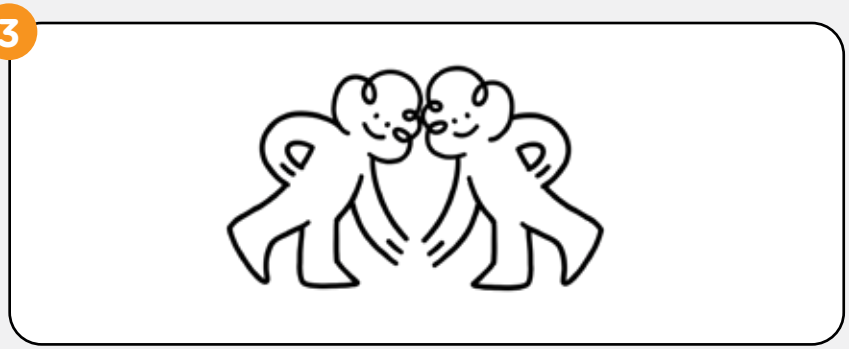
Tüm sınıf olduğunuz yerde ayağa kalkın ve yüzünüzü sıra arkadaşınıza dönün.

2



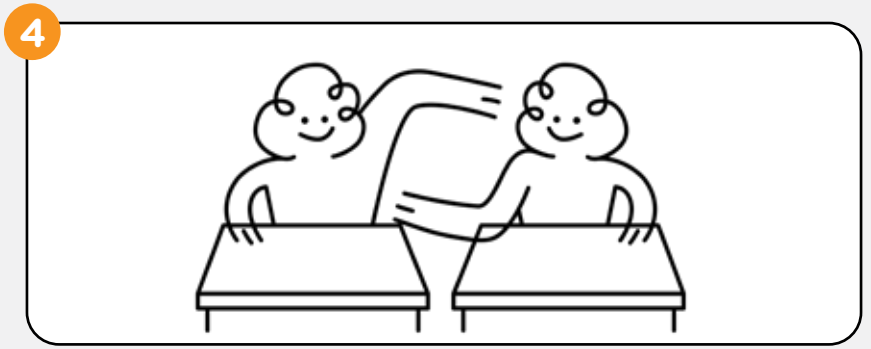
Öğretmeniniz bir geometrik şekil söylediğinde sıra arkadaşınızla o geometrik şekli canlandırın.

3



Örneğin, öğretmeniniz üçgen dediğinde kollarınızı ya da parmaklarınızı kullanarak sıra arkadaşınızla birlikte üçgen oluşturun.

4



Öğretmeninizin üçgen, daire, kare, dikdörtgen vb. yeni söyleyeceği geometrik şekillerle etkinliğe devam edin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

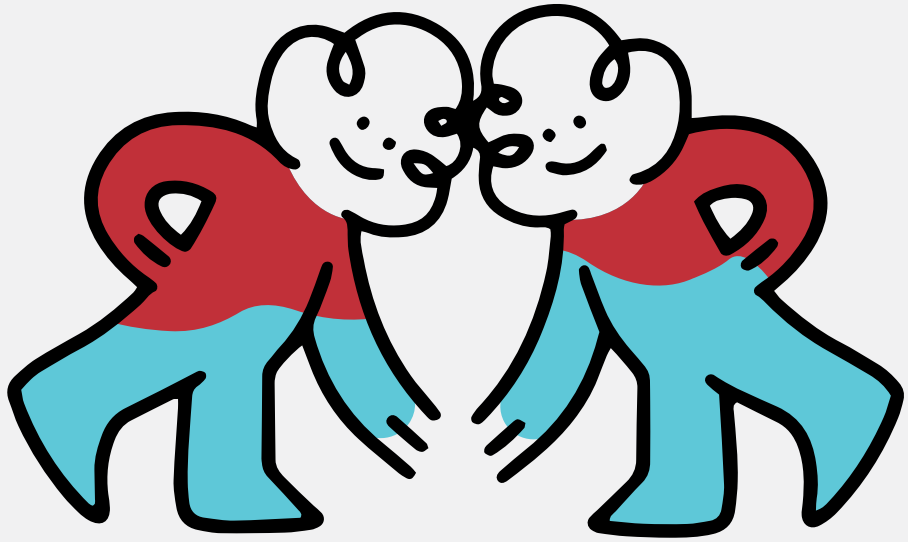
- Geometrik şekilleri geliştirme
- Ekip olarak hareket edebilme
- Yaratıcı düşünmeyi deneyimleme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen, tüm sınıftan oldukları yerde ayağa kalkmalarını ister.
- Herkes yüzünü sıra arkadaşına döner.
- Öğretmen bir geometrik şekil söyler.
- Çocuklar sıra arkadaşlarıyla o geometrik şekli canlandırır. Örneğin, “üçgen” denildiğinde kolları ya da parmaklarını kullanarak sıra arkadaşıyla birlikte üçgen oluştururlar.
- Sonrasında öğretmen aşağıdaki şekilleri söyleyerek etkinliği devam ettirebilir. Üçgen, daire, kare, dikdörtgen vb.

Uyarlama/Çeşitleme

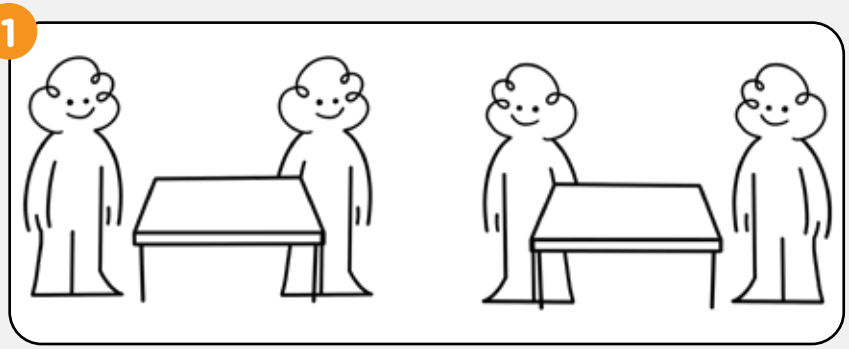
- Öğrencilerden sıra arkadaşlarıyla kendi belirledikleri bir şekli yapmaları istenebilir.
- Farklı sıralardan öğrenciler birleşerek oluşan gruplardan bedenleriyle bir şekil oluşturmaları istenebilir. Örneğin, birlikte kollarını açarak bir yıldız oluşturmak.





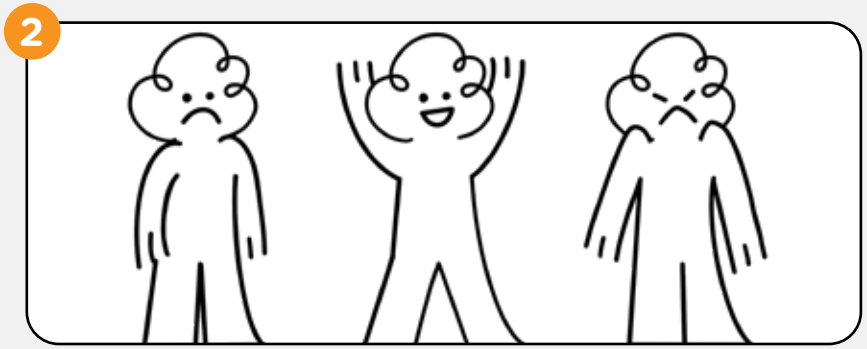
DUYGU HEYKELLERİ

1



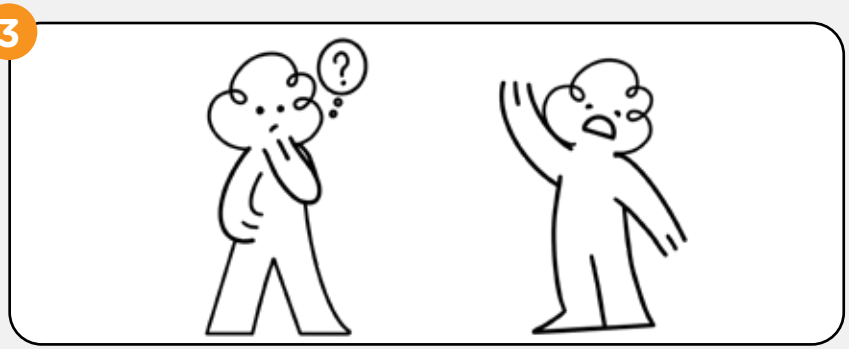
Tüm sınıf olduğunuz yerde ayağa kalkın.

2



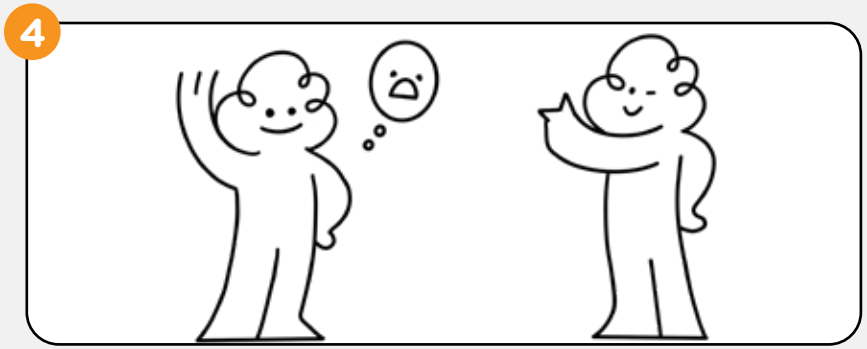
Bedeninizle o gün hissettiğiniz duyguyu gösterin. Örneğin, yorgun, neşeli, mutsuz, sinirli vb.

3



Öğretmeninizin yönlendirmesiyle, ikili olarak eşleşin.

4



Her biriniz karşısındakinin, hangi duyguyu ifade ettiğini tahmin ederek bulmaya çalışın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Sosyal duygusal öğrenmeye katkı sağlama
- Kendini ifade etme becerisi geliştirme
- Empati kurma

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen, tüm sınıftan oldukları yerde ayağa kalkmalarını ister.
- Öğrencilere "şimdi ve o anda/o sırada" nasıl hissettiklerine dair birkaç saniye düşünmeleri için zaman verdiğini açıklar. Sonra bu duygularını göstermeleri ister. Öğretmen bu sırada duygulara örnekler verebilir: Neşeli, sinirli, uykulu, vb.
- Öğrenciler hissettikleri duygunun heykelini yapar.
- Öğretmen, öğrencilerden ikili olarak eşleşmelerini ister.
- İkili olan öğrencilerden her biri karşısındakinin, hangi duyguyu ifade ettiğini tahmin etmeye çalışır.
- Sonra öğretmen "duyguların iyi ya da kötü olmadığı" üzerine açıklama yaparak etkinliği bitirir.

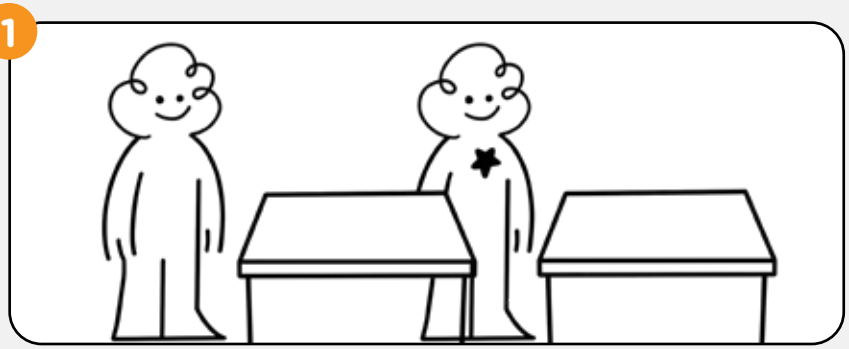
Önemli Not:
Duyguların yargılanmasından, dersin akışını engelleyecek yorum yapılmasından kaçınılması ve duyguların ifade edilmesine alan açılması etkinliğin amacına uygun şekilde gerçekleştirilmesi için önemlidir. Ayrıca duyguların "iyi-kötü", "olumlu-olumsuz" ikiliğine sıkıştırılmadan tanımlanmasına dikkat etmek, her duyguya açık olunduğunu konuşmak destekleyici olabilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Dersin başında yapılması önerilir.
- Ders sonunda tekrar yapılabilir ve duyguların değişkenliği üzerine konuşulabilir.

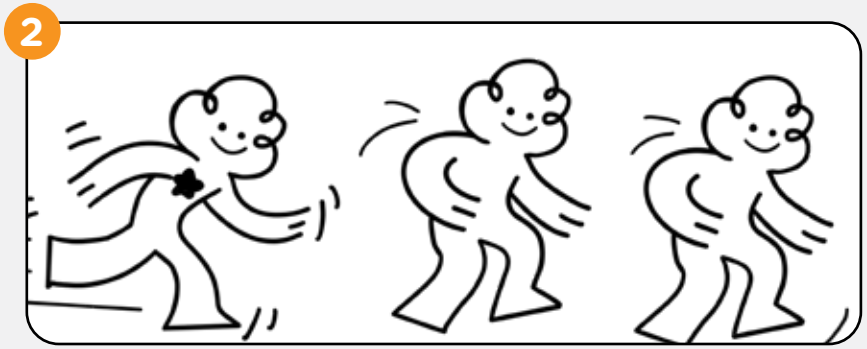
DON - ATEŞ

1



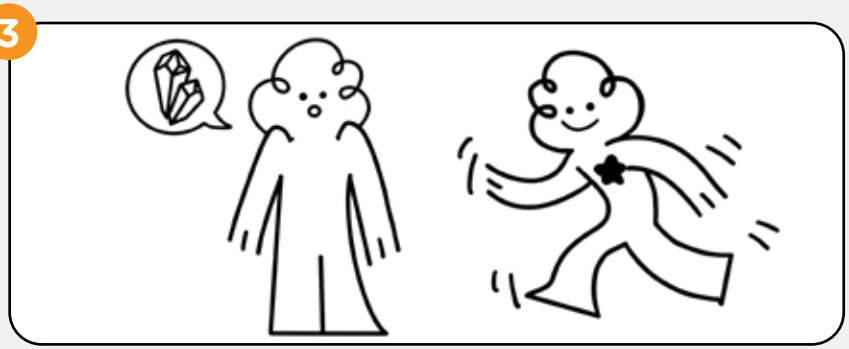
Tüm sınıf olduğunuz yerde ayağa kalkın ve bir gönüllüyü ebe seçin. Sınıfta dolaşmaya başlayın.

2



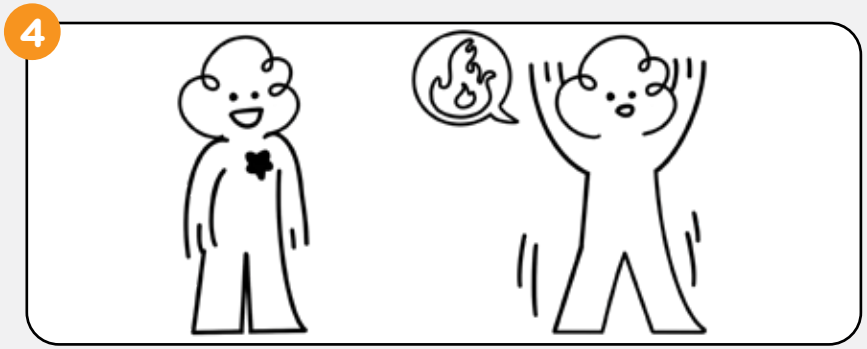
Ebe normal hızda hareket ederken diğer herkes yavaş hareket etsin. Ebe olan kişi, birinizin koluna yavaşça dokunarak sizi ebeler ise, yeni ebe siz olursunuz.

3



Ebe olmaktan kurtulmak için ebe birinizi ebelemeden "Don!" diyerek donun yani hareketsiz kalın.

4



Donan kişinin yeniden hareket edebilmesi için ebe olmayan başka birinin donan kişiye dokunarak "Ateş!" demesi gerekir.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Farklı hızlarda ve ekip olarak hareket edebilme
- Dikkat geliştirme

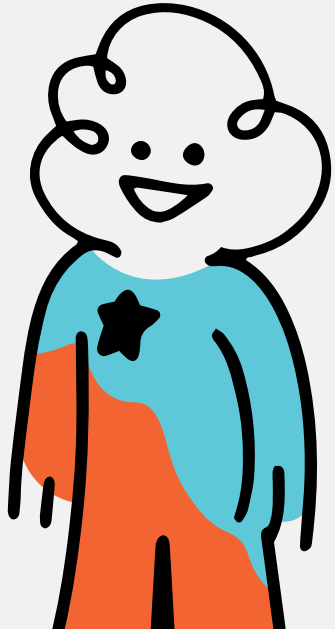
Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen, tüm sınıftan oldukları yerde ayağa kalkmalarını ister.
- Sınıftan gönüllü olarak bir ebe belirlenir.
- Ebe normal hızda hareket ederken diğer herkes yavaş hareket eder.
- Ebe arkadaşlarından birinin koluna yavaşça dokunarak ebeler ise ebe değişir.
- Eğer ebe, arkadaşlarından birini ebelemeden o kişi "Don!" diyerek donarsa ebe olmaktan kurtulur.
- Donan kişiye, ebe olmayan başka bir arkadaşı "Ateş!" dediğinde hareket etmeye devam edebilir.
- Oyun bir süre devam eder ve ebe değiştirilerek birkaç kez oynanabilir.

Önemli Not:
Oyunun temas içerdiği ile ilgili öğrenciler bilgilendirilmeli ve herkesin onayı olup olmadığı sorulmalıdır. Öğrencilerin mekândaki hareketliliğinin yaratabileceği risklere karşı fiziksel güvenlik önlemleri almak önemlidir.

Uyarlama/Çeşitleme

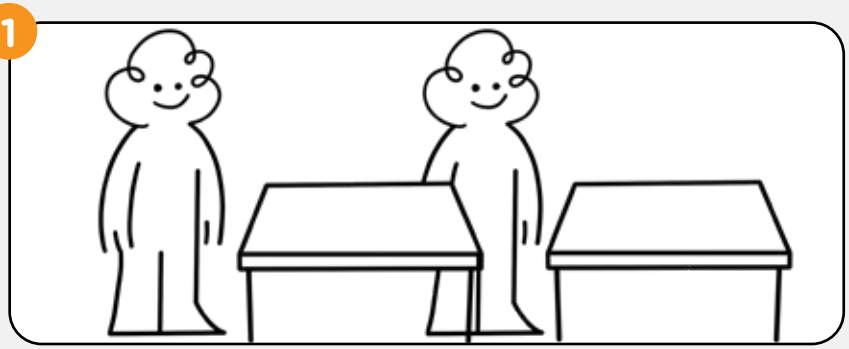
- Sınıfın boyutu ve öğrenci sayısına göre hızlı da oynanabilir.





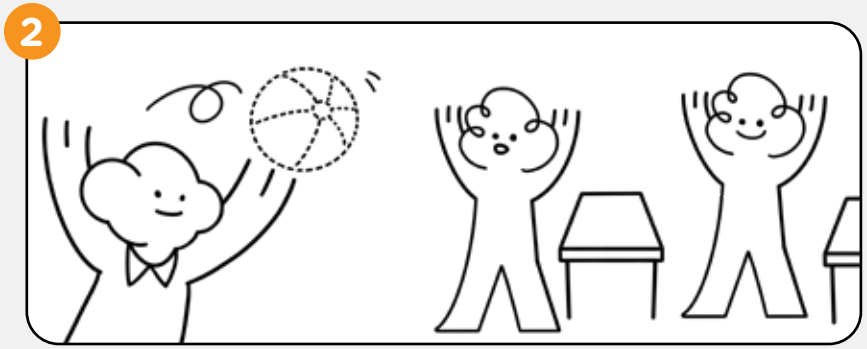
HAYALİ TOP

1



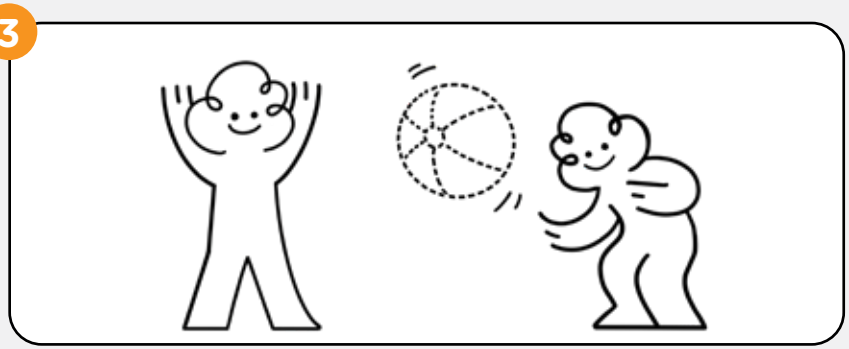
Tüm sınıf olduğunuz yerde ayağa kalkın.

2



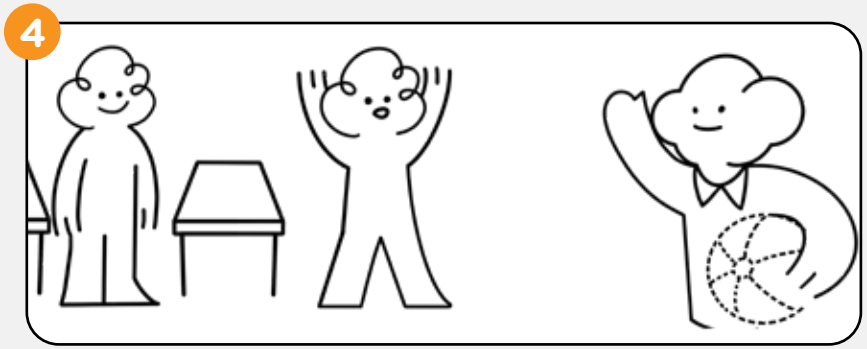
Elinizde hayali bir top olduğunu düşünün. Öğretmeniniz içinizden birinize topu atınca oyuna başlayın.

3



Topu alan başka bir arkadaşına paslasın ve bu şekilde oyuna devam edin.

4



Hayali top tüm sınıfı gezince tekrar öğretmeninize paslayın ve oyunu bitirin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Dikkat toplama
- Takip edebilme
- Yaratıcı düşünmeyi deneyimleme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen, tüm sınıftan oldukları yerde ayağa kalkmasını ister.
- Öğretmen, elinde hayali bir top olduğunu söyler ve öğrencilerden birine topu paslar.
- Topu alan öğrenci başka bir öğrenciye paslar.
- Hayali top tüm sınıfı gezer ve tekrar öğretmene gelir.
- Etkinlik ders ortasında uygulanabilir.

Uyarlama/Çeşitleme

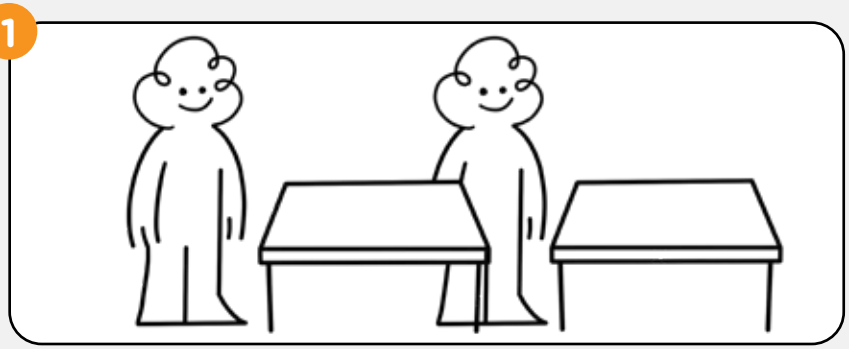
- Topu paslarken farklı şekillerde hareketler eklenerek çeşitlendirilebilir.
- Dikkat ve odaklanma problemi yaşayan gruplarda oyun sırasında pas atmadan önce isim söylenebilir.





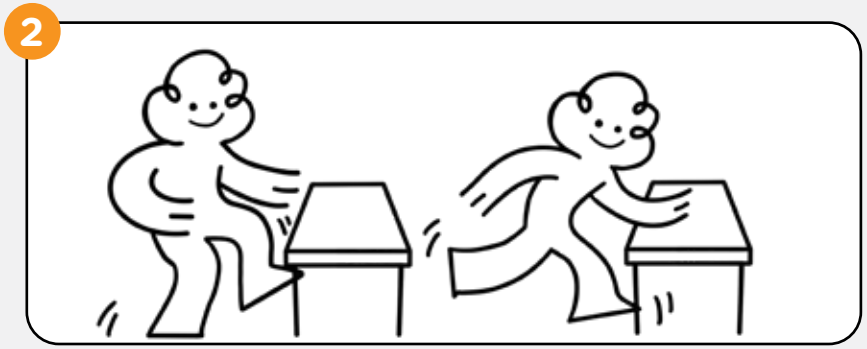
KOŞAN ATLAR

1



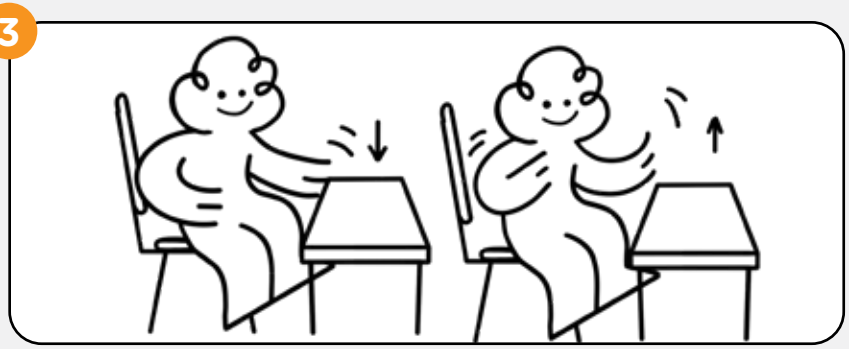
Tüm sınıf olduğunuz yerde ayağa kalkın. Herkesin “at” rolünde olacağı bir gezinti yapacaksınız. Bu gezintide yönergelere uygun davranın.

2



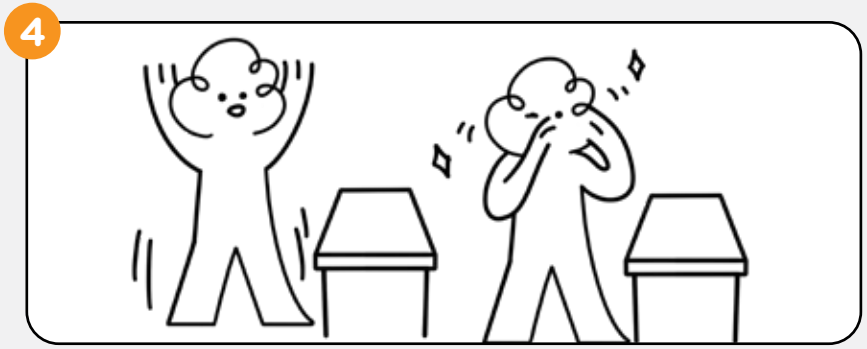
“Başla!” denildiğinde ellerinizi ritmik olarak dizinize vurun. “Koş!” denildiğinde bulunduğunuz yerde ayaklarınızı ve kollarınızı hareket ettirin.

3



“Engel atla!” denildiğinde bulunduğunuz yerde zıplayın. “Fotoğraf çek!” denildiğinde koşarken sağa ve sola bakıp el sallayın.

4



Öğretmeniniz “Başla!” deyince gezintiye başlayın ve bir hikâye oluşturun. Örneğin, başladıktan bir süre sonra “atlar” sıkılsın ve “koşmak” istesin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

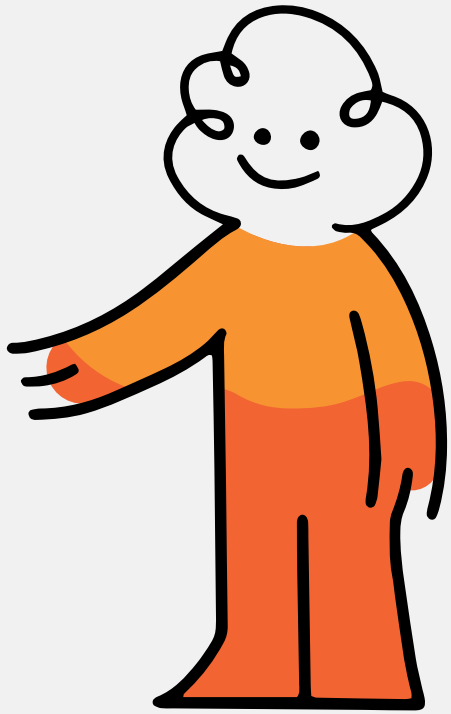
- Grup olarak hareket etme
- Odaklanma
- Takip etme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen, tüm sınıftan oldukları yerde ayağa kalkmalarını ister.
- Öğrencilerle, herkesin "at" rolünde olacağı bir gezinti yapacakları bilgisini paylaşır.
- Bu gezintide bazı yönergelerin hareket olarak karşılığını öğrencilere açıklar.
  - **Başla;** ellerini ritmik olarak dizine vurmak,
  - **Koşmak;** bulunduğun yerde ayaklarını ve kollarını hareket ettirmek,
  - **Engel atlamak**; bulunduğun yerde zıplamak,
  - **Fotoğraf çekmek;** koşarken sağa ve sola bakıp el sallamak.
- Öncelikle gezintinin "başladığı" söylenir.
- Sonrasında aralıklı olarak diğer yönergeler paylaşılarak bir hikâye oluşturulur. Örneğin, başladıktan bir süre sonra "atlar" sıkılmıştır ve "koşmak" ister.

Uyarlama/Çeşitleme

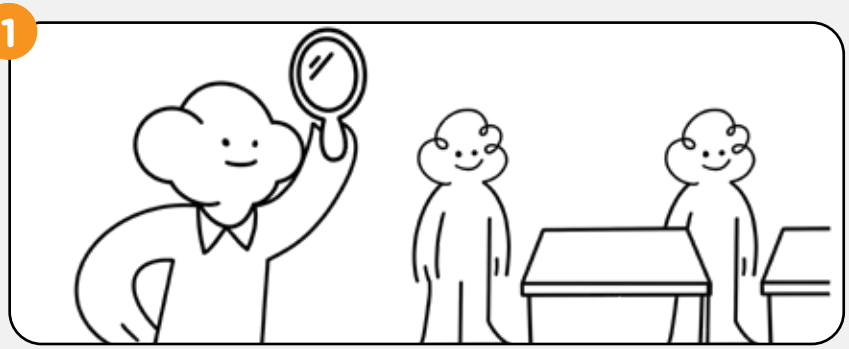
- Sınıftaki öğrencilerin yaşına ve sayısına göre yönergeler çeşitlendirilebilir.





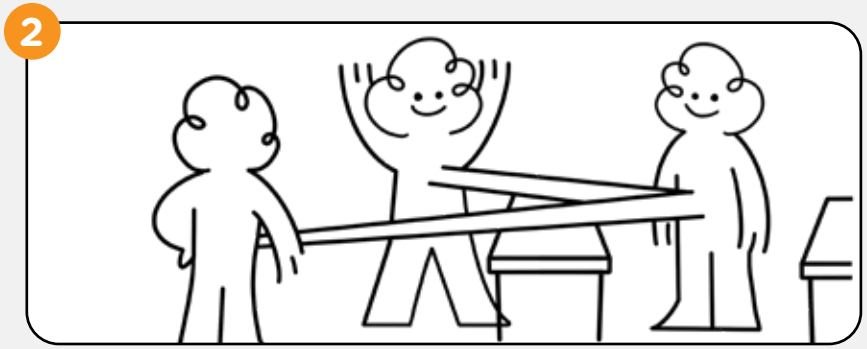
IŞIĞI YANSITMA-AYNALAMA

1



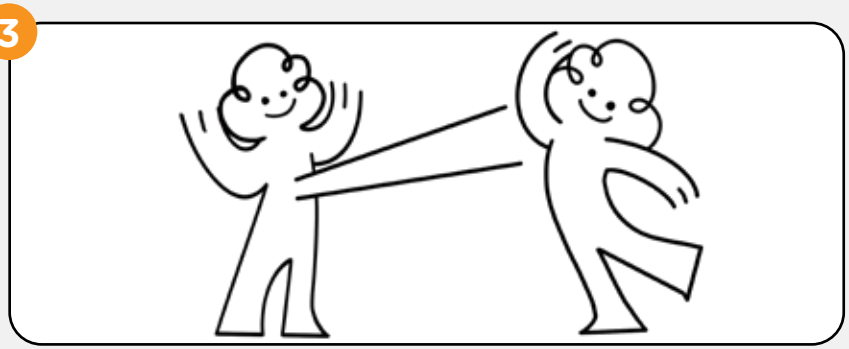
Öğretmeniniz, aynaları ve onların ışığı nasıl yansıttığını anlattıktan sonra, tüm sınıf ayağa kalkın.

2



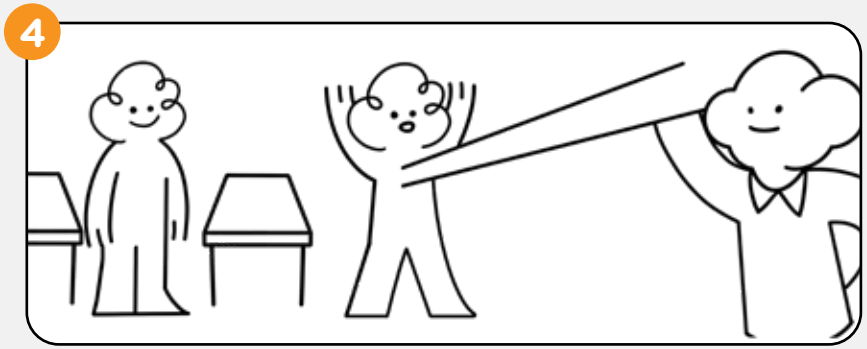
Öğretmeniniz “Başla!” deyince hepiniz bir ayna olun ve ışığı takip edin, ışık üzerinize geldiğinde onu başka bir arkadaşınıza yansıtın.

3



Işığı yansıtırken bedenlerinizi kullanın ve esneyin.

4



Işık tüm sınıfı gezdikten sonra öğretmeninize yansıtın ve öğretmeniniz ışığı dışarı yansıtınca oyunu bitirin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Dikkat toplama
- Takip etme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen öğrencilere kısaca aynalardan ve ışığı nasıl yansıttıklarından bahseder.
- Sonra tüm sınıfın ayağa kalkmasını ister.
- *"Şimdi hepimiz bir ayna olacağız bize gelen ışığı nereye yansıtmak istiyorsak yönümüzü ona çevireceğiz."* diye yönerge verir. Işığın takip edilmesini ve kendine geldiğinde onu başka bir arkadaşına yansıtması gerektiğini açıklar.
- Öğrenciler bedenlerini kullanarak ışığı yansıtırlar. Yansıtırken esnerler.
- Işık tüm öğrencileri gezdikten sonra öğretmen ışığı dışarı yansıtarak oyunu bitirir.



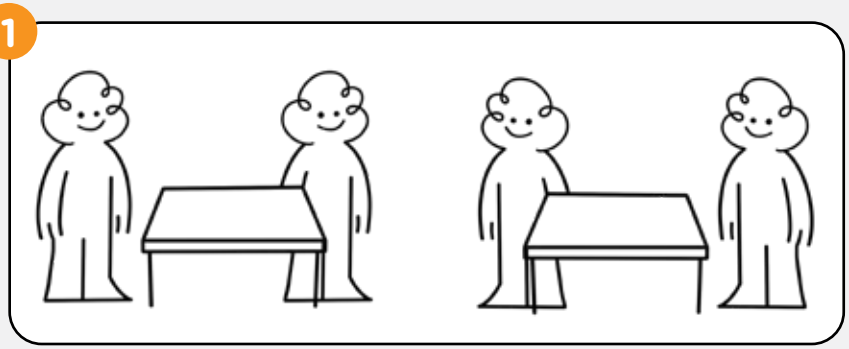
Uyarlama/Çeşitleme

- Öğrencilerin kendi hareketlerini yaparak ışığı başka bir öğrenciye yansıtmaları ve ışığın tüm sınıfı gezmesi desteklenir.



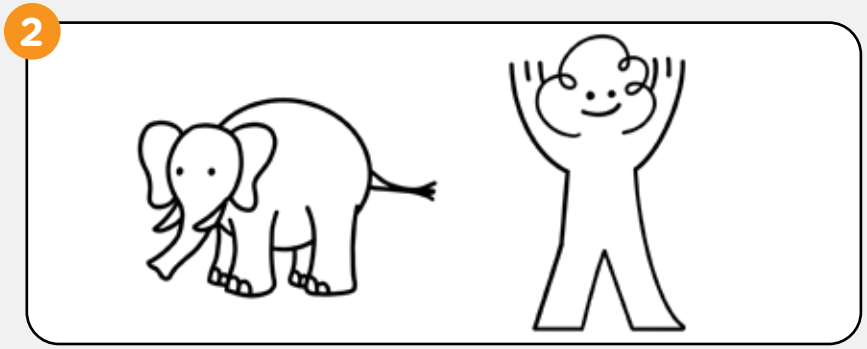
FİL-FARE-FLAMİNGO

1



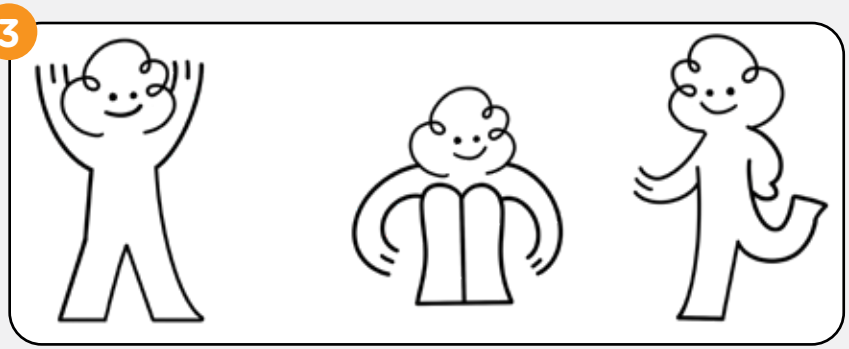
Tüm sınıf olduğunuz yerde ayağa kalkın ve öğretmeninizin yönlendirmesiyle fil, flamingo ve fare olarak gruplara ayrılıp karışık olarak yürüyün.

2



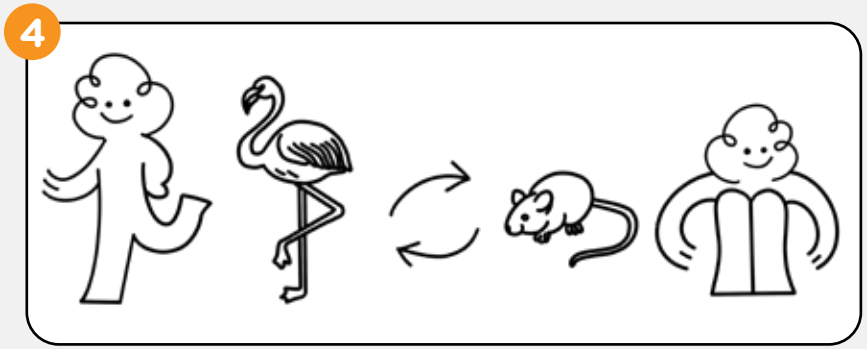
Filler kollarını açarak büyümeye çalışsın, fareler çömelerek küçülmeye çalışsın, flamingolar tek ayak üstünde dursun.

3



Bu üç hareketi aynı anda tüm sınıfta uygulayın. Yapabilirseniz küçük gruplarda yeni hareketler ve hayvanlar ekleyin.

4



“Filler fare, flamingolar fil, fareler flamingo olsun.” diyerek hareketleri karıştırın.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

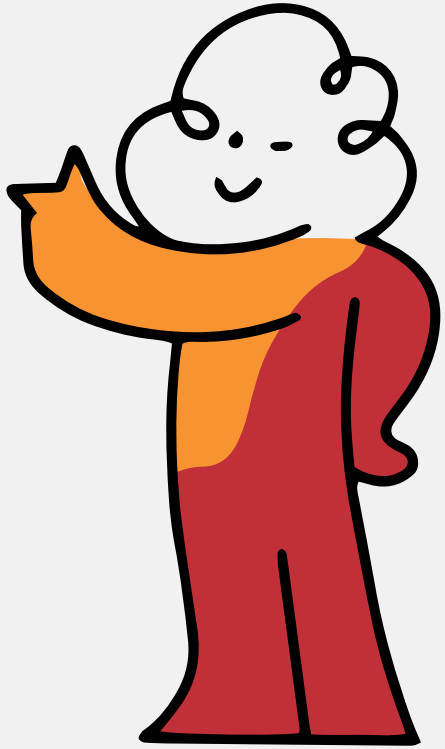
- Dikkat toplama
- Takip etme
- Fark yaratma

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen, tüm sınıftan oldukları yerde ayağa kalkmasını ister.
- Sınıftaki farklı grupları oturdukları sıraya göre fil, flamingo ve fare olarak gruplandırıp karışık olarak yürümelerini söyler.
- Öğrencilere oyunun yönergesini verir. Öğretmen bu ifadeleri karışık söyler. Sınıf aynı anda hareket eder.
  - Fil: Kollarını açarak büyümeye çalış.
  - Fare: Çömelerek küçülmeye çalış.
  - Flamingo: Tek ayak üstünde dur.
- Bu üç hareket aynı anda tüm sınıfta uygulanır. Sınıf takip edebiliyorsa küçük gruplarda yeni hareketler ve hayvanlar eklenir.
- "Filler fare, flamingolar fil, fareler flamingo olsun." denilerek hareketler karıştırılabilir.

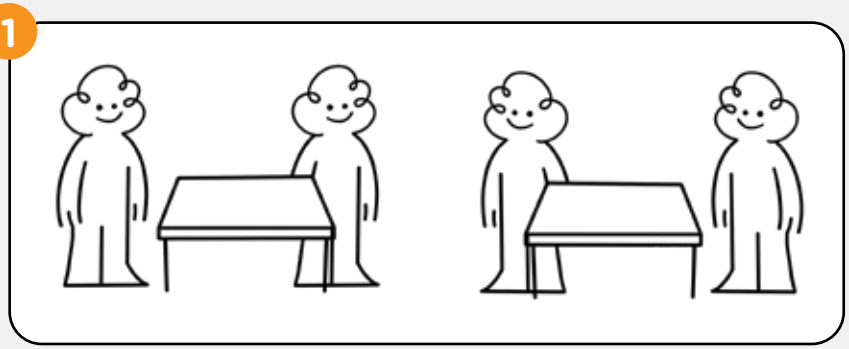
Uyarlama/Çeşitleme

- Sınıftaki çocukların bedensel çeşitlilikleri gözetilerek oyunda kullanılan hayvan isimleri lakap takma, alay etme gibi durumlara karşı tedbir alacak biçimde değiştirilebilir. Hareket ederken zorlanabilecek öğrencilerin oturarak kollarıyla ve başlarıyla oynayabilecekleri şekilde revize edilebilir.



SINIF DANSI

1



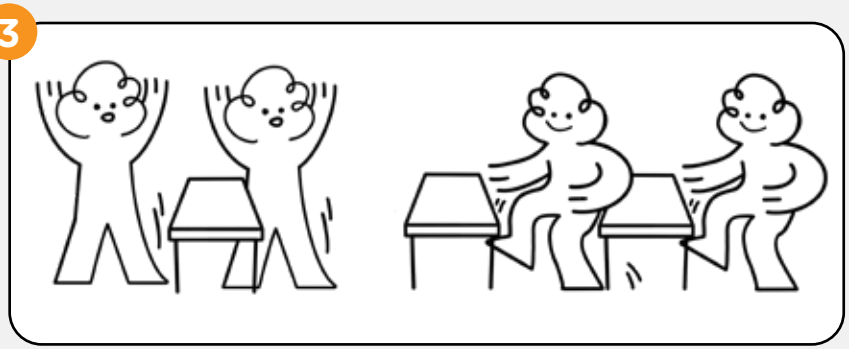
Sınıfınızın mevcuduna göre dört veya beş gruba ayrılın. Amacımız sınıf dansı oluşturmak.

2



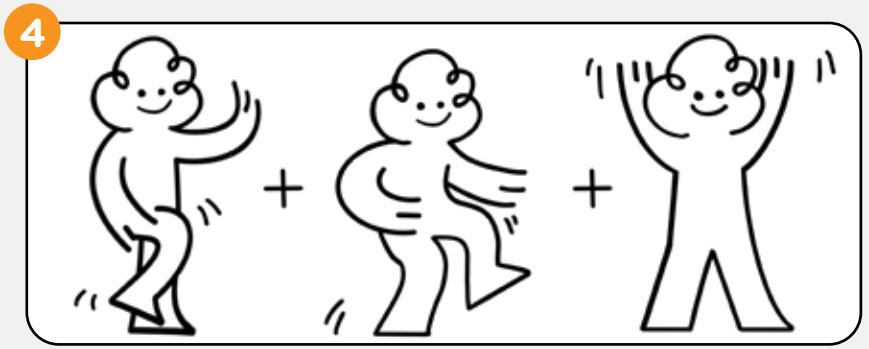
Öğretmeninizin yönlendirmesi ile her grup bu dans için bir figür bulsun.

3



Birinci grubun bulduğu figüre, ikinci grubun, üçüncü grubun figürlerini ekleyin.

4



Oluşturduğunuz grup sayısı kadar eklenen figürle bir sınıf dansı oluşturun.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

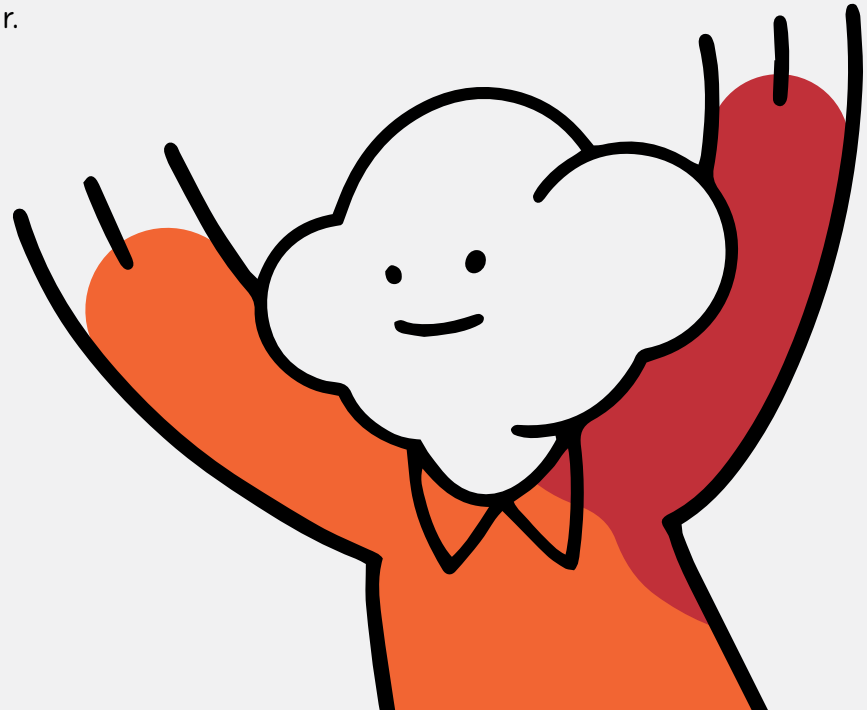
- Yaratıcı düşünme
- İş birliği yapabilme
- Grup olarak hareket etme

Etkinlik Açıklaması

- Sınıfın mevcudu göz önüne alınarak öğrenciler dört veya beş gruba ayrılır.
- Öğrencilerle beraber bir sınıf dansı oluşturulacağı bilgisi verilir. Öğretmen her gruptan bu dans için bir figür bulmasını ister.
- Birinci grubun bulduğu figüre, ikinci grubun, üçüncü grubun figürü eklenir.
- Oluşturulan grup sayısı kadar eklenen figürle bir sınıf dansı oluşturulur.

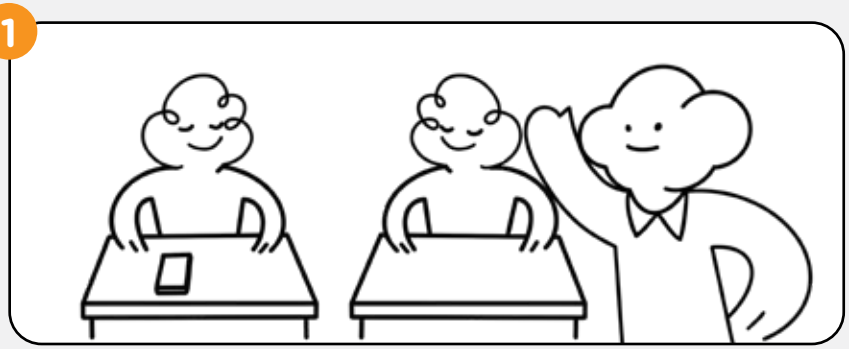
Uyarlama/Çeşitleme

- Oluşturulan gruplardaki kız çocuk-erke çocuk sayısının eşit olmasına dikkat edilmesi önerilir.
- Oluşturulan sınıf dansı daha sonra tekrar tekrar kullanılabilir.
- Öğretmenin sınıf dansına katılması öğretmen ve sınıf bağını güçlendirir.



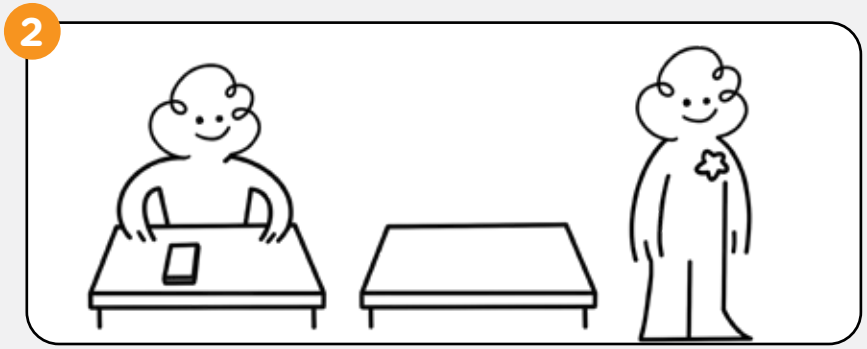
USTA-ÇIRAK

1



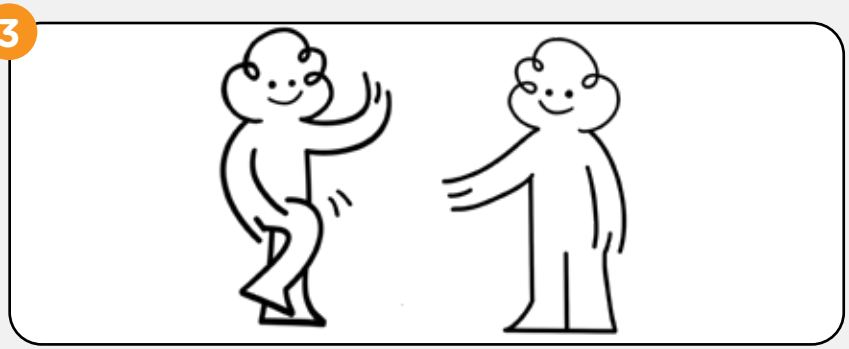
Tüm sınıf gözlerinizi kapatın. Bu oyunda, hepinizin gözü kapalıyken, öğretmeninizin sırtına dokunduğu arkadaşınız usta, diğerleriniz çıraklar olsun.

2



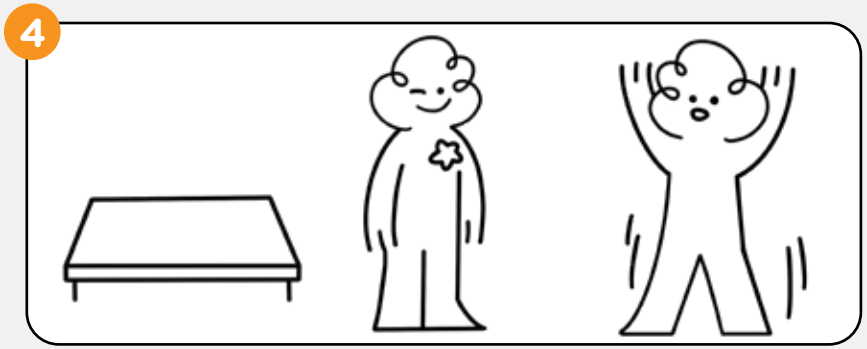
Öğretmeninizin içinizden birinin sırtına dokunması yani ustanın seçilmesi ile oyuna başlayın.

3



Oyun başlayınca hepiniz birbirinizin gözünün içine bakarak sınıf içinde sessizce gezinin.

4



Usta kime göz kırparsa o kişi zıplayıp el çırpsın ya da belirlenen başka bir hareketi yapsın. Öğretmeninizin ustayı değiştirmesiyle oyuna devam edin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Odaklanma
- Strateji geliştirme
- İş birliği yapabilme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen tüm sınıftan gözlerini kapatmalarını ister.
- Bu oyunda bir kişinin usta ve diğerlerinin çıraklar olduğunu anlatır.
- Öğretmen herkesin gözü kapalıyken birinin sırtına dokunur ve sırtına dokunduğu kişi usta olur.
- Ustanın seçilmesiyle oyun başlar, öğrenciler sessizce sınıf içinde dolaşmaya başlarlar.
- Oyun başlayınca herkes birbirinin gözünün içine bakarak sınıfın içinde sessizce gezer.
- Usta kime göz kırparsa o kişi zıplayıp el çırpar.

Uyarlama/Çeşitleme

- Her yeni ustada öğretmen, göz kırptığı çırağın yapacağı hareketi değiştirir. Örneğin, ikinci turda usta göz kırpınca diğer kişi esneme hareketleri yapar. Oyun birkaç tur devam eder.

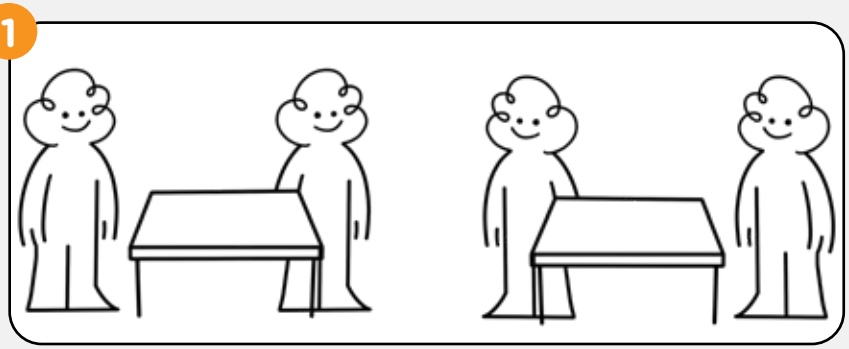
Önemli Not:
Oyun temas içerdiği için öğrenciler bilgilendirilerek fiziksel güvenlik sağlanması gerekmektedir.





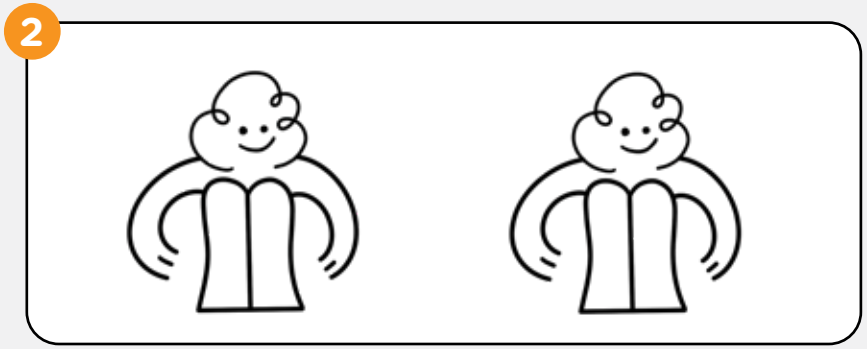
AYNA AYNA

1



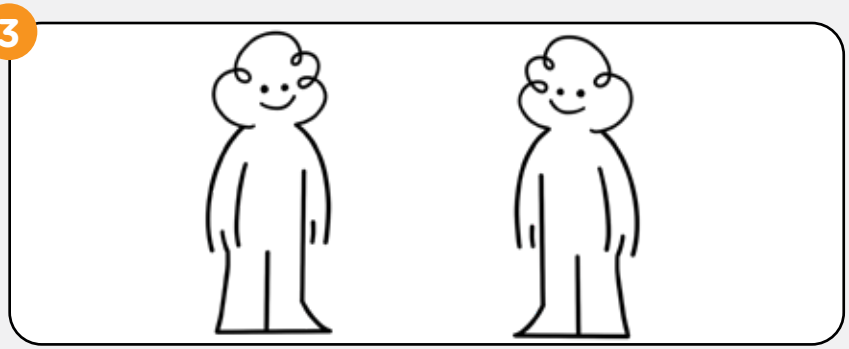
Tüm sınıf ikişer kişilik gruplara ayrılın.

2



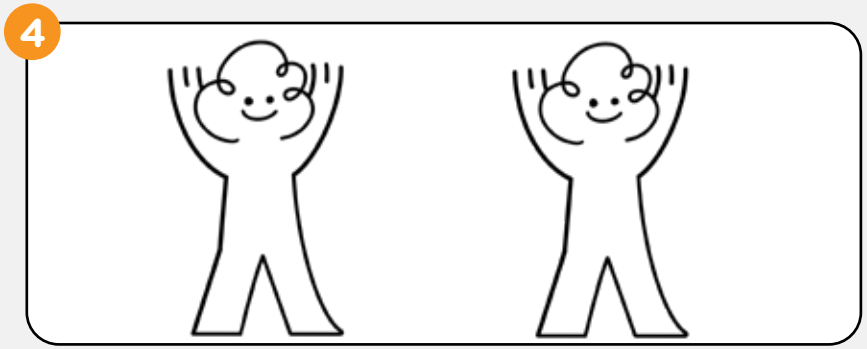
İkişerli grup oluşturduğunuz arkadaşınızla birbirinizin aynası olacak şekilde karşı karşıya durun.

3



Ayna hanginiz ise diğerinin yaptığı hareketlerin aynısını yapsın.

4



Arada rollerinizi değiştirin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Liderlik, takip etme
- Gözlemleyebilme
- Dikkat toplama
- Birlikte hareket edebilme

Etkinlik Açıklaması

- Sınıfın ikişerli gruplara ayrılması sağlanır. Gruplardaki kız çocuk-erkek çocuk dağılımında denge gözetilmesi önerilir.
- İkişerli grup olan çocuklar biri diğerinin aynası olacak şekilde karşı karşıya dururlar.
- Ayna olan çocuk diğer çocuğun yaptığı hareketlerin aynısını yapar.
- Çocuklar arası rol değişikliği yapılır, oyun sonlandırılır.

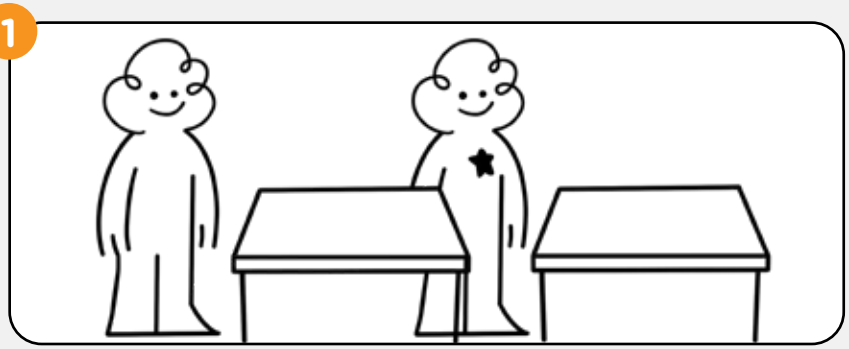
Uyarlama/Çeşitleme

- Eş değiştirerek başka aynayla birkaç tur oynanabilir.



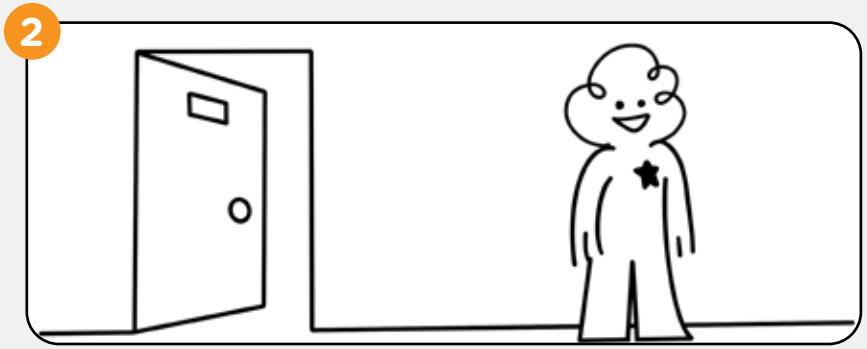
KİM BAŞLATTI?

1



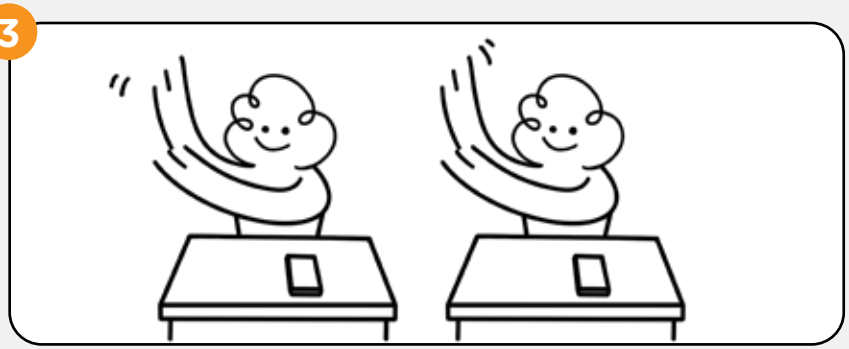
Sınıftan birini ebe seçin.

2



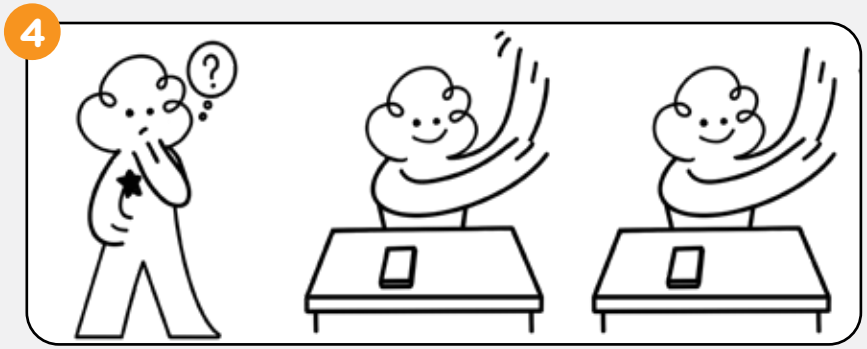
Ebeyi sınıfın dışına çıkarın. Öğretmeniniz, içinizden birini hareketi başlatması için seçsin.

3



Amacımız tüm sınıfın, seçilen öğrencinin hareketlerinin aynısını, hareketi başlatanı ebeye fark ettirmeden yapması.

4



Ebeyi sınıfa geri alın. Ebe hareketi başlatan öğrenciyi bulmaya çalışsın. Bulursa yeni ebe hareketi başlatan kişi olsun.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Gözlem yapma ve takip etme
- Dikkat toplama
- Birlikte hareket etme

Etkinlik Açıklaması

- Sınıftan bir ebe seçilir.
- Ebe sınıfın dışına çıkarılarak sınıfta bir öğrenciye hareketi başlatma görevi verilir.
- Sınıfın geri kalanının seçilen öğrencinin hareketlerinin aynısını ebeye fark ettirmeden yapması istenir.
- Ebe sınıfa geri alınır ve hareketi başlatan öğrenciyi bulmaya çalışır. Bulursa yeni ebe hareketi başlatan kişi olur.

Uyarlama/Çeşitleme

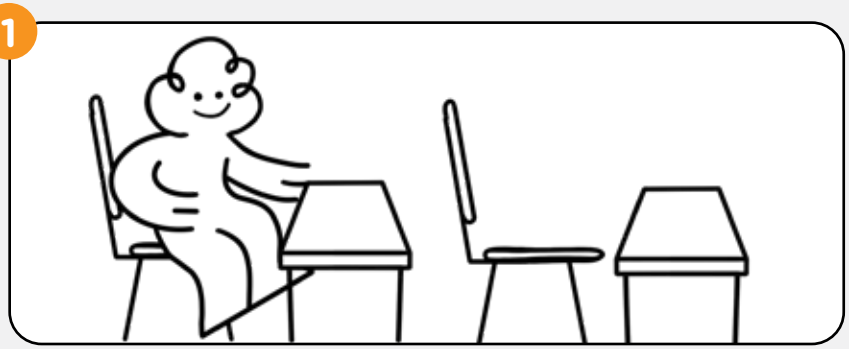
- Zorlaştırmak için mekân uygunsa iki ebe ve iki hareketi başlatan bulunabilir. Sınıfın yarısı ilk, diğer yarısı ikinci hareketi başlatanı takip eder.





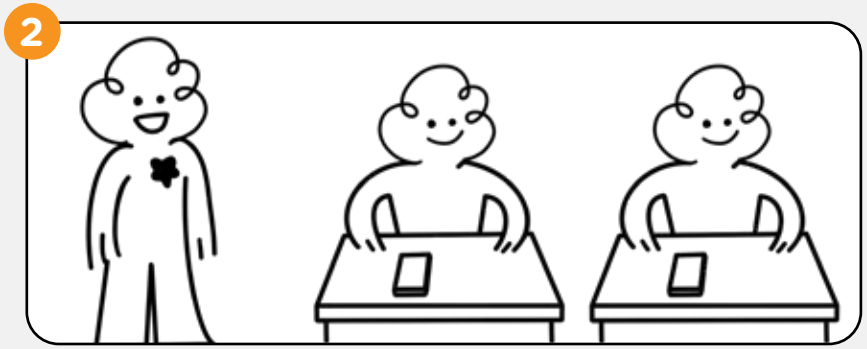
RÜZGÂR NEREDEN ESİYOR?

1



Sınıfınızda kaç kişi varsa bir eksik oturma alanı olması gerekiyor, bunun için bir arkadaşınızın sırasına çanta koyarak oraya oturulmamasını sağlayın.

2



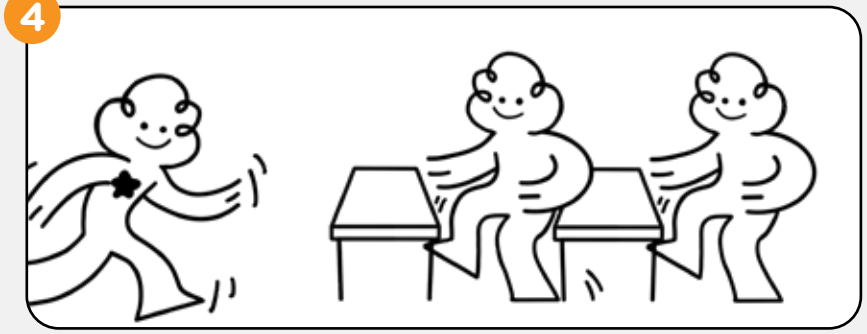
Tüm sınıf otursun, ayakta kalan bir kişi ebe olsun.

3



Öğretmeninizin sınıfa verdiği yönergeye uyanlar yer değiştirsin. Örneğin, öğretmeniniz "Rüzgâr bugün siyah ayakkabı giyenlerden esiyor." dediğinde siyah ayakkabı giyenler yer değiştirsin.

4



Yer değiştirme sırasında ebe oturmaya çalışsın, oturabilirse ayakta kalan kişi ebe olsun ve oyun yeni ebe olanla devam etsin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Grubun enerjisini yükseltme
- Takip etme
- Gözlem yapma
- Ortaklıkları bulma

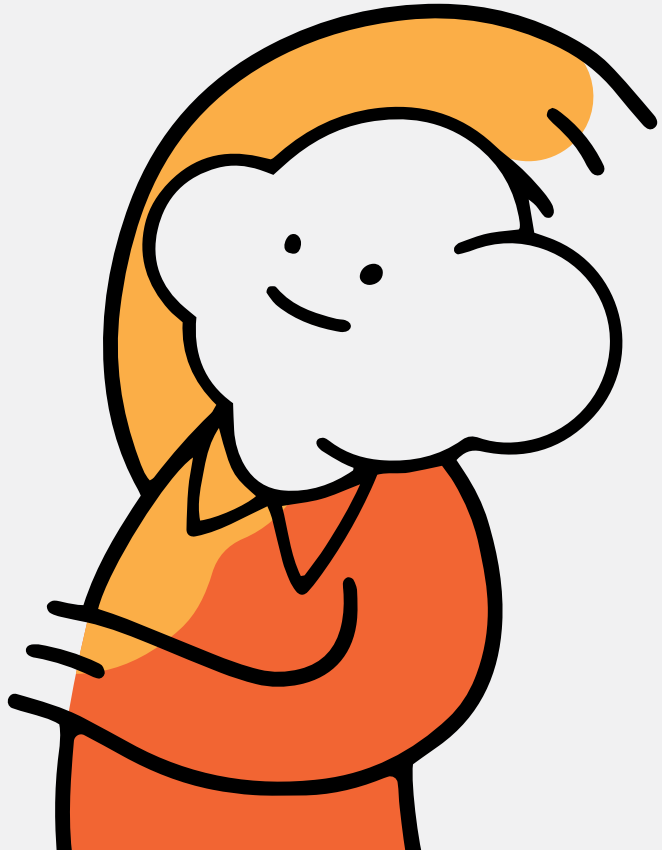
Etkinlik Açıklaması

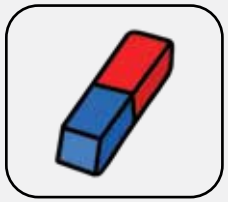
- Katılımcı sayısından bir eksik oturma alanıyla oyun alanı sınırlandırılır. Bir kişinin sırasına çanta konularak oraya oturulmaması sağlanabilir.
- Tüm sınıf oturur ve bir kişi ayakta kalır, ayakta kalan ebe olur.
- Öğretmen sınıfa yönerge verir; örneğin, "*Rüzgâr bugün siyah ayakkabı giyenlerden esiyor.*" der. Siyah ayakkabı giyenler yer değiştirir.
- Yer değiştirme sırasında ebe oturmaya çalışır, oturabilirse ayakta kalan kişiyle oyun devam eder. Öğretmen "*Rüzgâr en sevdiği ders matematik olanlardan esiyor.*" der, en sevdiği ders matematik olanlar yer değiştirir, ebe oturmazsa oyun devam eder.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun iyice öğrenildikten sonra yönergeyi ebenin vermesi sağlanabilir.

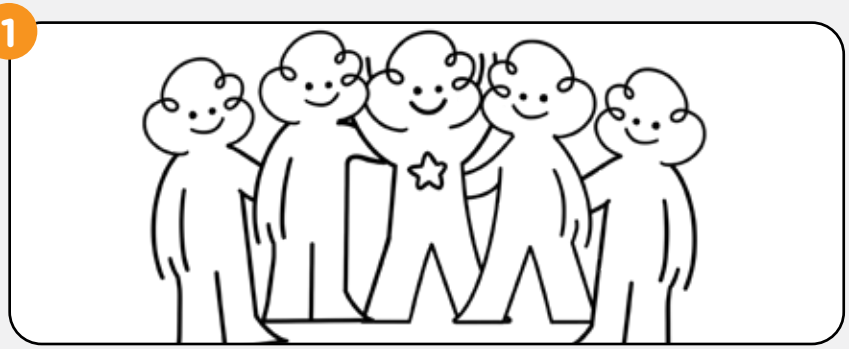
Önemli Not:
Çantanın kimin sırasına konulacağına karar verilirken sınıf içinde zorbalık tehlikesi oluşmamasına dikkat edilmelidir.





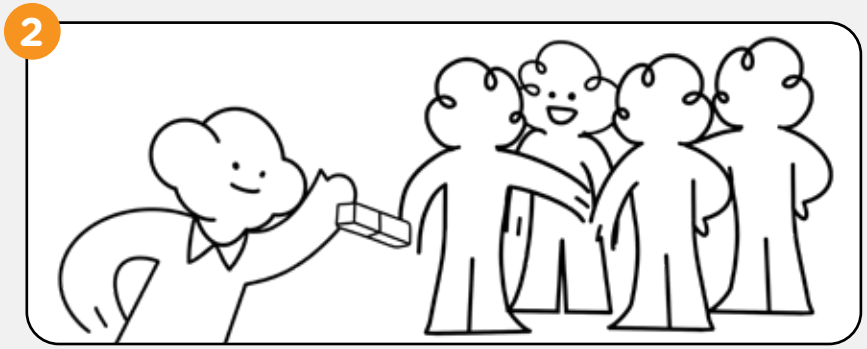
SİLGİ OYUNU*

1



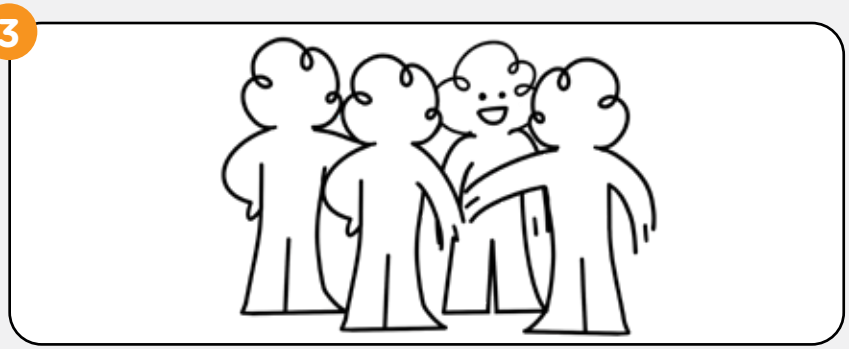
Arkadaşlarınızla omuz omuza, elleriniz arkada olacak şekilde dizilerek bir halka oluşturun ve bir ebe seçin. Ebeyi halkanın içine alın.

2



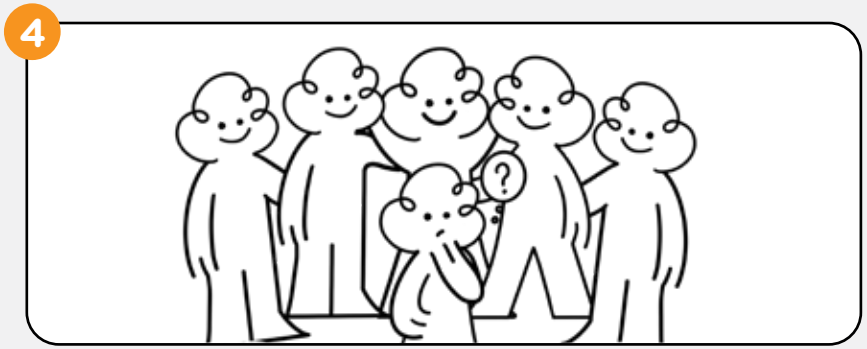
Hepiniz yüzünüzü ebeye dönün ve elleriniz arkada ebenin göremeyeceği şekilde birbirine yakın ve açık olsun.

3



Öğretmeniniz halkanın etrafında birkaç tur atıp elindeki silgiyi birinizin eline bırakınca silgiyi arkanızdan birbirinize vererek gezdirin.

4



Ebe silginin kimde olduğunu bulmaya çalışsın. Ebeyi yanıltacak hareketler yapın. Ebe silginin kimde olduğunu bulursa o kişi ebe olsun ve eski ebe halkaya katılsın.

* Barışa Oyna Mardin Kitapçığı, "Yüzük" oyunundan uyarlanmıştır.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Sınıfta bulundurulabilecek silgi veya küçük eşya.

AMAÇ

- Grubun enerjisini yükseltme
- Takip etme
- Gözlem yapma
- Strateji geliştirme
- İş birliği yapma
- Koordinasyon sağlama

Etkinlik Açıklaması

- Sınıftaki öğrenciler omuz omuza elleri arkalarında olacak şekilde dizilerek bir halka oluştururlar.
- Ebe olarak seçilen öğrenci halkanın içinde kalır.
- Tüm öğrencilerin yüzü ebeye dönüktür, elleri arkalarındadır, ebenin ellerini göremeyeceği şekilde yakın dururlar.
- Gruptan ellerinin arkada açık olması istenir.
- Öğretmen grubun etrafında birkaç tur atıp silgiyi gruptan bir öğrencinin eline bırakır.
- Öğrencilerden silgiyi arkalarındaki ellerinde gezdirmeleri, ebeden ise silginin kimde olduğunu bulması istenir.
- Katılımcılar ebeyi yanıltacak hareketler yapabilirler.
- Ebe silginin olduğu kişiyi doğru tahmin ederse o kişi ebe olur, ebe halkaya katılır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Grup içerisinde yan yana durup silgiyi arkadan elden ele geçirmek zor olacaksa silgi ebenin görmediği zamanlarda bir öğrenciden bir öğrenciye atılarak oynanabilir.





ESKİ MİNDER*

1



Tüm sınıf ayağa kalkın ve içinizden birini eski minder olarak seçin.

2



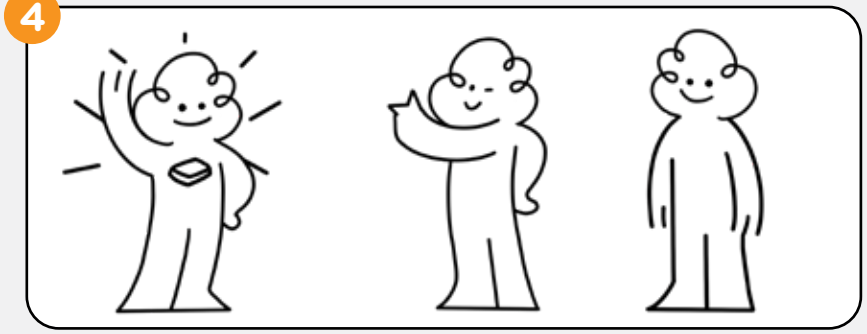
Öğretmeniniz dans edebileceğiniz bir müzik açınca eski minder olan arkadaşınız iki eliyle yüzünü kapatsın ve hep birlikte oyunun tekerlemesini söyleyin.

3



Eski minder, yüzünü göster/Ya da bir poz ver/Güzellik mi, çirkinlik mi/Havuz başında heykellik mi Han-gi-si? Eski minder birini seçince ona göre bir poz verin.

4



Eski minder yüzünü açsın ve aranızdan birini seçsin. Seçilen kişi eski minder olsun, oyuna bu şekilde devam edin.

* Barışa Oyna Trakya Kitapçığı'ndan uyarlanmıştır.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Müzik kullanılabilir.

AMAÇ

- Seçim yapabilme
- Duyguları hareketle ifade edebilme
- Fiilleri hareketle ifade edebilme
- Grup içi iletişimi güçlendirme

Etkinlik Açıklaması

- Öğrencilerden ayağa kalkmaları istenir.
- Eski minder olacak öğrenci seçilir.
- Dans edebilecekleri bir müzik açılır, eski minder olan öğrenci iki eliyle yüzünü kapatır ve öğrenciler hep beraber oyunun tekerlemesini söylerler:

  Eski minder, yüzünü göster
  Ya da bir poz ver
  Güzellik mi, çirkinlik mi?
  Havuz başında heykellik mi?
  Han-gi-si?

- Eski minder birini seçer, öğrenciler ona göre poz verirler. Eski minder yüzünü açar ve aralarından birini seçer. Seçtiği kişi eski minder olur, oyun bu şekilde devam eder.

Uyarlama/Çeşitleme

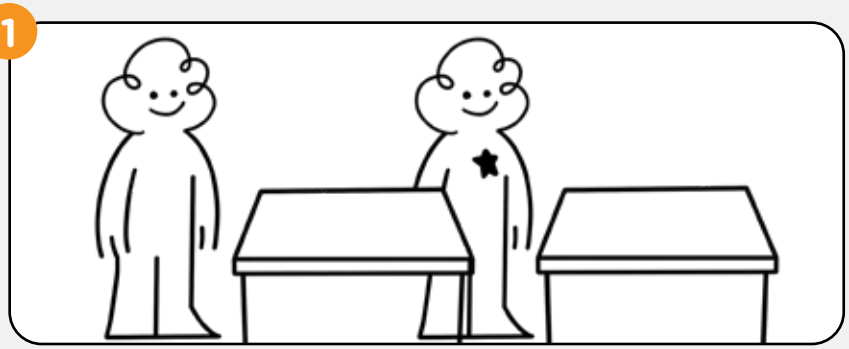
- Burada eski minder yeni ifadeler de kullanılarak poz verdirebilir. Örneğin, eski minder "top oynayanlar" ya da "yemek yiyenler" ya da "şaşkınlık", "huysuzluk" vb. diyerek ifadeler ekleyebilir.





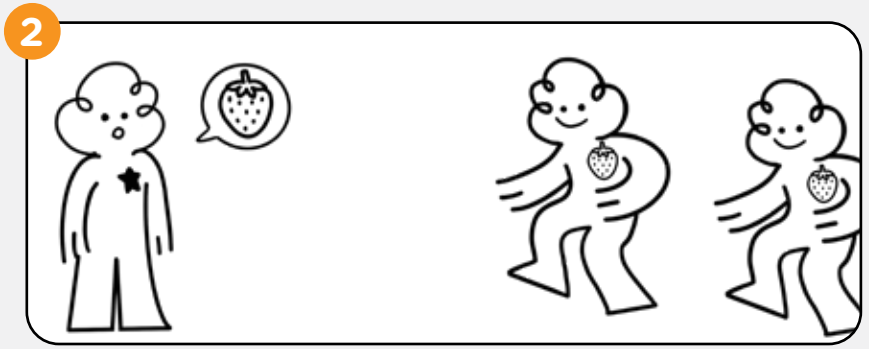
MEYVE SALATASI

1



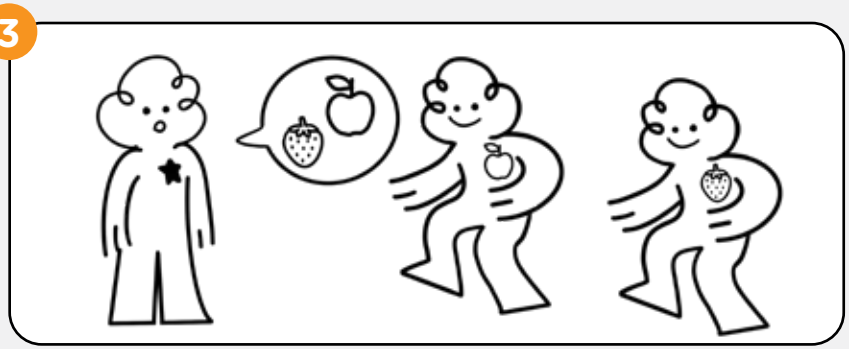
Aranızdan birini ebe olarak seçin. Diğerleriniz öğretmeninizin verdiği elma, armut, muz gibi meyve isimlerine göre gruplara ayrılın.

2



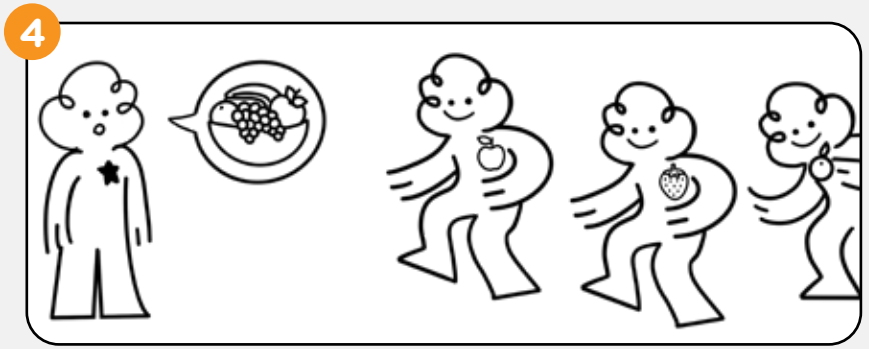
Ebe bir meyve ismi söyleyince o meyve grubundakiler bir araya gelin.

3



Örneğin, ebe iki elma ve bir armut dediğinde, elma grubundan iki kişi ve armut grubundan bir kişi bir araya gelin.

4



Ebe meyve salatası dediğinde tüm sınıf bir araya gelerek meyve salatası oluşturun.

Süre 10 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

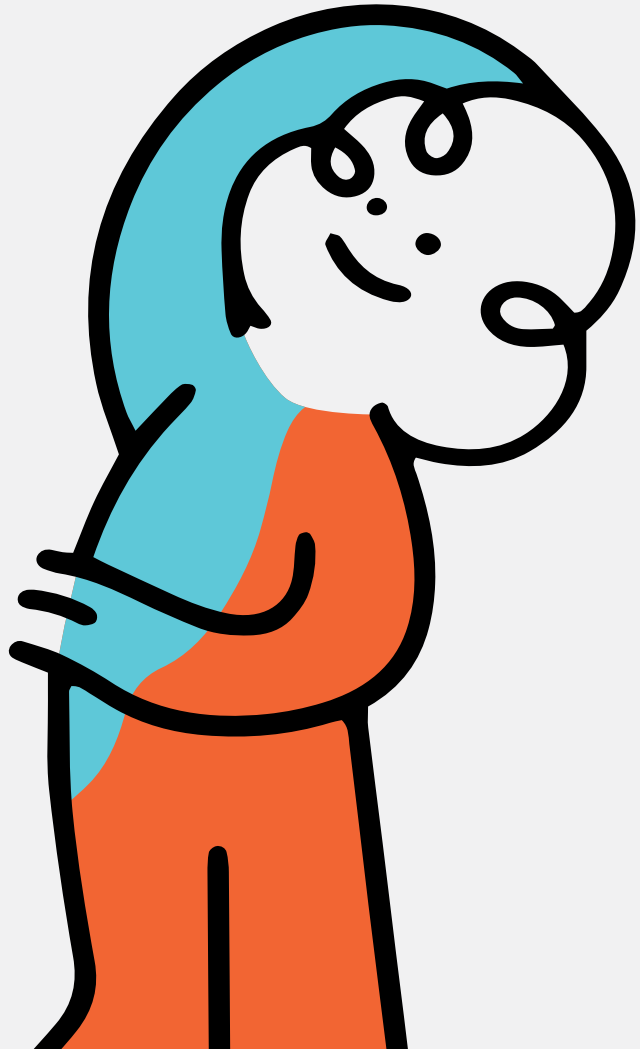
- Odaklanma ve takip etme
- İş birliği ve koordinasyon geliştirme
- Grupla hareket etme
- İletişim becerilerini geliştirme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen her öğrenciye bir meyve ismi verir. Elma, armut, muz, portakal diye sayarak sınıfı gruplandırır.
- Bir öğrenci bu gruplandırmanın dışında kalır ve ebe rolünü alır.
- Ebe bir meyve salatası yapmak ister ve birkaç meyve ismi söyler. O meyve ismini almış olan öğrenciler kendi aralarında bir araya gelir. Örneğin, iki elma ve bir armut dediğinde, elma grubundan iki kişi ve armut grubundan bir kişi kendi aralarında hareket ederek karışırlar. Salata oluştururlar.
- Ebe meyve salatası dediğinde tüm sınıfın bir araya gelerek salata oluşturması beklenir.

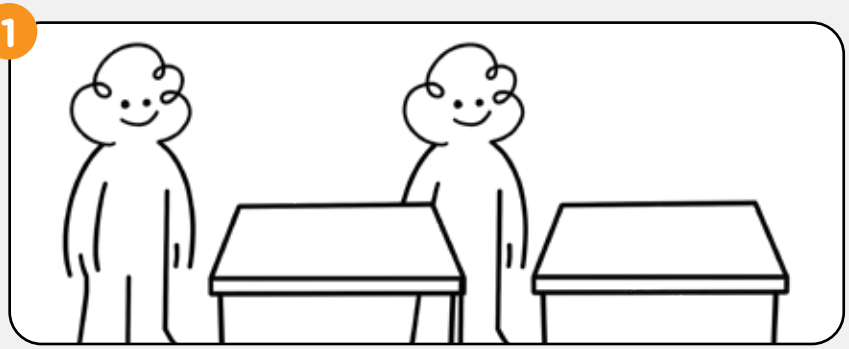
Uyarlama/Çeşitleme

- Yeni meyveler düşünülebilir ve grup farklı şekillerde karıştırılabilir.



HAVA DURUMU

1



Tüm sınıf sıralarınızda ayağa kalkın.

2



Öğretmeniniz “fırtına” dediğinde ellerinizi havada yanlara sallayarak “vuu...” sesi çıkarın.

3



Öğretmeniniz “dolu” dediğinde ellerinizi göğüslerinize vurarak zıplayın.

4



Öğretmeniniz “yağmur” dediğinde parmaklarınızı şıklatıp yağmurun sesini canlandırın ya da el çırpın. Öğretmeninizin hız ve yönergelerine uygun davranın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Dikkat ve odaklanma
- Hızlı bir şekilde düşünme becerisi geliştirme
- Farklı durumlara adapte olma
- Ses ve hareketle ifade geliştirme

Etkinlik Açıklaması

- Çocuklar sıralarında ayağa kalkarlar.
  Öğretmen;

  "Fırtına" dediğinde çocuklar ellerini havada yanlara sallayarak "vuu..." sesleri çıkarırlar.

  "Dolu" dediğinde çocuklar ellerini göğüslerine vurarak zıplarlar.

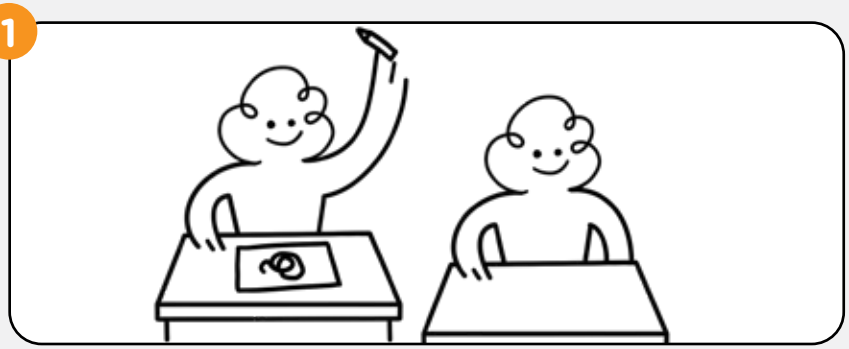
  "Yağmur" dediğinde parmaklarından ses çıkarabilirler ve yağmurun sesini canlandırırlar. Sesi artırmak için eller de çırpılabilir.
- Öğretmen oyunu zorlaştırmak için yönergeleri hızlı ve karışık bir şekilde verir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Hava durumu değişikliklerine "güneşli, rüzgârlı, karlı" vb. yeni durumlar eklenebilir. Ses ve hareketleri öğrenciler bulabilir.
- Etkinlik dersin başında sınıfı canlandırmak ya da odaklanmayı sağlamak amacıyla uygulanabilir. Öğrenciler hareketlilerse dikkat toplayıcı, durgunlarsa daha canlandırıcı yönlendirmeler seçilebilir.

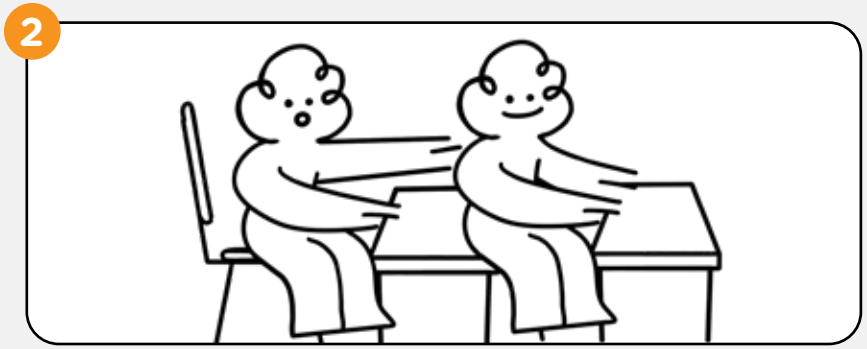
ÇİZ BAKALIM

1



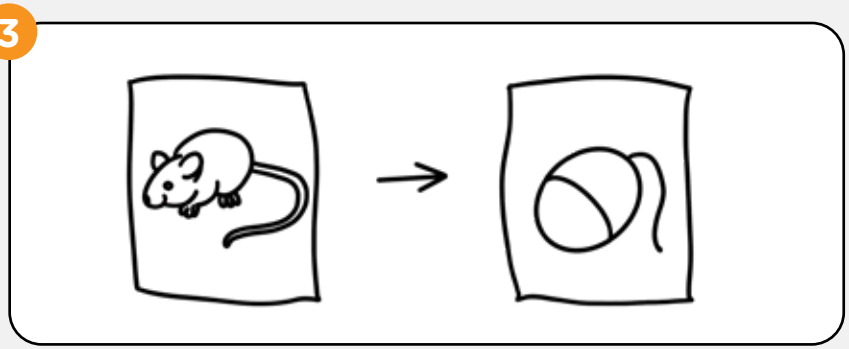
Sıralarınızda oturun. En arka sıradaki önce kâğıda bir şekil çizsin, sonra aynı şekli kalemin arkası ile önündeki arkadaşının sırtına çizsin.

2



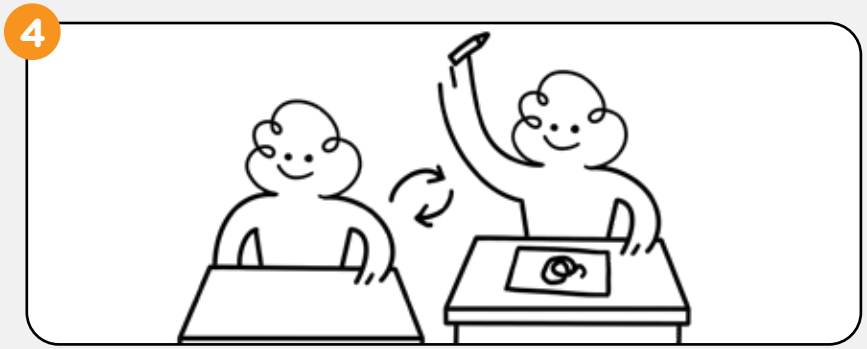
En arkadan en ön sıraya kadar herkes önündeki arkadaşının sırtına aynı şekli çizsin.

3



En öndeki öğrenci şekli kâğıda çizsin ve en arkadakinin ilk çizdiği şekil ile son şekli karşılaştırın.

4



En arkadaki kişiyi değiştirerek oyunu baştan başlatıp devam edin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Kağıt, kalem.

AMAÇ

- Dikkat ve odaklanma
- Algı geliştirme
- Beden farkındalığı yaratma

Etkinlik Açıklaması

- Öğrenciler sıralarında oturarak etkinliğe katılır. Arka sıralardaki öğrencilerden biri kağıda öğretmenin verdiği yönergeye göre bir şekil çizer. Örneğin bir hayvan, bir eşya, bir bitki veya derse dair bir kavram olabilir. Sonra kalemin yazmayan tarafıyla önünde oturan öğrencinin sırtına şekli çizer.
- En arkadan sıranın en önüne kadar her öğrencinin önündeki kişinin sırtına aynı şekli çizmesiyle çizilen şekil en öndeki öğrenciye kadar gelir.
- En öndeki öğrenci şekli kâğıda çizer. En arkadaki şekil ile son şekil karşılaştırılır.
- Etkinlik, en arkadaki öğrencilerin çizdiği şekillerin öne kadar gelmesiyle sona erer.
- En arkaya başka bir öğrenci geçerek etkinlik tekrarlanabilir.

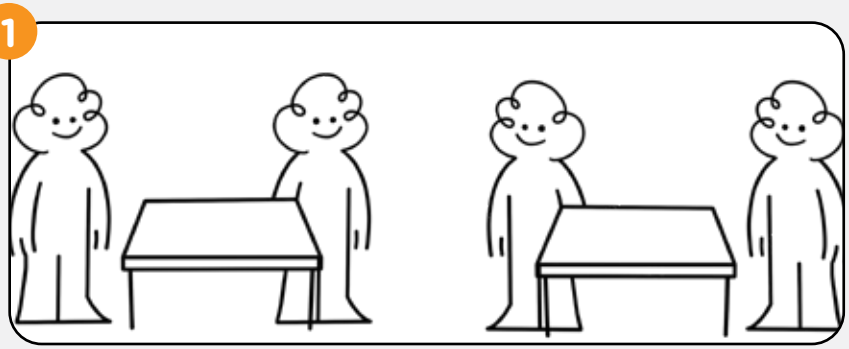
Uyarlama/Çeşitleme

- İlk şekli öğretmen kâğıtlara çizerek en arkada oturan öğrencilere verebilir.
- Sonraki turlarda öğretmen yerine en arkada oturan çocuklar geometrik şekil, alfabeden bir harf ya da bir sayı çizebilir. Örneğin, kare şekli, a harfi, üç sayısı gibi. Öğrenciler dersin konusuna göre geçişi kolaylaştırıcı şekiller veya ders sonunda konuyu toparlayacak zihin haritasına dönüşebilecek çizimlere yönlendirilebilir.



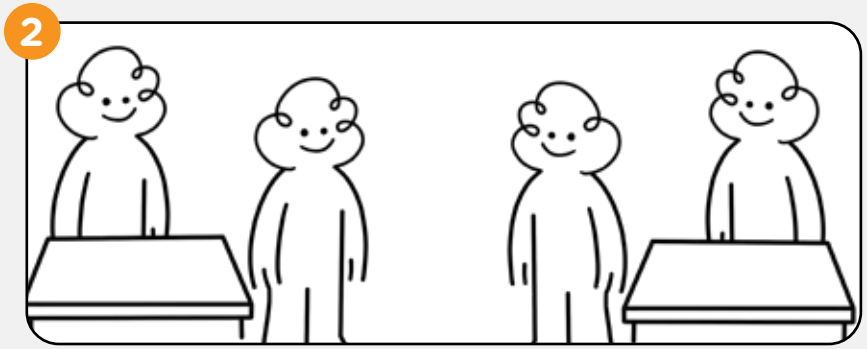
GÖLGE

1



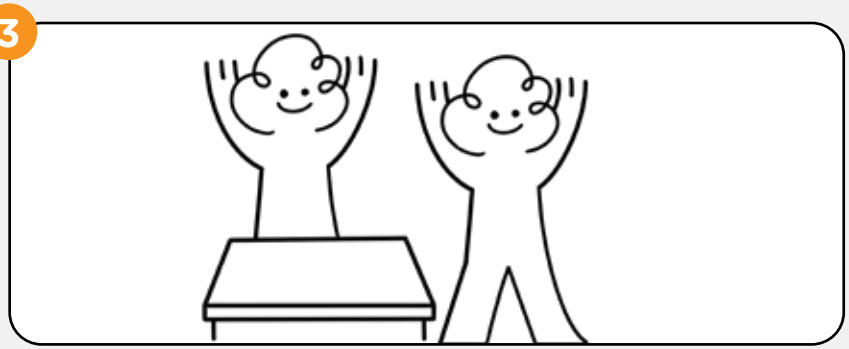
Tüm sınıf ikişerli gruplara ayrılın.

2



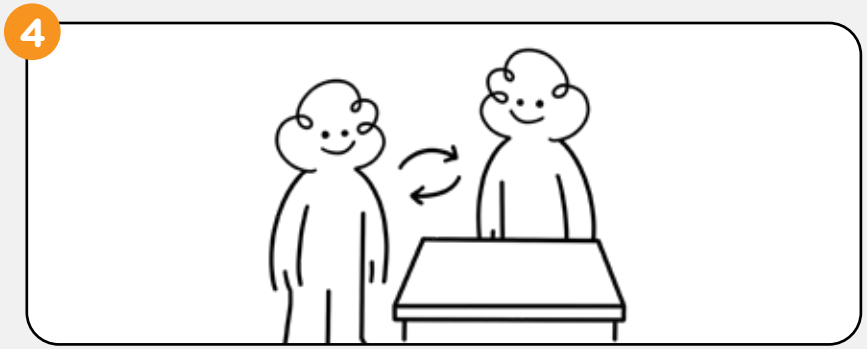
Biriniz diğerinin gölgesi olacak yani biriniz önde dursun, gölge olan diğeri onun iki adım arkasında dursun.

3



Gölge olan, öndekinin hareketlerinin aynısını iki adım arkasından takip ederek yapsın. Örneğin, öndeki durursa gölge de dursun, zıplarsa gölge de zıplasın.

4



Bir süre sonra birbirinizin yerine geçerek rolleri değiştirin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

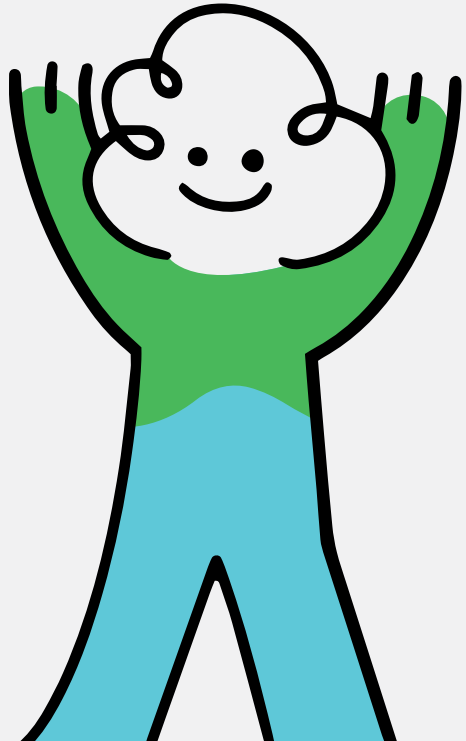
- Liderlik, takip etme
- Gözlemleyebilme
- Dikkat toplama
- Birlikte hareket edebilme

Etkinlik Açıklaması

- Sınıfın ikişerli gruplara ayrılması sağlanır.
- İkişerli grup olan çocuklardan biri diğerinin gölgesi olacak şekilde önde, diğeri iki adım arkasında durur.
- Gölge olan çocuk, diğer çocuğun yaptığı hareketlerin aynısını iki adım arkasından takip ederek yapar. Öndeki çocuk durursa gölge de durur, zıplarsa gölge de zıplar.
- Çocuklar arası rol değişikliği yapılır, oyun sonlandırılır.

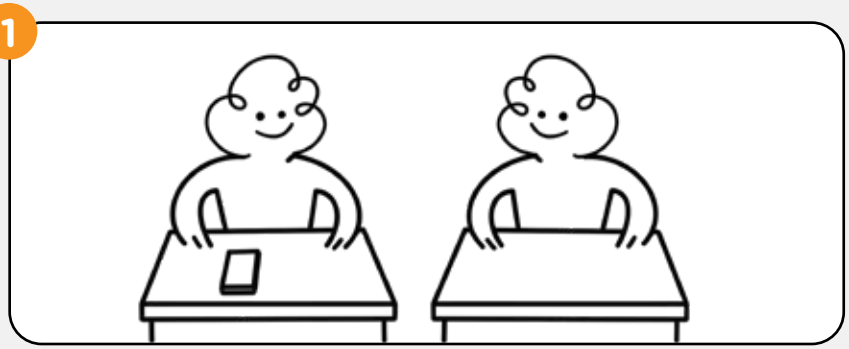
Uyarlama/Çeşitleme

- Fiziksel güvenlik tedbirleri gözetilerek öğrencilerin hareket alanını belirlemek için mekâna dair kurallar konabilir. Örneğin, hareket alanlarını grupların çarpışmayacağı şekilde düzenlemek.
- Çocuklar yaratıcı hareketler için teşvik edilir.
- Eş değiştirerek başka gölgelerle birkaç tur oynanabilir.



BEDEN PERKÜSYONU

1



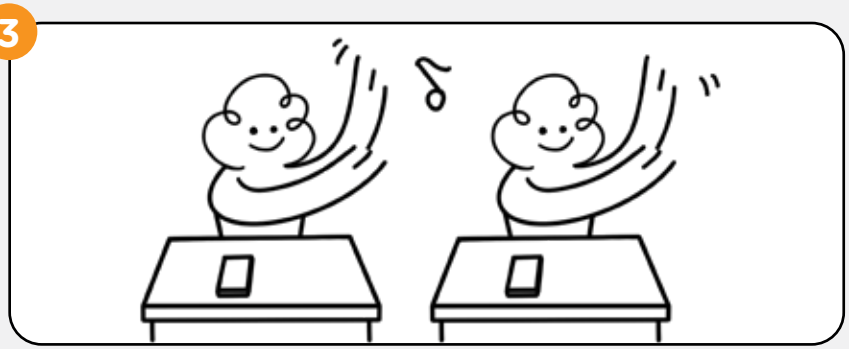
Herkes sırasında otursun.

2



Öğretmeniniz el çırpma, ayaklarını vurma, parmak şıklatma gibi bir ses çıkarsın.

3



Hepiniz öğretmeninizin çıkarttığı sesi tekrar edin.

4



Öğretmeniniz veya sınıftan birinin çıkardığı seslerin çeşitlenmesi ile etkinliği devam ettirin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Liderlik, takip etme
- Gözlemleyebilme
- Dikkat toplama
- Birlikte hareket edebilme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen bedenini kullanarak bir ses çıkarır, el çırpma, ayaklarıyla ses çıkarma, parmak şıklatma gibi.
- Sınıf, öğretmenin çıkardığı sesi tekrar eder.
- Öğretmen çıkardığı sesleri çeşitlendirerek devam eder.

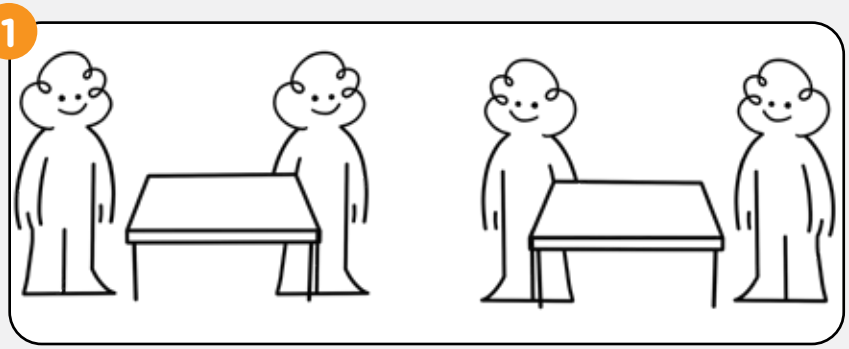
Uyarlama/Çeşitleme

- Sınıftan bir öğrenci tahtaya gelerek bedeninden bir ses çıkarabilir ve sınıf onunla aynı sesi yapabilir.



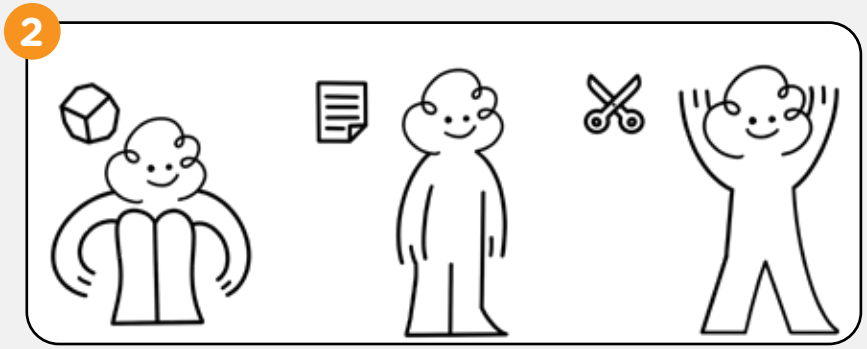
TAŞ, KÂĞIT, MAKAS*

1



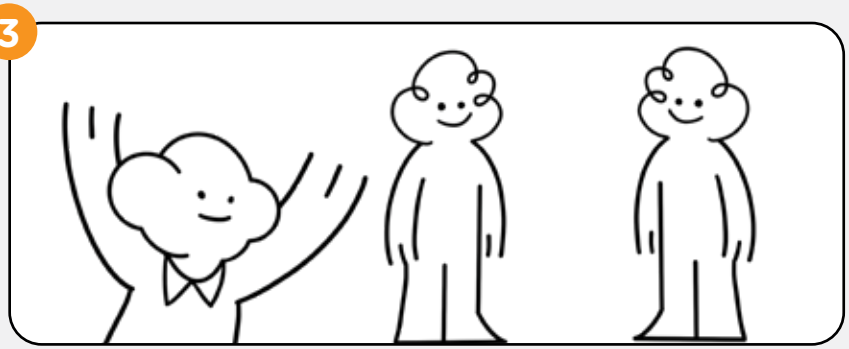
İkişerli gruplara ayrılın. Tüm vücudunuzu kullanarak Taş, Kâğıt, Makas oyunu oynayacaksınız.

2



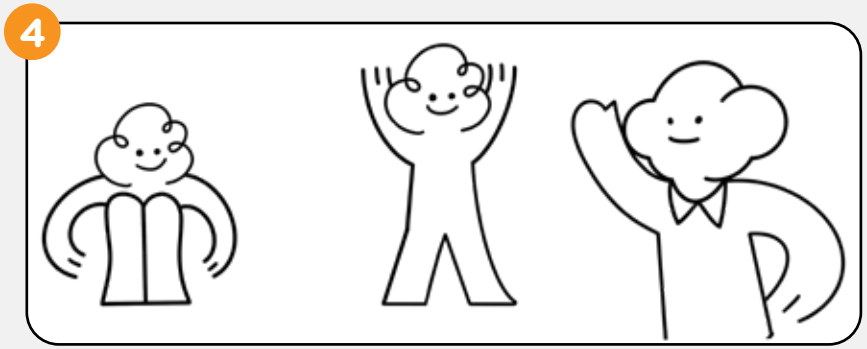
Hareketler şöyle: Taş; çömelerek kendini kapatma, kâğıt; dik durma, makas; kollarını çapraz şekilde açıp kapatma.

3



Hareketleri çeşitlendirebilirsiniz. Öğretmeninizin işareti ile oyuna başlayın.

4



Eşleri değiştirerek oyunu tekrarlayın.

* ABD Aktif Okul Kılavuzu'ndan uyarlanmıştır.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Dikkat toplama
- Birlikte hareket edebilme
- Bedeniyle kendini ifade edebilme
- Hızlı düşünme ve karar verme

Etkinlik Açıklaması

- Sınıf ikişerli gruplara ayrılır. Sadece ellerini değil tüm bedenlerini kullanarak Taş, Kâğıt, Makas oyunu oynanacağı bilgisi verilir.
  - Taş: çömelerek kendini kapatma.
  - Kâğıt: dik durma.
  - Makas: kollarını çapraz şekilde açıp kapatma.
- Çocuklara kendilerini hareketleriyle ifade edecekleri anlatılır. Hareketlerin çeşitlendirilmesi için çocuklardan fikir alınabilir.
- Öğretmenin işaretiyle oyun başlar. Eşler değiştirilerek oyun tekrarlanabilir.

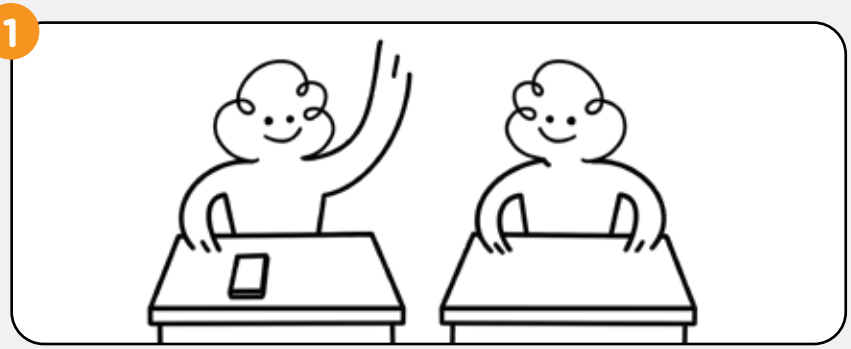
Uyarlama/Çeşitleme

- Taş, kağıt, makas kavramlarına denk gelen hareketler öğrencilerin de fikri alınarak değiştirilebilir. Değişen hareketler sınıfça onaylandıktan sonra oyuna başlanabilir.



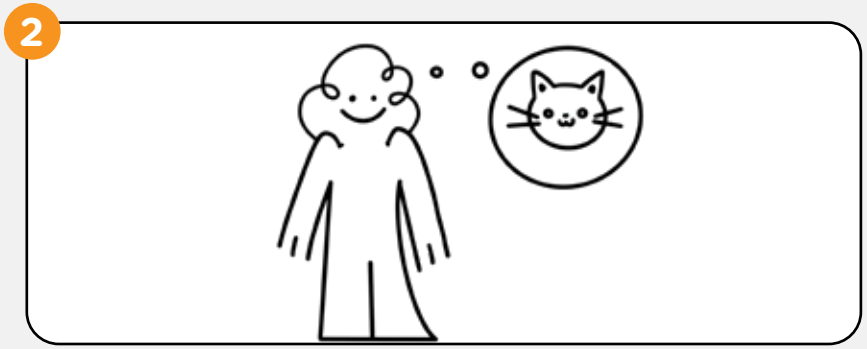
NE YAPAR?

1



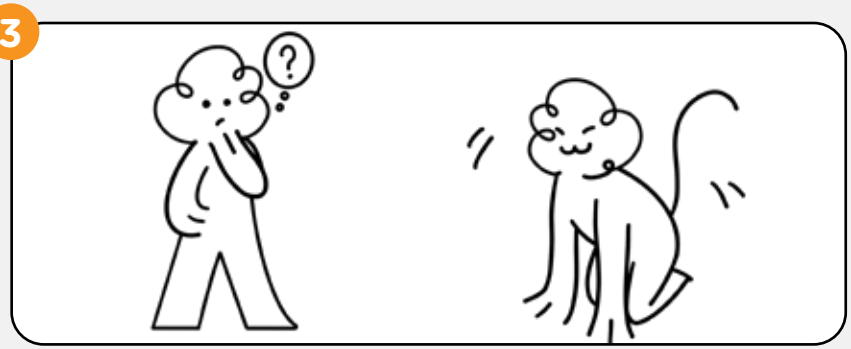
Sınıftan gönüllü bir öğrenci seçin.

2



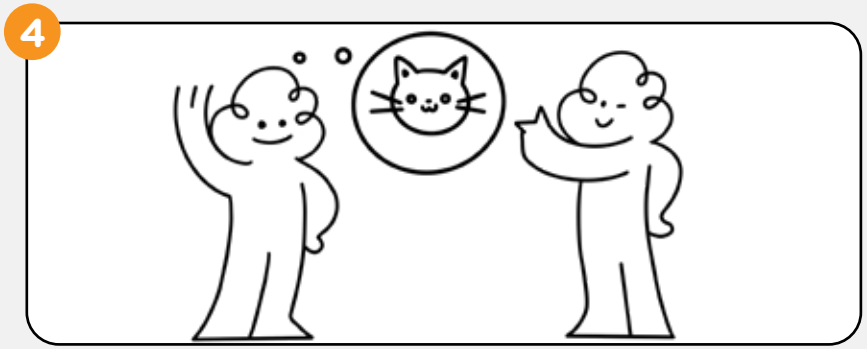
Seçilen kişi aklından bir hayvan seçsin.

3



Diğerleriniz ona “Ne yapar?” diye sorunca gönüllü seçilen kişi seçtiği hayvanın hareketlerini yaparak ipucu versin.

4



Örneğin, seçtiği hayvan kedi ise diğerleri “Ne yapar?” diye sorunca gerinsin veya tırmalar gibi yapsın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Tahmin yürütme
- Odaklanma
- İpuçlarını yakalama
- Gözlemleme
- Sahneleme ve sergileme

Etkinlik Açıklaması

- Sınıftan gönüllü olan bir öğrenci seçilir. Öğrencinin aklından bir hayvan seçmesi istenir.
- Sınıftakiler ona "Ne yapar?" diye sordukça gönüllü öğrencinin seçtiği hayvanın hareketlerini yaparak ipucu vermesi beklenir. Örneğin, kedi seçti ise,
  - "Ne yapar?" Gerinme hareketi yaparak gösterir.
  - "Ne yapar?" Tırmalama hareketi yaparak gösterir.

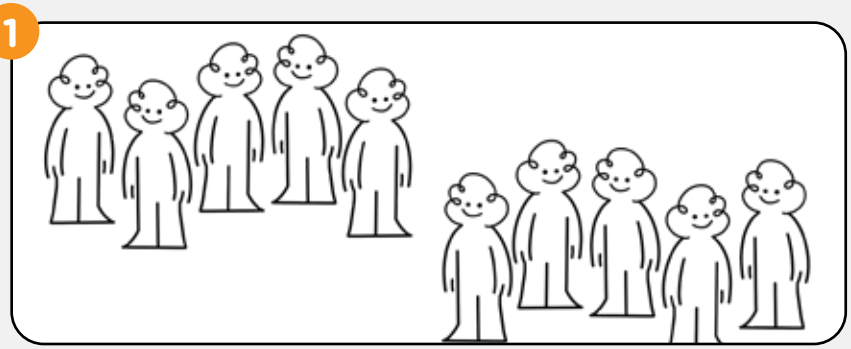
Uyarlama/Çeşitleme

- Öğrenciler sırayla, gönüllü olarak farklı hayvanlar seçebilirler.
- Gönüllü öğrencinin sınıf "Ne yapar?" sorusunu sorduktan sonra gösterdiği hareketi, sınıf da tekrarlayabilir. Böylece tüm sınıf harekete katılmış olur.



FOTOĞRAFLA ANLAT

1



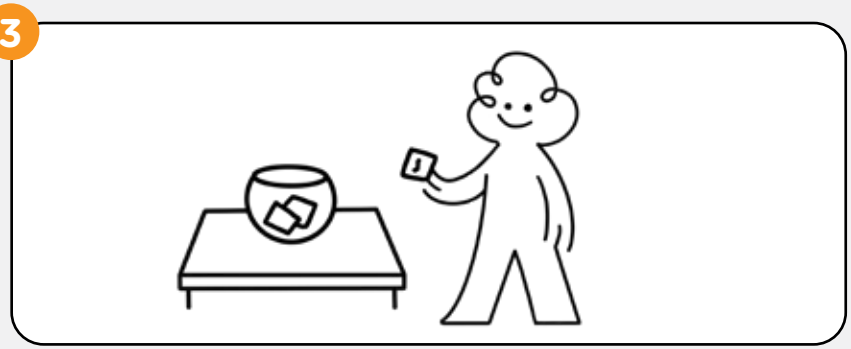
Dört veya beş kişilik gruplara ayrılın.

2



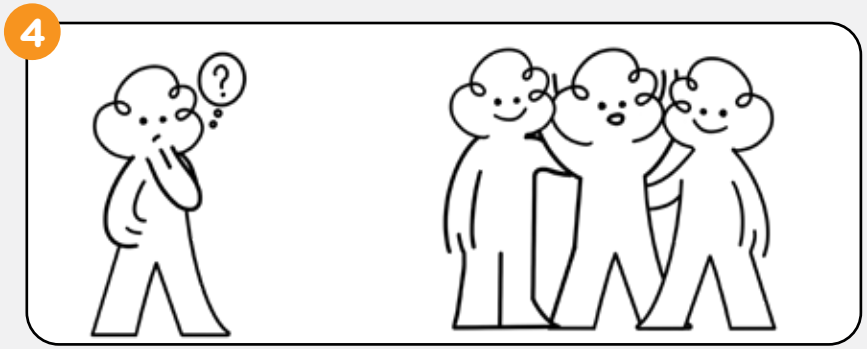
Öğretmeniniz grup sayısı kadar kâğıda örnek olaylar yazsın. Örneğin, “Okulun ilk günü, utangaç bir grupsunuz.”, “Piknik yapan bir ailesiniz.” gibi.

3



Örnek olayların yazılı olduğu kâğıtlardan grup olarak kura çekin ve çektiğiniz örnek olayı birbirinizle konuşmadan, gruptaki herkesin yer aldığı bir fotoğraf karesinde canlandırın.

4



Diğer gruplar hangi fotoğraf karesini oluşturduğunuzu tahmin ederek bulmaya çalışsın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Rol yapma
- Gözlem becerisini geliştirme
- Birlikte hareket edebilme
- Sosyal-duygusal öğrenmeye katkıda bulunma
- Bedeniyle kendini ifade edebilme

Etkinlik Açıklaması

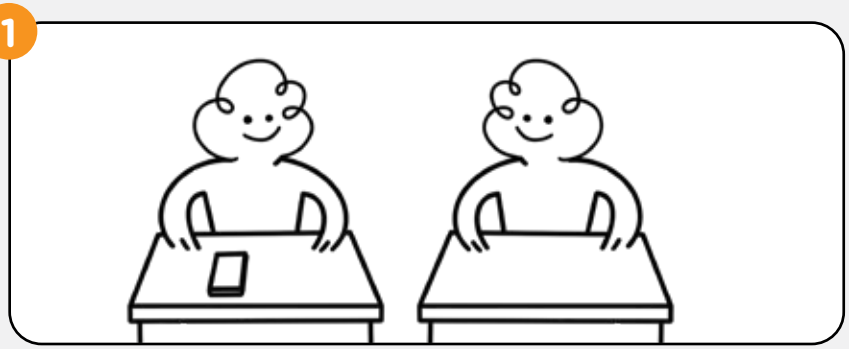
- Sınıf dört veya beş kişilik gruplara ayrılır.
- Öğretmen kâğıtlara grup sayısı kadar örnek olay yazar:
  - Okulun ilk gününde utangaç bir grupsunuz.
  - Okulun ilk gününde sosyal ve hemen arkadaş bulan bir grupsunuz.
  - Teneffüste maç yapan bir ekipsiniz.
  - Piknik yapan bir ailesiniz.
  - Derste uyuklayan öğrencilersiniz.
  - Derse katılmayı çok isteyen, soru soran öğrencilersiniz.
  - Çok dolu bir otobüstesiniz.
- Gruplar örnek olayların yazılı olduğu kâğıtlardan kura çekerler. Çektikleri örnek olayı birbirleriyle konuşmadan, donarak, grubun tüm üyelerinin katılımıyla bir fotoğraf karesi oluştururlar.
- Oluşturdukları fotoğraf için diğer grupların tahmini alınır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Gruplar ilk fotoğraflarını canlandırdıktan ve diğerleri tahmin ettikten sonra, vakit olursa grup kendisi o günden bir durumu canlandırmak üzere birlikte karar verir ve bir fotoğraf karesi daha oluşturur.

PARÇA PARÇA HAREKET

1



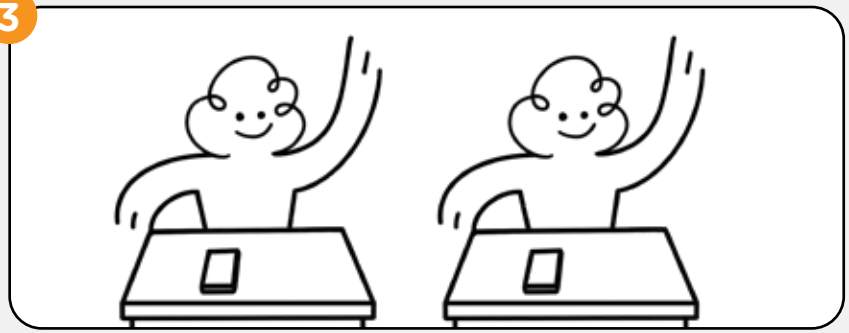
Tüm sınıf sıranızda kalın.

2



Öğretmeniniz “bir” dediğinde bedeninizin seçtiğiniz bir parçasını yavaşça hareket ettirin. Örneğin, el.

3



Öğretmeniniz “iki” dediğinde bedeninizin seçtiğiniz iki parçasını yavaşça hareket ettirin. Örneğin, el ve omuz.

4



Öğretmeniniz sayıyı arttırınca siz de hareket ettirdiğiniz beden parçasını arttırın.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

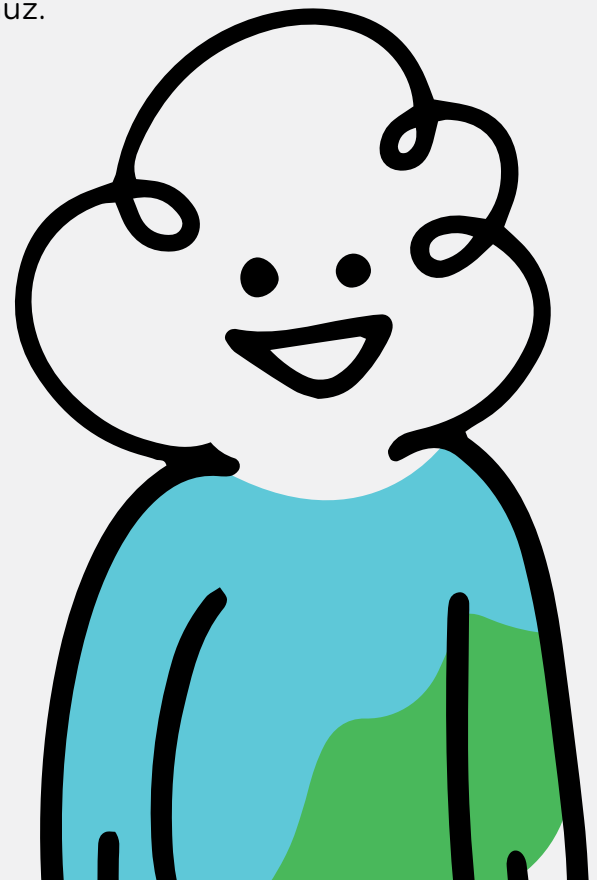
- Bedeni sakinleştirme ve yavaşlama
- Odaklanma
- Takip edebilme
- Beden farkındalığı yaratma

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen “bir” dediğinde öğrenciler seçtikleri bir beden parçasını yavaşça hareket ettirir.
  Bu parçanın hareketlerine dikkat eder: Örneğin, el.
- Öğretmen “iki” dediğinde iki ayrı beden parçasını hareket ettirirler: Örneğin, el ve omuz.
- Bu sayı 6-7’ye kadar artırılabilir.

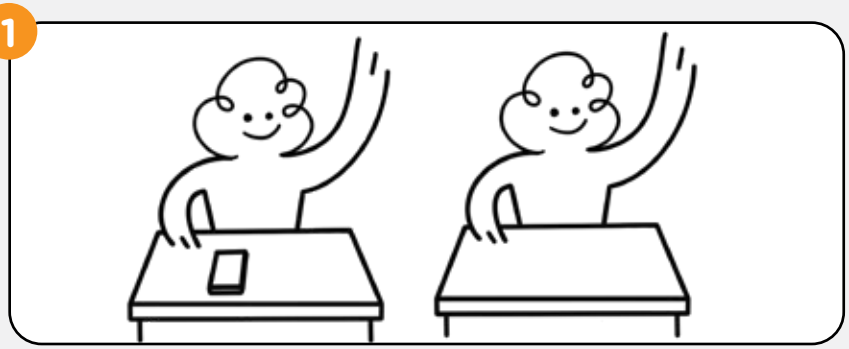
Uyarlama/Çeşitleme

- Mekânın ve öğrencilerin fiziksel ihtiyaçları gözetilerek oturarak ya da ayakta uygulanabilir.
- Yönergeyi öğretmenin yerine öğrencilerin vermesi düşünülebilir.



BİR SES BİR HAREKET

1



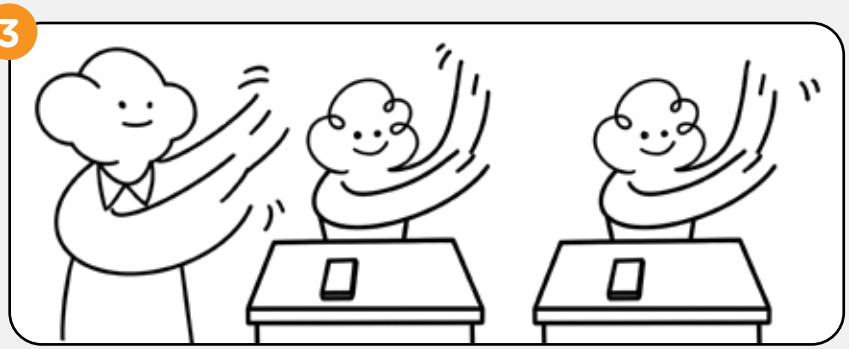
Tüm sınıf sıranızda kalın.

2



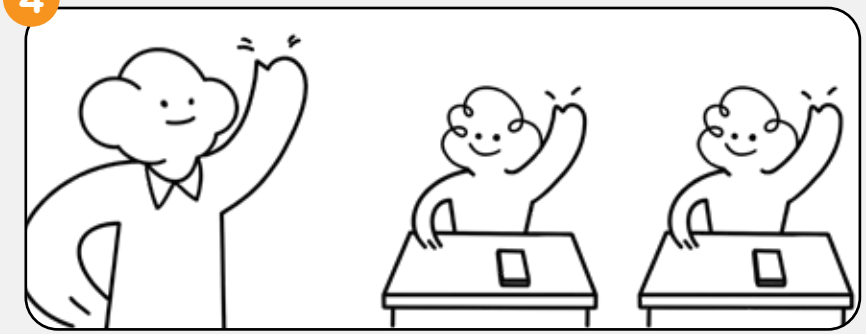
Öğretmeniniz sayılar ile hareketleri eşleştirsin ve sizlere bunu göstererek anlatsın.

3



Örneğin, 1: Bir kez nefes alıp vermek, 2: iki kez parmaklarını şıklatmak, 3: üç kez el çırpmak, 4: dört kez zıplamak, 5: beş kez kollarını çevirmek anlamına gelebilir.

4



Öğretmeniniz “bir” dediğinde, hepiniz bir kez nefes alıp verin. Öğretmeniniz “iki” dediğinde hepiniz iki kez parmaklarınızı şıklatın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Odaklanma
- Eşleştirme
- Takip edebilme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen sayılar ile hareketleri eşleştirir ve sınıfa göstererek anlatır. Örneğin;

  1: Bir kez nefes alıp vermek,

  2: İki kez parmaklarını şıklatmak,

  3: Üç kez el çırpmak,

  4: Dört kez zıplamak,

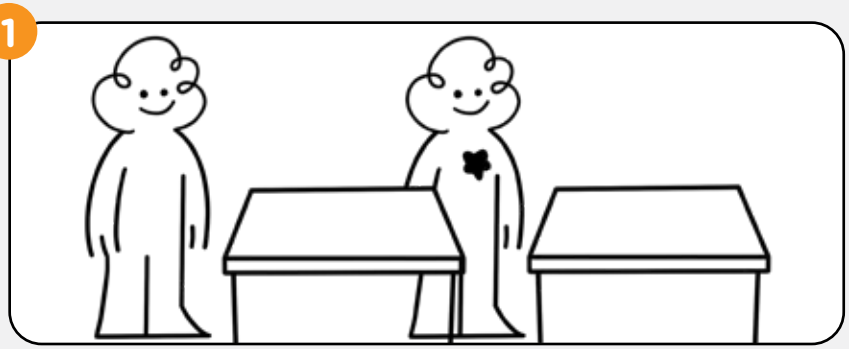
  5: Beş kez kollarını çevirmek.
- Öğretmen "bir' dediğinde, herkes bir kez nefes alıp verir. Öğretmen "iki" dediğinde herkes iki kez parmaklarını şıklatır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Bu sayı 6-7'ye kadar artırılabilir. Sayılar arka arkaya eklenerek yaptırılabilir.
- Öğrenciler kendileri de sayı grupları ve hareketler oluşturabilir ya da öğretmenin oluşturduklarına ekleyebilir. Örneğin, sayılar dört-üç-iki ise zıpla-el çırp-parmak şıklat.

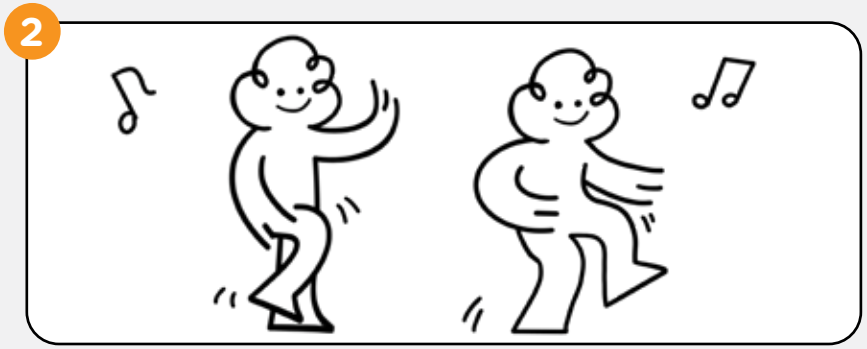
GÜL OYNA

1



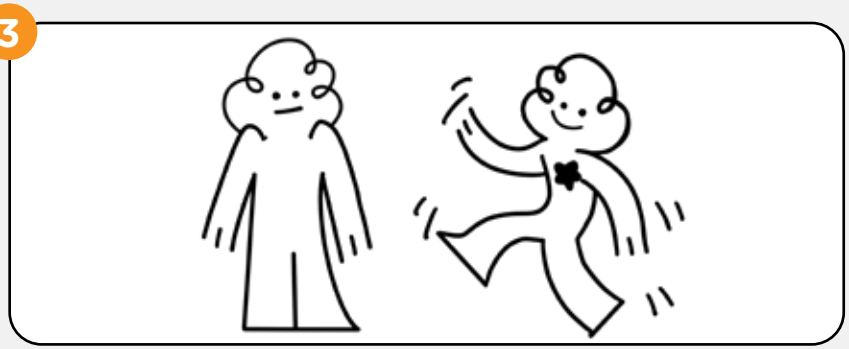
Sınıftan birini ebe olarak seçin. Ebe dışındakiler müzik eşliğinde dans ederek sınıfta dolaşmaya başlasın.

2



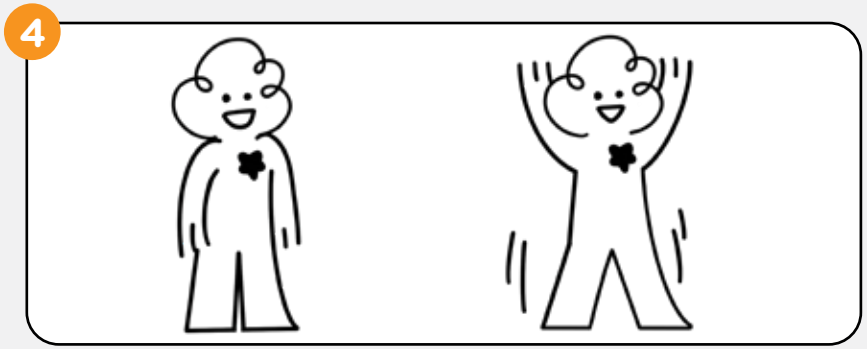
Müzik durduğunda, hepiniz olduğunuz yerde donup kalın ve hareket etmeyin.

3



Ebe, donmuş gibi hareketsiz duranlara dokunmadan ve konuşmadan, yaptığı hareketlerle diğerlerini güldürmeye veya hareket ettirmeye çalışsın.

4



Hareket eden veya gülen ebe olsun ve oyuna devam edin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Müzik

AMAÇ

- Bedensel hareketlerle kendisini ifade etme
- Takip etme

Etkinlik Açıklaması

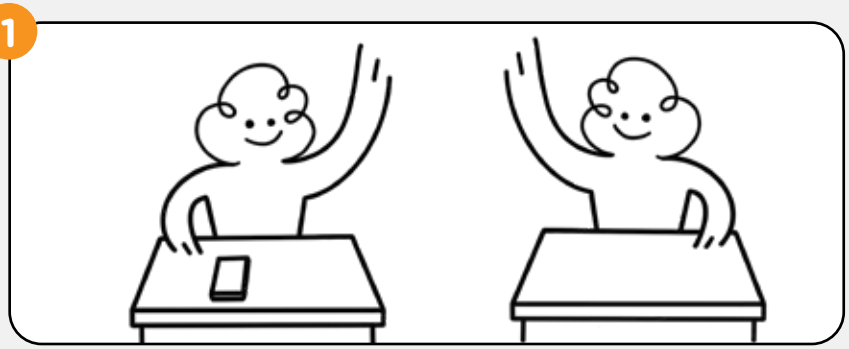
- Öğrencilerden biri ebe olarak seçilir. Sınıfın geri kalanından müzik eşliğinde dans edip sınıfın içinde dolaşmaları istenir.
- Müzik durduğunda herkes olduğu yerde donar, hareket etmez.
- Ebe olan öğrencinin donmuş arkadaşlarına fiziksel temasta bulunmadan ve konuşmadan, kendisi hareket ederek onları güldürmesi ve hareket ettirmesi beklenir.
- Hareket eden veya gülen kişi ebe olur ve oyun devam eder.

Uyarlama/Çeşitleme

- Ebeye öğrencileri güldürmesi için 15 saniye gibi sınırlı bir zaman verilebilir. Güldüremezse müzik tekrar başlar, herkes dans edip gezmeye devam eder.

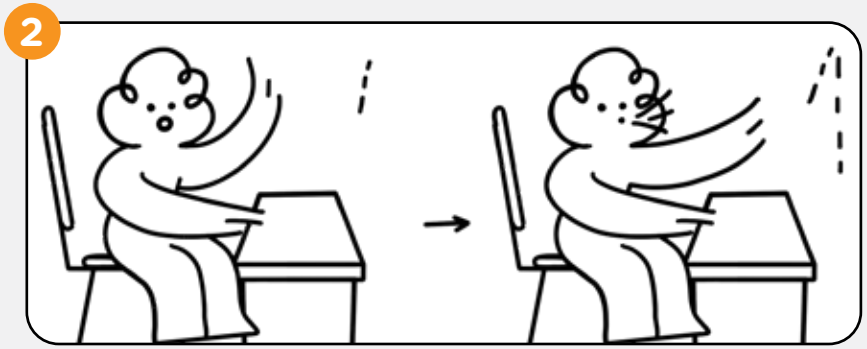
HAVADAKİ SAYILAR

1



Öğretmeninizin talimatı ile yazı yazarken kullanmadığınız elinizi havaya kaldırın.

2



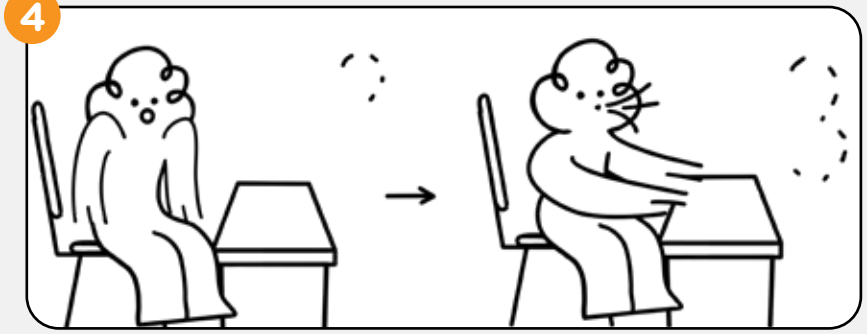
Sonra nefes alın ve nefes verirken işaret parmağınızla havaya “1” rakamı çizin. Nefes verirken farklı boyutlarda birkaç tane 1 rakamı çizebilirsiniz.

3



Öğretmeninizin verdiği yönergelere göre her sayıyı nefes verirken farklı şekilde çizebilirsiniz.

4



Örneğin, iki rakamı için nefes alın ve nefes verirken kafanız ile “2” çizin, üç rakamı için nefes alın ve verirken omuzlarınız ile “3” çizin, dört rakamı için nefes alın ve verirken dizleriniz ile “4” çizin.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Nefes kontrolü sağlama ve sakinleşme
- Görselleştirme
- Beden ile ifade edebilme
- Odaklanma
- Takip etme

Etkinlik Açıklaması

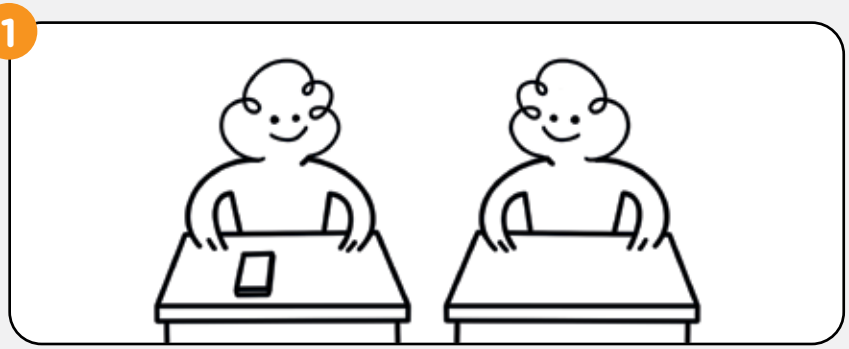
- Öğretmen öğrencilerden yazı yazarken kullanmayı tercih etmedikleri eli havaya kaldırmalarını ister. Nefes almalarını ve nefes verirken yavaşça işaret parmakları ile havaya "1" rakamını çizmelerini söyler. Nefes verilirken farklı boyutlarda birkaç tane "1" rakamı çizilebilir. Öğretmen uygulayarak gösterir.
  - İki rakamı için sınıf nefes alır ve verirken kafa ile "2" rakamını çizer.
  - Üç rakamı için sınıf nefes alır ve verirken omuzlar ile "3" çizer.
  - Dört rakamı için sınıf nefes alır ve verirken dizler ile "4" çizer.
  - Beş rakamı için sınıf nefes alır ve verirken ayaklar ile havaya ya da yere "5" çizer.
- Her rakam birkaç kez tekrar edilebilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Sayılara ekleme yapılabilir ve dirsek, burun vb. farklı beden parçaları hareket ettirilebilir. Yavaş uygulanması ve nefesin eklenmesi sakinleşme ve odaklanmayı destekler.
- Hareketler oturarak yapılabileceği gibi yavaş hareket ederek ayakta da uygulanabilir.

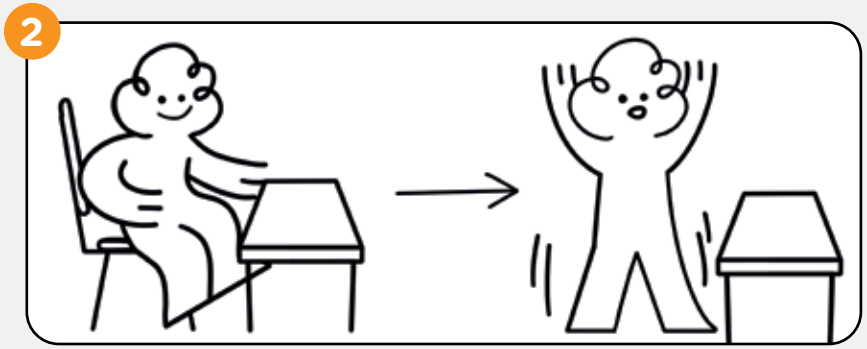
DALGA

1



Tüm sınıf sıranızda kalın.

2



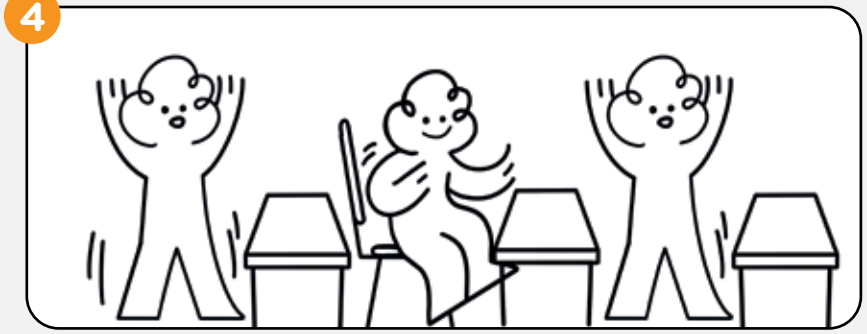
En önde oturan bedeniyle dalga gibi bir hareket başlatsın.

3



Arka sıradaki önce önündekinin hareketini yapsın, sonra yeni bir hareket eklesin.

4



En arkada oturan kişiye kadar hareketler eklenerek dalga hâlinde yayılsın. En son tüm sınıf birlikte bir dalga oluşturun.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Takip edebilme
- Hafızayı güçlendirme
- Odaklanma
- Bedensel hareketlerle kendini ifade edebilme

Etkinlik Açıklaması

- En önde oturan öğrenci bedeniyle dalga gibi bir hareket başlatır. Arkasındaki kişi önce önündeki kişinin hareketini yapar. Sonra yeni bir hareket ekler. En arkada oturan kişiye kadar hareketler eklenerek dalga hâlinde yayılır.
- En son tüm sınıf birlikte bir dalga oluşturur.

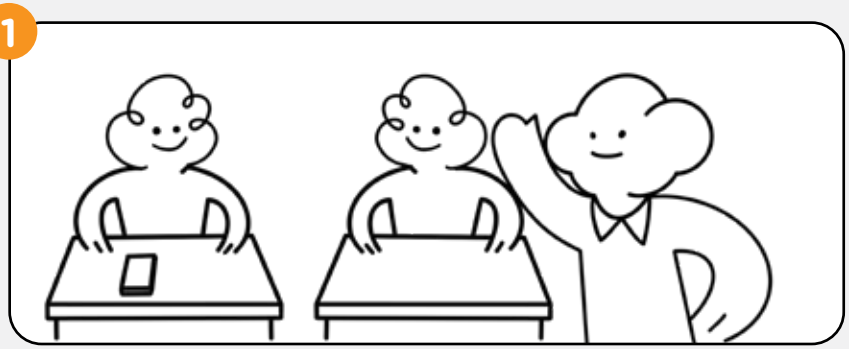
Uyarlama/Çeşitleme

- Basit hareketlerden daha karmaşık hareketlere geçiş yapılabilir.



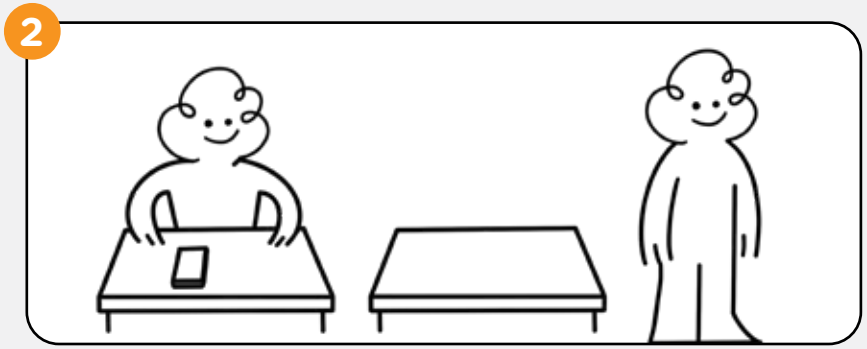
YERİNDE OLSAM

1



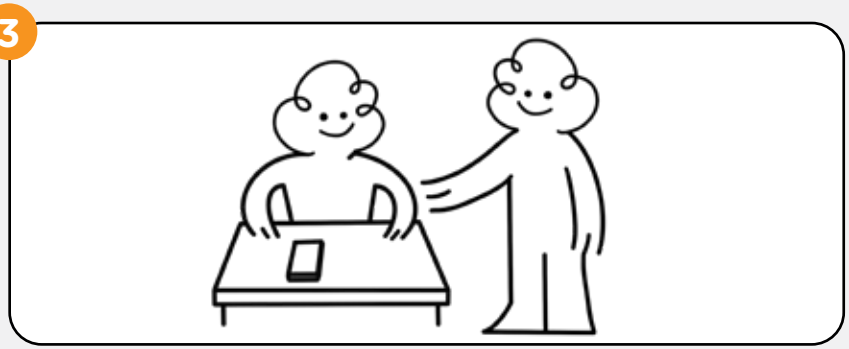
Öğretmeniniz içinizden birinin omzuna iki kez dokununca oyuna başlayın.

2



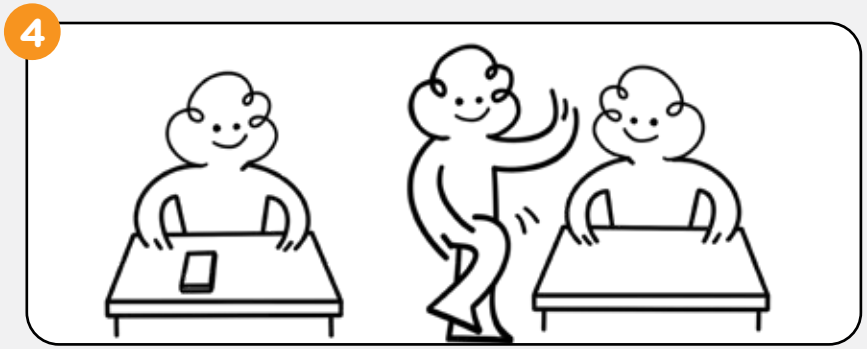
Omzuna dokunulan ayağa kalksın, sınıfta serbest hareket veya dans ederek bir arkadaşının yanına gitsin.

3



İstediği bir arkadaşının omzuna iki kez dokunsun ve onu yerinden kaldırıp onun yerine otursun.

4



Ayaktaki yeni kişi aynı şekilde bir başkasının yanına gitsin, omzuna dokunsun, yerinden kaldırıp otursun. Oyun böylece devam etsin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Hareketle kendini ifade etme
- Takip etme
- Bakış açısı değiştirme
- İletişim gücünü artırma

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen omzuna dokunduğu öğrencinin ayağa kalkarak sınıfta hareket edeceğini ve başka bir öğrencinin yerine oturacağını anlatır.
- Öğretmen bir öğrencinin yanına giderek oyunu başlatır.
- Yanına gidip omzuna iki kez dokunduğu öğrenci ayağa kalkar.
- Ayağa kalkan öğrenci, serbest hareketle ya da dans ederek sınıfın başka bir yerindeki arkadaşının yanına gider. Omzuna iki kez dokunur ve yerinden kaldırır.
- Ayağa kalkan arkadaşının yerine oturur.
  Ayağa kalkan öğrenci hareket ederek başka bir arkadaşının yanına gider ve omzuna iki kez dokunur. Aynı şekilde kalkan arkadaşının yerine oturur.
- Birkaç öğrenci bu şekilde yer değiştirene kadar devam eder.

Önemli Not:

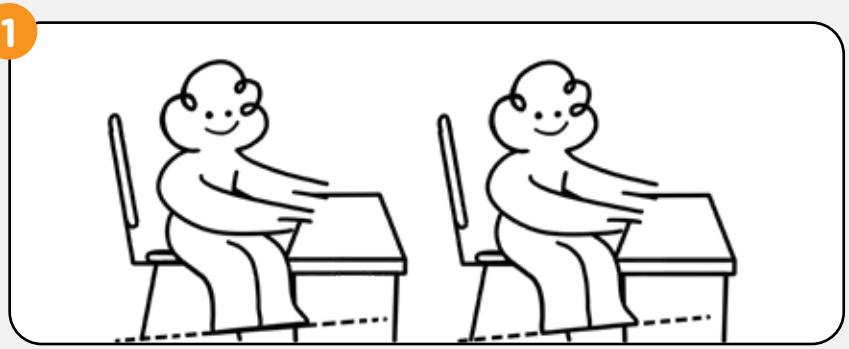
- Bu etkinlikte, öğrencilerin tekrar ettiği hareketlerin kendilerine özgü hareketler olması önerilir.
- Oyunun temas içerdiğiyle ilgili olarak öğrenciler bilgilendirilmeli ve herkesin onayı olup olmadığı sorulmalıdır.
- Öğrencilerin mekândaki hareketliliğinin yaratabileceği risklere karşı fiziksel güvenlik önlemleri almak önemlidir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Öğretmen de sınıf içerisinde hareket ederek ve öğrencilerin omzuna dokunup, onların yerine oturarak oyuna katılabilir. Öğrenciler, öğretmenin de omzuna iki kez dokunarak onu da yerinden kaldırabilirler.
- Dokunma konusunda çekinme durumu olursa öğrenci, arkadaşının yanına giderek iki kez parmak şıklatabilir.
- Dersin başında yapıldığında öğrenciler eşyalarını da alarak bu dersi yeni oturdukları yerden dinleyebilirler.

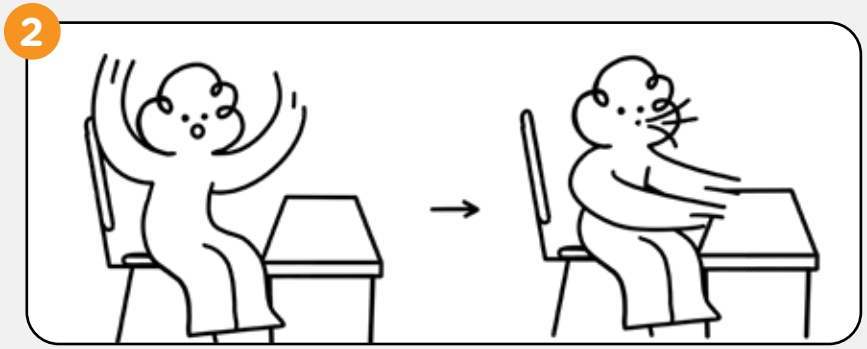
NEFES ASANSÖRÜ

1



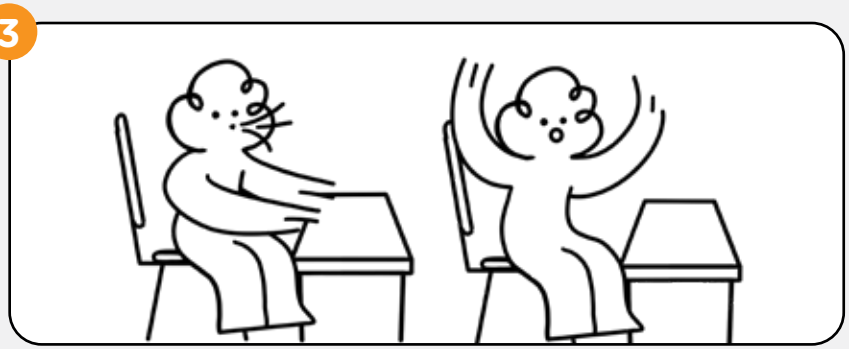
Sıralarınızda oturun, iki ayağınızı da yere basın ve iki elinizin avuç içlerini sıraya değecek şekilde sıranın üstüne koyun.

2



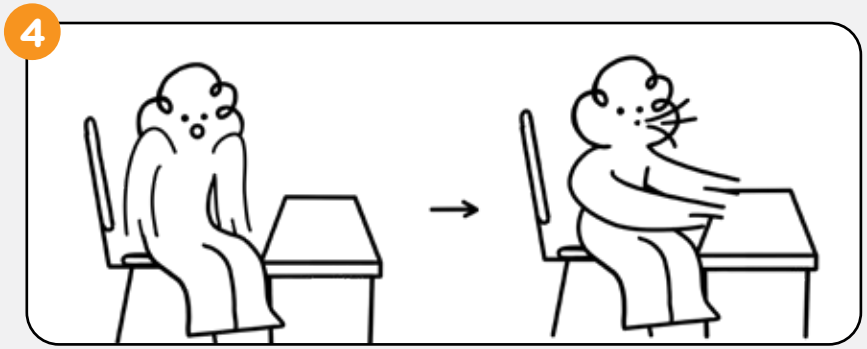
Nefes alırken ellerinizi sıradan yukarı kaldırın, nefes verirken tekrar sıraya koyun. Hepiniz kendi hızınızda nefes alıp verirken elleri yukarı aşağı hareket ettirin.

3



Birkaç kez nefes alıp verdikten sonra ikinci tura geçin.

4



İkinci turda nefes alırken omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırarak kaldırın, nefes verirken de indirin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Bedeni sakinleştirme ve yavaşlama
- Odaklanma
- Takip edebilme
- Nefes ve beden farkındalığı yaratma

Etkinlik Açıklaması

- Öğrenciler sıralarında otururken öğretmen, iki ayaklarını yere basmalarını ve iki ellerini de avuç içi sıraya değecek şekilde sıranın üzerine koymalarını ister.
- Daha sonra nefes alırken ellerini sıradan yukarı kaldırmalarını, nefes verirken de tekrar sıraya koymalarını ister. Herkes kendi hızında nefes alıp verirken ellerini yukarı aşağı hareket ettirir.
- Birkaç kez nefes alınıp verildikten sonra ikinci tura geçilir.
- İkinci turda nefes alırken omuzlarını kulaklarına yaklaştırarak kaldırmaları, nefes verirken de indirmeleri söylenir. Herkes nefes alıp verirken omuzlarını kendi hızında hareket ettirir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Hızlandırıp yavaşlatılabilir.
- Birlikte nefes alınıp verilebilir.
- Öğretmen de nefes etkinliğine katılabilir.

GÖKYÜZÜ ETKİNLİKLERİ

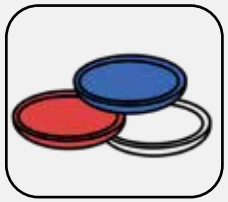
3.2. GÖKYÜZÜ ETKİNLİKLERİ

AKTİF OKUL BEDEN EĞİTİMİ ETKİNLİK YÖNERGELERİ NASIL UYGULANIR?

Mekân	• Etkinlikler okul olanaklarına ve etkinlik içeriğine göre farklı alanlarda uygulanabilir. Bu alanlar, spor salonu, okul bahçesi ve spor alanları olarak değerlendirilmektedir. • Fiziksel güvenliğe uygun bir mekân seçilmesini kapsar.
Etkinlik Süresi	• Etkinliklerin toplam süresi 10 dakikadır. Belirli etkinlikler set şeklinde organize edilebilir, örneğin, bir set 3 dakika gibi ve birden çok defa tekrar edilerek 10 dakika sürdürülebilir.
Etkinlik Amacı	• Beden eğitimi etkinliklerinde öğrenciler farklı kazanımlar sağlayabilmektedir. **Bireysel olarak:** Zihinsel gelişimini, fiziksel sağlık/iyileşmeyi, duygusal sağlık/gelişimini, biyomotor (esneklik, çeviklik, hareketlilik, denge, reaksiyon, antisipasyon/öncelleme, ritim, sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi becerilerin gelişimi) ve lokomotor (Sabit bir noktadan başka bir noktaya gövdenin konumunun değişmesini içeren yürüme, koşma, sıçrama, atlama, yana kayma gibi hareketleri içerir.) gelişimini sağlamak. **Grup olarak:** Sosyal olarak aidiyet, kimlik gelişimi, yardımlaşma, işbirliği, birbirini tamamlama, grup uyumu, grup birlikteliği, aktif ve eşit katılımı gözetmek.

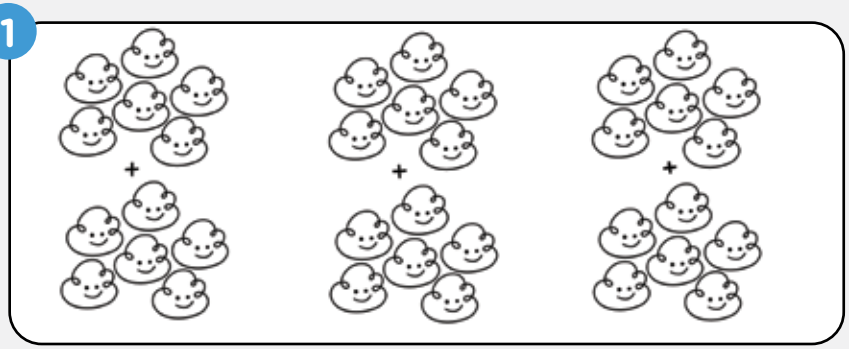
AKTİF OKUL BEDEN EĞİTİMİ ETKİNLİKLERİ YÖNERGELERİ NASIL UYGULANIR?

Etkinlik Açıklaması	• Etkinliğin nasıl uygulanabileceğini açıklar. • Dersin öğrenme ortamına uygun olarak hazırlanmasını içerir. • Her etkinlik için başlangıç evresi, esas evre ve sonlandırma evresi oluşturulur.
Materyal	• Materyallerin uygun olarak hazırlanmasına dair öneriler içerir. • Önerilen materyaller dışında geri dönüşümden sağlanabilecek eldeki malzemeler de değerlendirilebilir.
Kritik Noktalar	• Etkinliklere dahil olmaktan çekinebilecek çocukların katılımına dair olası önlemleri içerir. • Etkinlikleri uygularken fiziksel ve duygusal güvenlik sağlamak için dikkat edilmesi gereken noktaları açıklar.
Uyarlama/ Çeşitleme	• Farklı gelişenler ya da farklı öğrenme düzeyleri/durumları için önerileri içerir. • Zorlaştırma veya kolaylaştırma önerileri olabilir. • Etkinliklerin basitten karmaşığa bir basamak sıralaması ile ilerletilmesini önerir.



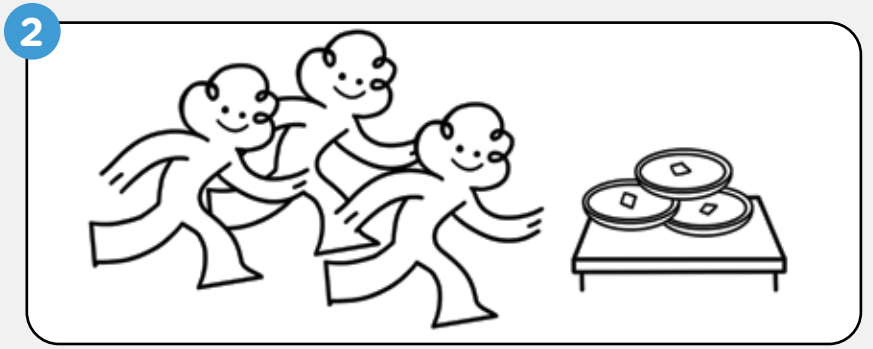
BÜYÜK KÜÇÜK RENK RENK TABAKLAR

1



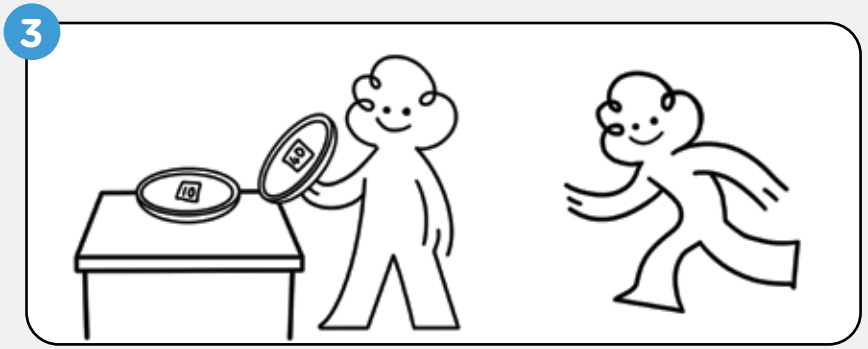
12'şer kişilik üç takım kurun ve 12 kişi bir kız bir erkek çocuk şeklinde sıralanın. Başlangıç noktasında aynı hizada durun.

2



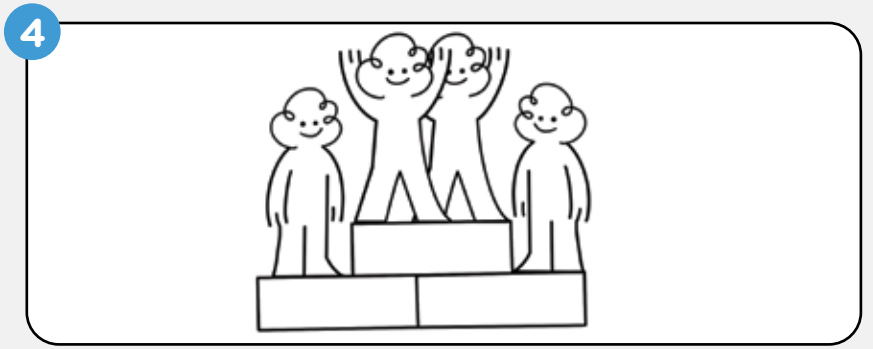
"Başla!" denildiğinde her bir koşuda renk sırasına göre koşun. Birinci sıradaki kırmızı, ikinci sıradaki mavi, üçüncü sıradaki beyaz tabağı alsın.

3



Koşu sırası gelen hızlıca koşup kendi sırasının rengi olan tabağa yönelirken aynı zamanda o renkteki tabağın en yüksek puanlı olanını da seçmek için kare alana göz gezdirsin.

4



İki dakika dolduğunda takımlar kendi başlangıç noktalarına taşıdıkları tabakların puanlarını toplasın ve en yüksek puan alan takım belirlensin.

Süre 10 dakika (bir set iki dakika)

Kişi Sayısı 36

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ



- Bireysel
  - Aktif kalma
  - Problem çözebilme
  - Geniş dikkat odağını geliştirme
- Grup
  - Yardımlaşma
  - Ortak karar alma
  - Dayanışmayı sağlama
  - İletişim becerisini güçlendirme

Materyal

- 36 adet tabak (12 kırmızı, 12 mavi, 12 beyaz)
- 36 adet küçük kesilmiş kâğıt, 1 adet bant ve 2 kalem (puanların yazımında kullanmak için)

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

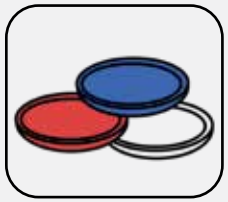
- Öğrenciler üç takıma ayrılır. Her takımda altı kız ve altı erkek olmak üzere toplam 12 çocuk bulunur. Takımlara sırasıyla kırmızı, mavi ve beyaz renkleri verilir.
- Üç takımın da aynı hizada olduğu bir başlangıç noktası belirlenir ve koşu bu noktadan başlar.
- Takımlardan 10 metre uzakta her takım için ayrı ayrı 2x2 metrelik alan çizilir.
- Kare alanların her birine, tabaklar dört kırmızı, dört mavi, dört beyaz olarak farklı renklerde belirlenerek; dağınık ve karışık bir şekilde yerleştirilir.
- Tabakların üzerinde kâğıtlarla yapıştırılmış puanlar bulunur. Her renkteki dört tabağın puanları 10, 20, 30 ve 40 olarak belirlenir.

Oyun Evresi

- "Başla!" sesi duyulduğunda her takımdan en ön sıradaki öğrenci koşmaya başlar. Birinci takımdaki kırmızı, ikinci takımdaki mavi, üçüncü takımdaki beyaz tabak alır. Arkadan gelenler de kendi takımlarının rengindeki tabakları alırlar.
- Koşu sırası gelen her çocuk hızlıca koşup kendi takımının rengi olan tabağa yönelirken aynı zamanda o renkteki tabağın en yüksek puanlı olanını da seçmek için kare alana göz gezdirebilir.
- Toplam süre iki dakikadır. Oyun sırası oluşturulurken kız çocuk-erkek çocuk dağılımına dikkat edilir. Takımlar iki dakikalık süre içerisinde 12 kişinin tamamını koşturmak için çabalar.

Sonlandırma

- İki dakika dolduğunda takımlar kendi başlangıç noktalarına taşıdıkları tabakların puanlarını toplarlar. Yüksek puan alan takım öne geçer.



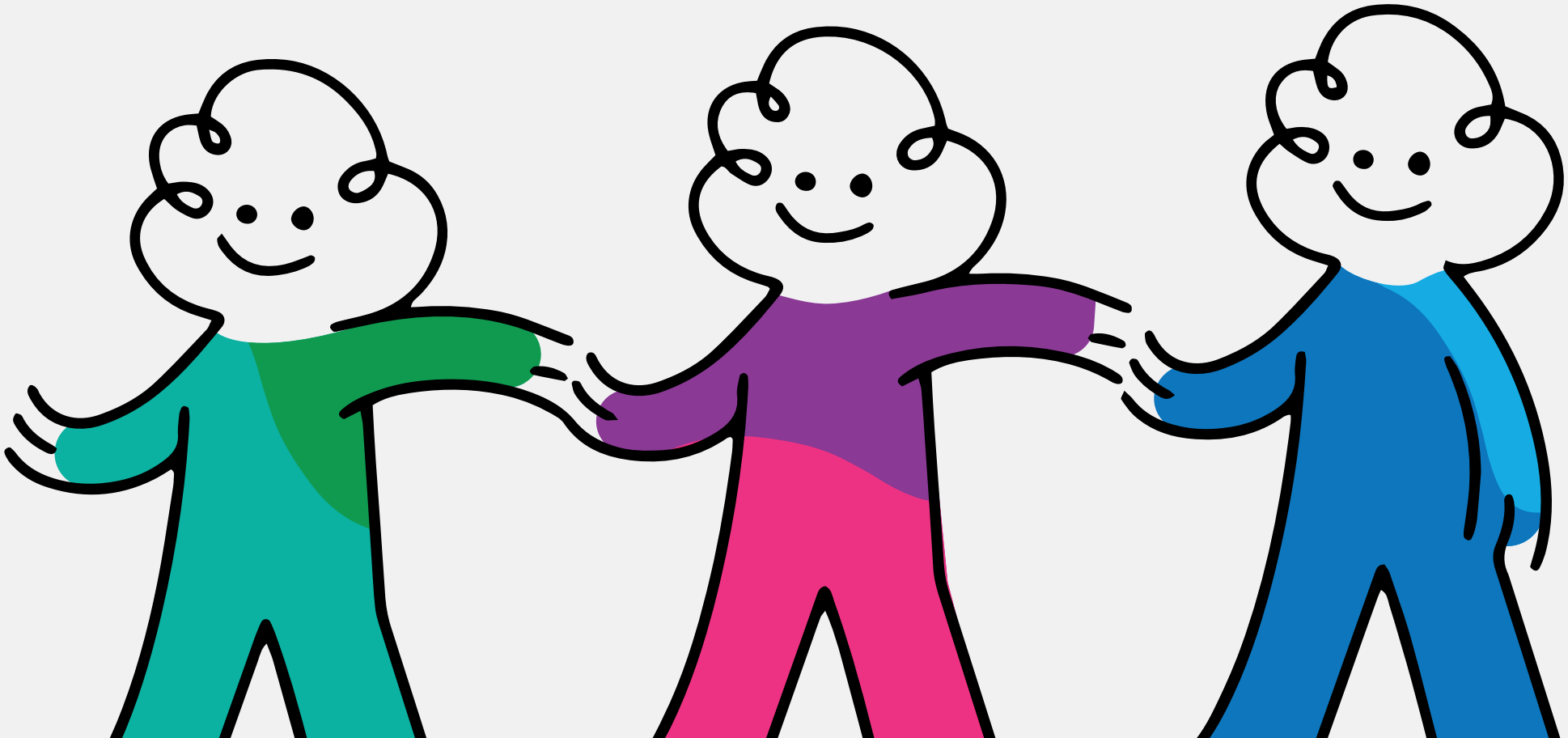
BÜYÜK KÜÇÜK RENK RENK TABAKLAR (DEVAM)

Kritik Noktalar

- Her rengin ilk sırasında koşan çocuklar, en yüksek puanlı tabağı bulmaya çalışır, kendi rengindeki diğer yüksek puanlı tabağın konumuna dair ipucunu takım arkadaşlarına verebilir.
- İki dakikanın sonunda takımlarda koşamayan olursa bir sonraki oyunun ilk sırasına yerleşirler.

Uyarlama/Çeşitleme

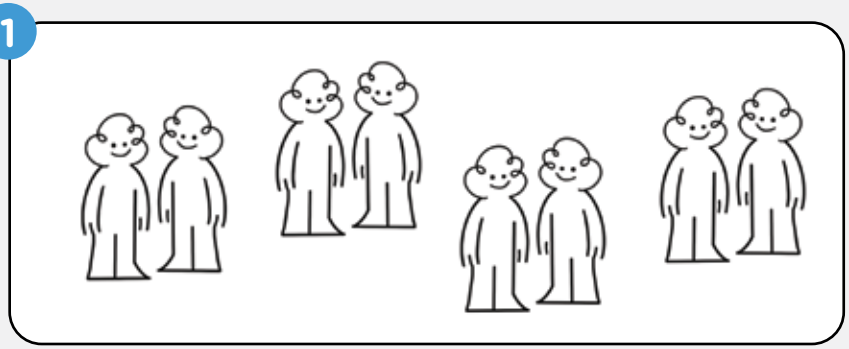
- Sıra stratejilerini çocuklar belirleyebilir.
- Tabakların puanları değiştirilebilir (20'şer ya da 50'şer şekilde artış vb.).
- Tabaklar ters çevrilebilir ve böylece puanlar gözükmeden tabaklar renk kriterine göre toplanır.





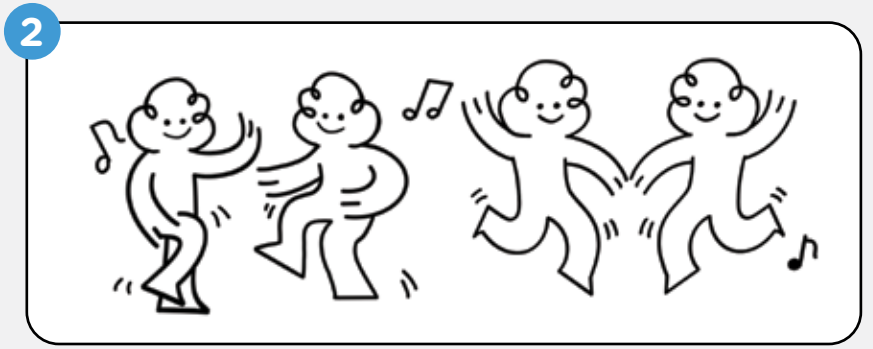
DANS İLE EL ELE ÇARPALIM

1



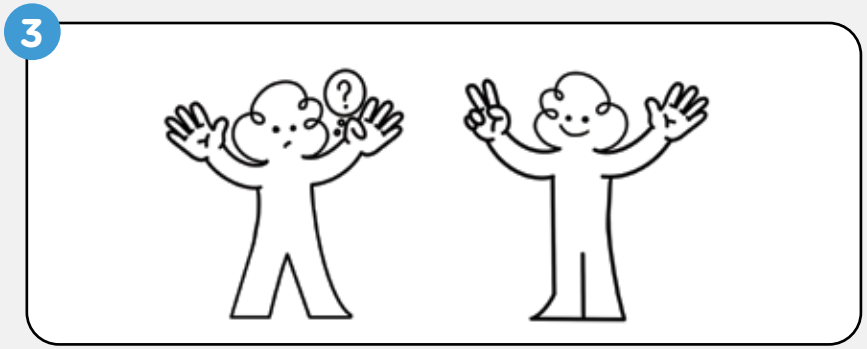
Tüm sınıf bulunduğunuz alana yayılıp bire bir eşleşin.

2



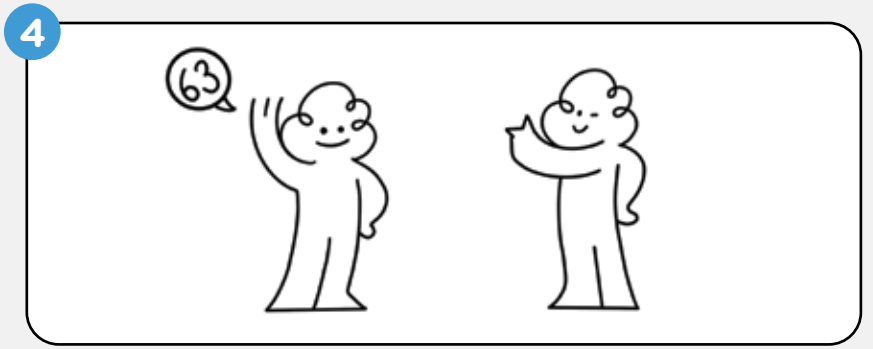
Müzik başlayınca kol kola girerek ya da serbest olarak dans etmeye başlayın. 20 saniye sonra müzik dursun.

3



Müzik durduğunda eşinizle aynı anda sıfırdan 10'a kadar herhangi bir sayıyı ellerinizle birbirinize gösterin ve gösterdiğiniz sayıları çarpın. Örneğin, biriniz yedi, biriniz dokuz gösterdi ise sonuç 63'tür.

4



Çarpma işleminin sonucunu bilen 1 puan öne geçsin. İki kez daha müzik ve dans başlasın ve müzik durunca gösterilen sayıları çarpın. Oyunu kazanmak için daha fazla puan almaya çalışın. Sonra eş değiştirin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ



- Matematik becerisini geliştirme
- Müzik ile uyum sağlayabilme ve ritimli dans edebilme
- Koordinasyon becerileri geliştirme

Materyal

- Müzik sistemi / hoparlör

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Çocuklar alanın tamamına yayılarak bire bir şekilde eşleşirler.

Oyun Evresi

- Müzik çalmaya başlar ve eşler karşılıklı kol kola girerek ya da serbest bir şekilde dans etmeye başlar.
- 20 saniyenin sonunda müzik durur.
- Müzik durduğunda, eşlerin ikisi de aynı anda sıfırdan 10'a kadar herhangi bir sayıyı elleriyle birbirlerine gösterirler.
- İki çocuk elleri ile birbirlerine gösterdikleri sayıları çarpma işlemi yapmak için kullanırlar. Örneğin, A kişisi yedi, B kişisi dokuz rakamlarını gösterir ve yedi ile dokuzun çarpımı sonucu 63'tür.
- Çarpma işlemini önce bilen çocuk 1 puan öne geçer. Sonra müzikle birlikte dans yeniden başlar ve müzik her durduğunda çocuklar birbirlerine farklı sayılar gösterirler.

Sonlandırma

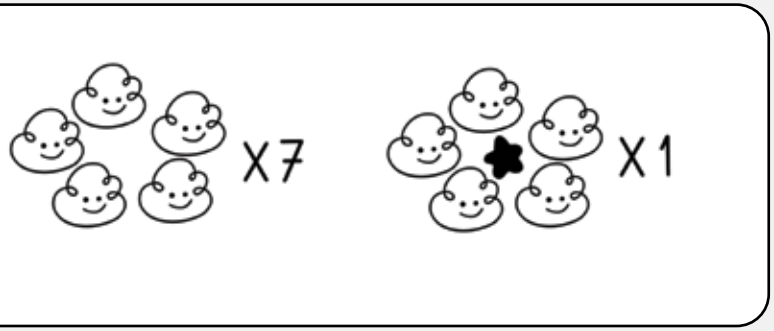
- Üçüncü tekrardan sonra daha çok puanı olan çocuk oyunu kazanır.
- Sonrasında eşler değiştirilerek oyun yeniden oynanır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Çocuklar bir kız, bir erkek şeklinde eşleşebilirler.
- Dans yerine karşılıklı statik/dinamik koordinasyon hareketleri yapılabilir.
- Step-aerobik tahtası benzeri bir malzeme kullanılarak eşli hareketler yapılabilir.
- Daha küçük gruplarda, puanlama olmadan oynanabilir.
- Dans, çocukların isteğine ve ihtiyacına bağlı olarak temaslı ya da temassız olabilir.

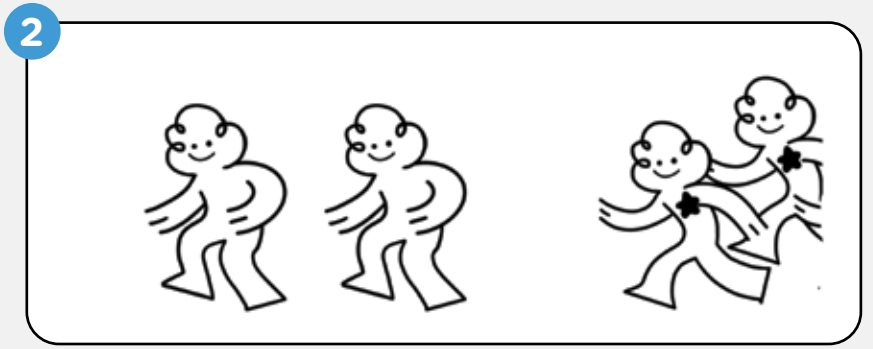
KIRMIZIDA DUR, YEŞİLDE GEÇ

1



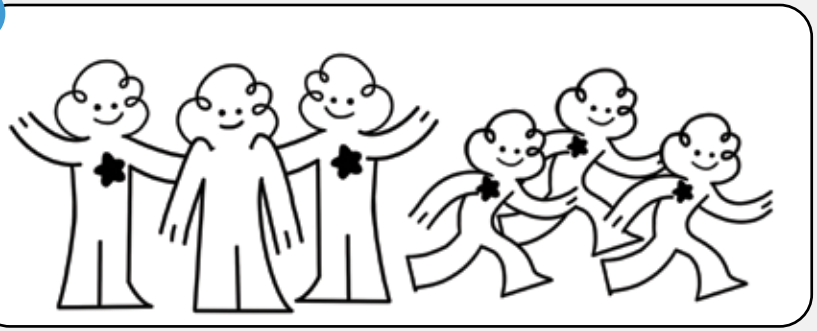
Kız çocuk-erkek çocuk dengesine dikkat ederek 5'er kişilik sekiz takım oluşturun ve oyun alanına yayılın. Bir takımı ebe takım olarak belirleyin.

2



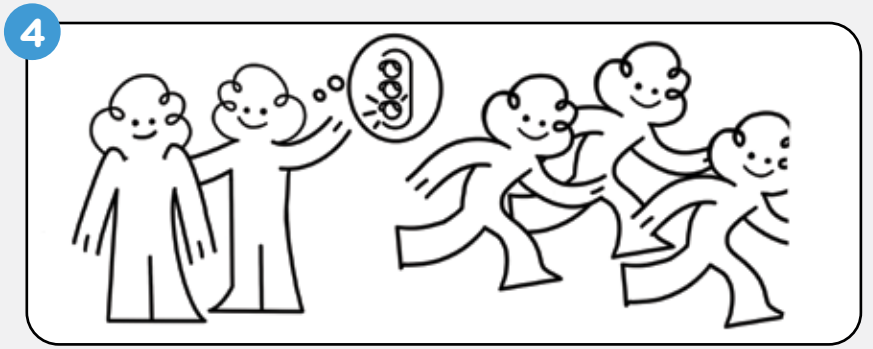
Ebe takım diğer 35 arkadaşını kovalamaya başlasın. Ebe takımdakiler birine dokunup veya yakalayıp ona "Kırmızıda dur!" derse o kişi hareket etmesin.

3



Ebe takımdaki beş çocuktan üçü diğerlerini yakalamaya çalışırken ikisi yakalanıp hareketsiz kalan yani kırmızıda duranların kurtarılmaması için etraflarında "bekçi" olarak beklesin.

4



Kırmızıda duran takım arkadaşlarınızı yeniden oyuna sokmak için bekçilere yakalanmadan kollarına dokunup "Yeşilde geç!" deyin. Oyun süresi sonunda kırmızıda duran çocuk sayısını sayın ve sekiz takım da bir kez ebe olduktan sonra oyunu bitirin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ

- Yardımlaşma bilinci kazanma
- Çevre kontrolü geliştirme
- Hazır bulunurluğa katkı sağlama
- İş bölümü ve iş birliği yapma
- Hızlı hareket edebilme
- Aktif katılım sağlayabilme

Materyal

- Herhangi bir malzeme gerekmez.

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 5'er kişilik sekiz takım kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur ve oyun alanına yayılırlar.
- Sekiz takımdan biri ebe olarak belirlenir, kalan yedi takımdaki 35 çocuk, alan içerisinde ebe olan takımdan kaçmak için hazır olur.

Oyun Evresi

- "Başla!" sesi ile birlikte ebe olan takım diğer 35 çocuğu kovalamaya başlar. Ebeler koluna yavaşça dokunduğu kişiye "Kırmızıda dur!" diye seslenir.
- Ebe takımdaki beş çocuktan üçü diğerlerini yakalamaya çalışır, ikisi ise yakalanıp kırmızıda duran ve hareketsiz durmak zorunda olan çocukların arkadaşları tarafından kurtarılmaması için etraflarında "bekçi" olarak bekler.
- Kırmızıda duran çocuklara takım arkadaşları, bekçilere yakalanmadan kollarına dokunarak "Yeşilde geç!" diye seslenirler.
- Yeşil renge dönüşenler yeniden oyuna dâhil olur ve kaçmaya devam eder.

Sonlandırma

- Oyun bir dakika sürer ve sürenin sonunda ebe takımın kırmızıda durdurduğu çocuk sayısı eller kaldırılarak belirlenir.
- Oyun sekiz takımın sırayla ebe olmasıyla sürer ve oyunun sonunda takımlar "Kırmızıda dur!" pozisyonunda tuttuğu çocuk başına 5 puan kazanır.

Kritik Noktalar

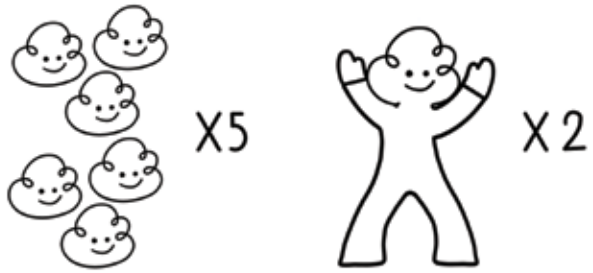
- Akran zorbalığını tetikleme riski olduğunda, çocukların üst üste aynı kişi veya grupları ebelemesinin önüne geçilecek stratejiler geliştirilir. Böylelikle herkesin oyuna dâhil olması sağlanabilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Ebe olan takımlar yakaladıkları ilk üç çocuğu takımlarına dâhil edebilir. Böylelikle daha fazla çocuk yakalama imkânı oluşur. Bunlar kaçanlar açısından oyunu zorlaştırıcı özellik olarak değerlendirilir.
- Ebe takıma geçen kişiler ani rol değişimine ayak uydurmak konusunda deneyim kazanır.

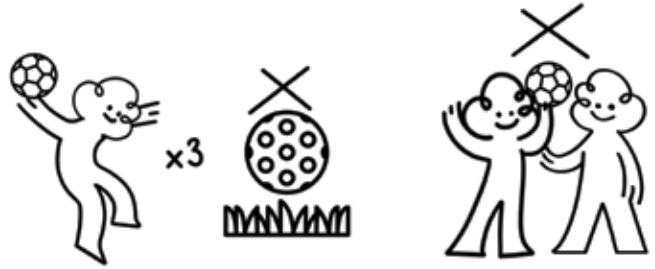
BİZ BİRİZ, BİR GOL HEPİMİZ

1



Kız çocuk-erkek çocuk dengesine dikkat ederek 6'şar kişilik beş takım kurun ve iki de kaleci seçin. Mavi takım sarı ile, kırmızı takım da beyaz takım ile eşleşsin.

2



Oyunda top yere değdirilemez ve topla üçten fazla adım atılamaz. Topu elinde tutana müdahale edilemez, sadece perdeleme ve pas arası yapılabilir.

3



Takımlar eşleşmiş olduğu takım dışındaki takımlara müdahale edemez. Mavi takım ile kırmızı takım; sarı takım ile beyaz takım aynı kaleye gol atmaya ve yine aynı kaleye gol atılmasını engellemeye çalışsın.

4



Süre sonunda her takım attığı gol kadar puan alır. Belirlediğiniz sıraya göre takımlardan biri yeşil takım ile yer değiştirsin ve oyuna devam edin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 32+

Mekân Spor salonu ya da hentbol oyun alanı büyüklüğünde bir alan

AMAÇ



- Karmaşık alanda problem çözebilme
- Konsantrasyon sağlama ve iş birliği geliştirme
- Grup birlikteliği ve koordinasyonu sağlama

Materyal

- 6 mavi, 6 sarı, 6 kırmızı, 6 beyaz, 6 yeşil antrenman yeleği
- 2 adet hentbol topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Her biri altı kişiden oluşan beş takım kurulur.
- Oyunda ikisi kaleci minimum 32 çocuk bulunur. Takımlar kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Takımlar ikili olarak eşleştirilir. Mavi takım sarı takım ile kırmızı takım beyaz takım ile karşılaşır. Yeşil takım saha kenarında sırasını beklerken ısınma hareketleri yapar.

Oyun Evresi

- Mavi takım ile kırmızı takım aynı kaleye gol atmaya ve aynı kaleye golü engellemeye çalışır.
- Sarı ve beyaz takım benzer şekilde aynı kaleye gol atmaya çalışır ve aynı kaleye gol atılmasını engeller.
- Takımlar eşleşmiş olduğu takım dışındaki takımlara müdahale etmez.
- Top yere değdirilmez ve topla üç adımdan fazla adım atılamaz.
- Topu elinde tutan çocuğa müdahale edilemez, sadece perdeleme ve pas arası yapılabilir.
- En az 10 pas yapılır ve tüm çocuklar topla buluşur.
- Aynı çocuk iki gol üst üste atamaz.
- Gol atan takımdaki bütün çocuklar rakip alanda olur.

Sonlandırma

- Oyun üç dakika sürer. Süre sonunda takımlar attıkları gol sayısı kadar puan alır. Önceden belirlenen sıralamaya göre eş zamanlı ve seri bir şekilde bir takım oyuna dâhil olurken diğer takım kenara geçer. Oyun yeniden başlatılır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Her sette takımlar farklı renklerle eşleştirilir. Karmaşıklığa ve ani değişikliğe uyum sağlamak amaçlanır.
- Oyunu kolaylaştırmak için en az yapılması gereken pas sayısı, kademeli olarak 10'dan aşağıya çekilebilir ve minimum çocuk sayısı olan altıya kadar inilebilir.
- Oyunu biraz zorlaştırmak için pası atan çocuktan, pası attığı arkadaşının ismini söylemesi istenebilir.

SAYARAK PASLAŞMAK, PASLAŞARAK PAYLAŞMAK

1



Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 6'şar kişilik altı takım kurun. İki takım saha kenarında sırasını beklesin. Her sahada ikişer takım bulunsun.

2



En az altı pas yaparak diğer takımın kalesine gol atmaya çalışın. Hiç pas almayanlar ellerini kaldırarak kendini belli etsin. İlk pası atan "10" diye seslensin.

3



Sonraki beş pası atarken bir önce söylenen sayının iki katını söyleyin. Yani altı pasta, sırayla 10-20-40-80-160-320 sayıları söylenmiş olur.

4



Her sayıyı başka birinin söylemesine dikkat edin. Yani 320 tamamlanmadan bir kişiye top ikinci kez gelirse o kişi herhangi bir sayı söyleyemeyeceğini bilsin. Oyunu üç dakika sürdürün.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 36+

Mekân Futbol sahası. Saha ikiye bölünür.

AMAÇ



- Geniş dikkat gelişimi ve çevre kontrolü yapabilme
- Problem çözebilme
- Çarpma becerisini pekiştirme
- Yardımlaşma ve grup çalışması becerisi kazanma
- İş birliği yapabilme

Materyal

- 2 adet futbol topu
- 12 adet yelek (Bir takım yelek giyer, diğer takım giymez.)
- 8 adet işaret tabağı (dört minyatür kale için)

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar kişiden altı takım kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Her sahada 6'şarlı iki takım bulunur. Diğer iki takım saha kenarında sırasını beklerken ısınma hareketleri ve pas alıştırması yapar.
- Her sahada işaret tabaklarıyla bir metre aralık olacak şekilde ikişer minyatür kale kurulur.

Oyun Evresi

- Takımlar diğer takımın kalesine gol atmak için en az altı pas yapar. İlk pası atan "10" diye seslenir. Sonraki beş pasta, pası atan söylenen sayının iki katını söyler. Böylece altı pasta, 10-20-40-80-160-320 sayıları sırayla söylenir.
- Her sayıyı başka bir çocuğun söylemesi gerekir. Bu yüzden aynı kişiye 320 tamamlanmadan ikinci defa top gelirse o kişi herhangi bir sayıyı seslendirmez. İlk defa pas alacak kişiler ellerini kaldırarak kendini gösterir.
- Bir çocuk topa en çok üç defa temas edebilir. Dördüncü temas takım arkadaşına atılan pas olur. Aksi hâlde top diğer takıma geçer.
- Topa sahip çocuğa müdahale edilemez, sadece perdeleme ve pas arası top kapılabilir.
- 320 sayısına ulaşan takım 1 puan kazanır. 320 sayısından (altı pastan) sonra atılan gol ise iki puan sayılır.
- Takım hem en az altı pası yapmış olur hem herkes oyuna dâhil olur hem de matematik işlemi tamamlanmış olur.

Sonlandırma

- Üç dakika boyunca oyun sürer. Önceden belirlenen sıralamaya göre eş zamanlı ve seri bir şekilde kenardaki diğer takımlar oyuna dâhil olurken, her sahadan bir takım kenara geçer. Oyun yeniden başlatılır.

Kritik Noktalar

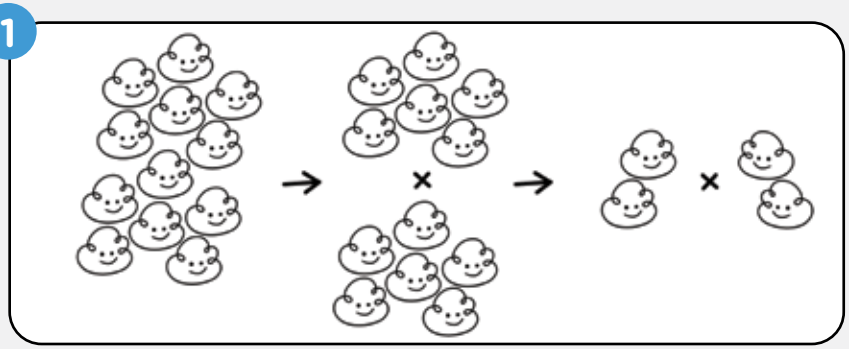
- Takımlar kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyunu kolaylaştırmak için sayıların iki katı yerine başlanan sayıya beş ya da 10 eklenerek oynanabilir.
- Bir çocuk için topa temas sayısı sınırı azaltılabilir ya da artırılabilir.

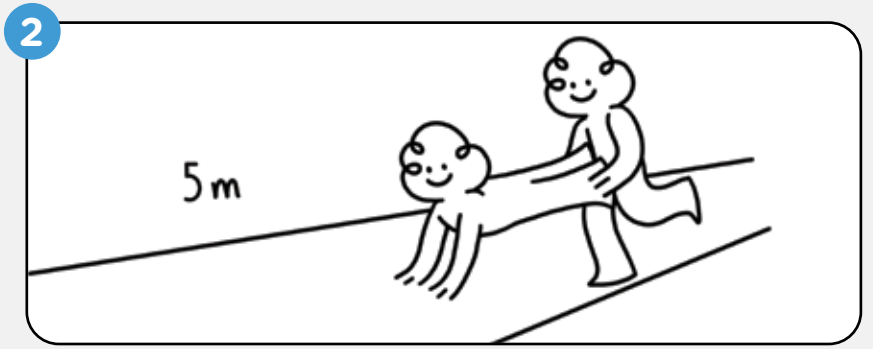
DÜŞERSEK DE KALDIRIRIZ

1



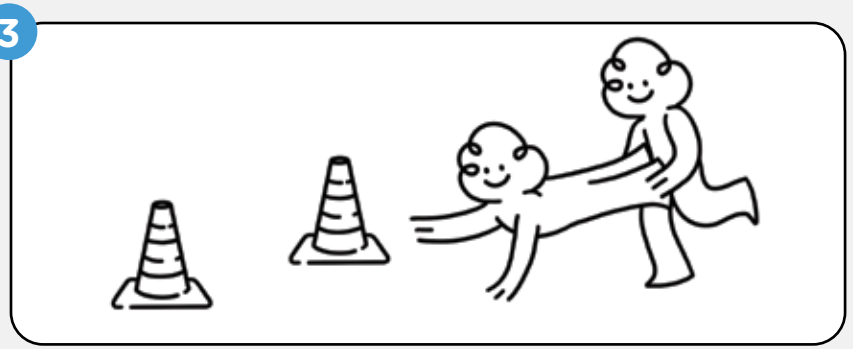
12’şer kişilik dört takım kurun. Her takım 6’şarlı olarak 10 metre mesafede kuzey ve güney şeklinde konumlansın ve takımlar içinde ikili eşleşin.

2



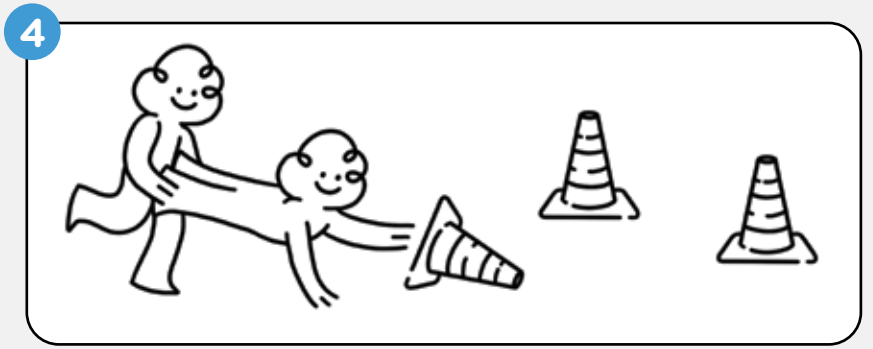
El arabası yürüyüşü şeklinde (Eşlerden biri ellerinin üstünde yürür diğer eş arkadaşının ayaklarından kaldırır.) beş metre yürüyün.

3



10 metrelik alanın tam ortasında altı adet huni olsun. Kuzeydeki ilk çocuk yürüyüşünü tamamladığında hunilere doğru gelsin ve sabit duran altı huniden birini devirip el arabası yürüyüşünü bitirsin ve güneydeki takım arkadaşlarının arkasına geçsin.

4



Bu kez güneydekiler hunilere doğru gelsin ve diğer hunileri devirsin, kuzeydekilerin arkasına geçsin. Bütün huniler devrildikten sonra bu kez huniler yeniden kaldırılarak oyuna devam edilsin.

Süre	10 dakika
Kişi Sayısı	48
Mekân	Spor salonu

AMAÇ

- İş birliğine dayalı yardımlaşma
- Birbirini tamamlama
- El-kol koordinasyonu sağlama
- Ağırlıksız el-kol kuvveti gelişimini (yürüyen için) sağlama
- Statik el-kol kuvveti gelişimi (ayaktan tutan için) sağlama
- Grup bütünlüğü sağlama

Materyal

- 24 adet huni
- 8 adet atlama ipi

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 12'şer kişiden dört takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Bir takımdaki 12 kişi 6'şarlı şekilde 10 metre mesafede kuzey ve güney şeklinde konumlanır.
- Tüm takımlar aynı şekilde yan yana hizalanarak 10 metre mesafeye göre sıralanırlar.
- 6'şarlı takımlar kendi içinde ikili eşleşirler.

Oyun Evresi

- El arabası yürüyüşü şeklinde (Eşlerden biri ellerinin üstünde yürür diğer eş arkadaşının ayaklarından kaldırır.) beş metre yürünür.
- 10 metrelik alanın tam ortasında altı adet huni bulunur. Kuzeydeki ilk çocuk yürüyüşü tamamladığında hunilere doğru gelir ve sabit duran altı huniden birini devirip el arabası yürüyüşünü sonlandırır.
- Güneydeki takım arkadaşlarının arkasına eşiyle geçer. Bu sırada güney çizgisinin ilk sırasında bulunan çocuğun eline dokunur. Güneydeki ilk çocuk el arabası yürüyüşü yapar ve kalan beş huniden birini devirir.
- El arabası yürüyüşünü sonlandırıp kuzeydeki takım arkadaşlarının arkasına eşiyle geçer. Bu sırada kuzey çizgisinin ilk sırasında bulunan çocuğun eline dokunur.
- Eşler bütün hunileri bu mantık çerçevesinde devirerek oyunu sürdürür. Tüm huniler devrildikten sonra kuzeydeki eşlerden yürüyüşü yapmayanlar bu sefer ellerinin üstünde yürüyerek beş metre uzaklıktaki devrik altı huniden birini kaldırır, el arabası yürüyüşünü sonlandırıp güney bölgesine geçerek ilk sıradaki arkadaşının eline dokunur.
- Güneydeki ilk çocuk eşinin yardımı ile el arabası yürüyüşü yapar ve kalan beş huniden birini kaldırıp el arabası yürüyüşünü sonlandırarak kuzeydeki takım arkadaşlarının arkasına eşiyle geçer.



DÜŞERSEK DE KALDIRIRIZ (DEVAM)

Sonlandırma

- Tüm huniler başlangıçtaki gibi kaldırılırmış hâle geldiğinde oyun tamamlanmış olur. Süre gözetilerek oyun yeniden başlatılabilir.

Kritik Noktalar

- Çocukların birbirlerinin bedensel sınırlarını gözetmeleri hatırlatılır ve başlamadan önce çekinceler varsa konuşulur, onaylarının olup olmadığı sorulur. Örneğin yorulduğunda durmak, arkadaşının hareket hızını takip etmek, itmemek, harekette zorlanırsa yavaşlamak ya da durmak, taşıyamadığında yere bırakmak, yeniden başlamak gibi.

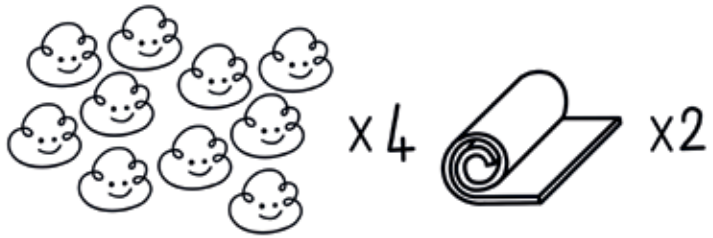
Uyarlama/Çeşitleme

- Dört farklı takım olduğundan öğretmenler takımların huni devirme ve kaldırma sürelerini takip ederek ve fiziksel güvenliklerini gözeterek yarışma formuna dönüştürebilir.
- El arabası yürüyüşü yerine takımdakiler üçlü olarak eşleşirler. Eşlerden ikisi atlama ipini çevirir ve diğer eş 10 defa (Sayı değiştirilebilir.) ipten atlar ve sonrasında orta alandaki huniye gelerek onu devirir.



NEHİRDEN SAL İLE GEÇİŞ

1



Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 10'ar kişilik dört takım kurun ve takımlar beş metre arayla alanda aynı hizada dursun. Her takımda iki minder olsun.

2



"Başla!" denildiğinde takım olarak "sal" olarak kullanılan minderi kaldırın ve ileri taşıyın. İleri taşırken "sal"daki diğer çocuklar da "sal"ın altına girsin.

3



Bulunduğunuz "sal"ın önüne doğru taşıdığınız diğer "sal"ı nehrin üstüne koyun. Dikkatlice hep birlikte diğer "sal"a geçin, bu sırada "sal"ın dışında bir yere basmamaya dikkat edin.

4



Sonra da boşaltmış olduğunuz "sal"ı başlangıçtaki gibi öne taşımak için aynı prosedürleri uygulayın.
Bu şekilde 20 metrelik mesafeyi kat edip nehrin kıyısına ulaşana kadar devam edin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu ya da futbol sahası

AMAÇ



- İş birliğine dayalı yardımlaşma
- Takımca başarma
- İletişim ve koordinasyonu güçlendirme
- Çeviklik ve düz takla becerisini pekiştirme

Materyal

- 8 adet minder. Okulda yeterli minder yoksa kilim, örtü vb. araç gereçler kullanılabilir.

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 10'ar kişilik dört takım kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek oluşturulur. Her takım 5'er metre aralıklarla oyun alanının tamamında aynı hizada hazır bulunur.
- Alanda, her takımda iki tane olacak şekilde, sekiz adet jimnastik minderi bulunur. Minderler "sal" olarak kullanılır ve arka arkaya dizilir.
- 20 m uzaklıktaki nehrin karşı kıyısına ulaşmak hedeflenir.
- Uygulamaya başlarken takımdaki tüm çocuklar önde bulunan ikinci "sal" üzerinde dururlar.

Oyun Evresi

- "Başla!" sesi ile salın arka kısmında bulunanlar geride kalan boş "sal"ı öne doğru taşıyabilmek için yavaşça kaldırmaya başlar ve ileriye doğru taşır. İleri alındıkça "sal"daki diğer çocuklar da taşınan "sal"ın altına girer.
- Bulundukları "sal"ın önüne doğru taşıdıkları diğer "sal"ı nehrin üstüne koyarlar.
- Dikkatlice hep birlikte diğer "sal"a geçerler, bu sırada "sal"ın dışında bir yere basmamaları gerekir.
- Sonrasında boşaltmış oldukları "sal"ı başlangıçtaki gibi öne taşımak için aynı prosedürleri uygularlar.
- Süreç bu şekilde 20 metrelik mesafe kat edilip nehrin kıyısına ulaşana kadar devam eder.

Sonlandırma

- Eşler değiştirilerek oyun yeniden oynanır.

Kritik Noktalar

- Çocuklar arkadan alıp öne taşıdıkları "sal"ı diğeri ile bitişik şekilde yerleştirmek zorunda değildir. Daha ileriye yerleştirebilirler.
- Çocukların bir "sal"dan diğerine geçerken uzanarak ya da ileri doğru sıçrayarak ulaşabilecekleri bir mesafe olmasına dikkat edilmesi önemlidir.
- Mesafenin artlarında bıraktıkları "sal"a uzanabilecekleri ve onu kendilerine çekebilecekleri bir aralıkta olmasına dikkat edilmelidir.

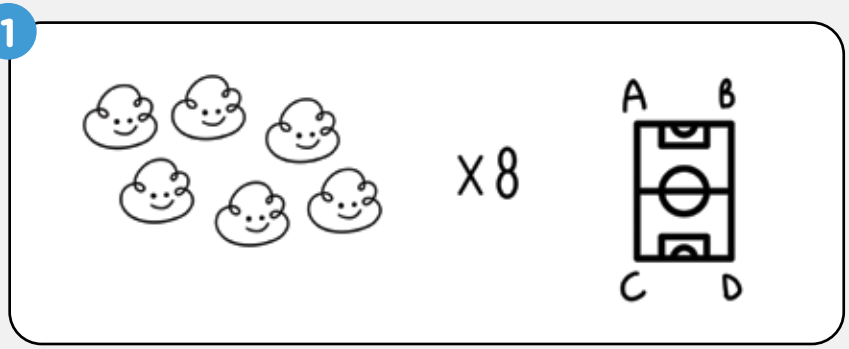
Uyarlama/Çeşitleme

- Çocukların "sal"lara aynı anda sığmaması ihtimaline karşın çocuk sayısı düşürülebilir.
- Onuncu metrede minderler seri bir şekilde bitişik hâle getirilir. Takımdaki tüm çocuklar sırayla minderde düz takla atarlar. Düz taklalar tamamlandıktan sonra takımlar kaldıkları yerden "sal" ile ilerleme işlemini sürdürürler.



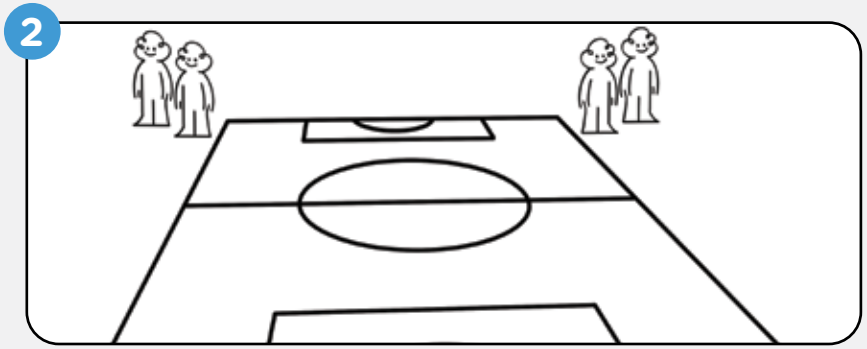
ÜÇ ÇEŞİT TOP ÜÇ ÇEŞİT PAS

1



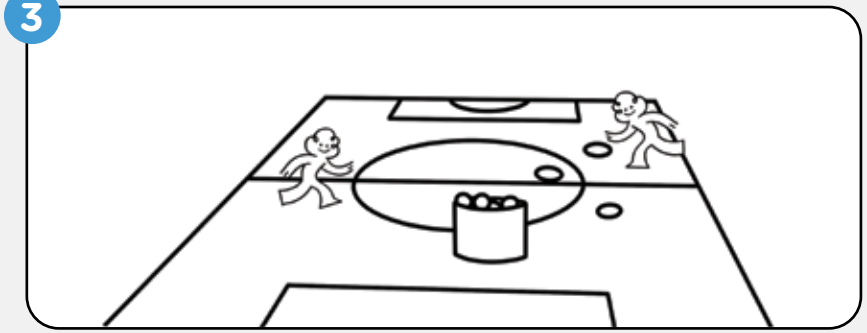
Kız çocuk-erkek çocuk dengesine dikkat ederek 6'şar kişilik sekiz takım kurun. A ve B takımları sahanın bir ucuna, C ve D takımları bir ucuna yerleşsin.

2



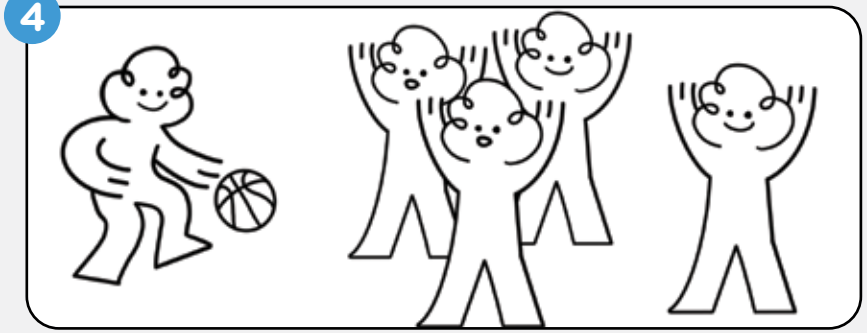
A takımındaki iki kişi arkalı önlü sahanın bir ucunda, dışarıda ve en sağda; B takımı A ile aynı uçta en solda, başlangıç noktasında bulunsun.

3



C ve D takımları da buna göre sahanın diğer ucuna yerleşsin. "Başla!" denildiğinde çıkış yapın ve 2'şer metre mesafeyle konan üç tabağın dışlarından slalom* yapın. Ortadaki sepetten bir basketbol, futbol veya voleybol topu alın.

4



Orta alandan takım sepetine doğru 2'şer metre ara ile tabakların başında bekleyen dört takım arkadaşınıza aldığınız topa uygun olarak pas atın. Dört pastan sonra topu sepete koyup sıradakinin eline dokunun, sıra ona geçsin. İki dakikada en fazla top toplayan takım kazanır.

* slalom: parkur içerisinde kullanılan materyalle zikzak çizmek.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 48

Mekân Spor salonunda ya da bahçede 25 x 15 metre ölçülerinde iki alan

AMAÇ

- İş birliğine dayalı yardımlaşma
- Takımca başarma, birbirini tamamlama
- İletişim ve koordinasyonu güçlendirme
- Biyomotor yetilerden çeviklik ve çabukluk gelişimi (slalomlarda)
- Eş zamanlı şekilde farklı branşların pas tekniklerini pekiştirme

Materyal

- 10 basketbol, 10 voleybol, 10 futbol topu
- 56 adet işaret tabağı
- 10 adet koli. Toplar için sepet/file yerine karton koliler de kullanılabilir.

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Bir sahada 6'şar kişiden oluşan dört takım olmak üzere iki sahada toplamda 48 çocuk ile oynanabilir. Takımlar kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Tüm prosedürler ve düzen iki oyun sahasındaki takımlar için uygulanır.
- Takımlar sahanın uç noktalarına önlü arkalı bir şekilde sıralanır ve aynı hizada durur. Sahanın ortasına, takımlara eşit mesafede duran bir top sepeti konur. Top sepetine giden yola da tabaklarla parkur kurulur.
- A takımındaki iki çocuk arkalı önlü bir şekilde sahanın bir ucunda, dışarıda ve en sağda; B takımındaki iki çocuk arkalı önlü bir şekilde sahanın A ile aynı ucunda, en solda başlangıç noktasında bulunur.
- C takımındaki iki çocuk arkalı önlü bir şekilde sahanın diğer ucunda, dışarıda ve en sağda; D takımındaki iki çocuk arkalı önlü bir şekilde sahanın C ile aynı ucunda, en solda başlangıç noktasında bulunur.
- Başlangıç noktalarının hemen yanında birer adet boş sepet/file bulunur. Oyun alanının tam ortasında ise içinde beş basketbol, beş voleybol ve beş futbol topunun olduğu bir sepet/file bulunur.

Oyun Evresi

- Başlangıç noktasının ilk sırasındaki çocuklar "Başla!" sesini duyduklarında çıkış yaparlar ve zikzaklı bir şekilde ikişer metre mesafeyle konan üç tabağın dışlarından geçerek slalom yaparlar.
- Slalom bitince oyun alanın ortasındaki sepete doğru koşarlar ve içinden herhangi bir topu alırlar. O sırada orta alandan kendi sepetlerine doğru 2'şer metre mesafedeki çapraz şekilde yerleştirilmiş olan dört tabak bulunur. Her tabağın başında bir tane takım arkadaşı hazır bekler.



ÜÇ ÇEŞİT TOP ÜÇ ÇEŞİT PAS (DEVAM)

- Sepetten topu alan çocuk hangi branşın topunu almışsa, o branşın bir pas türünü kullanarak en yakınında duran tabağın başındaki takım arkadaşına pas atar. Takımdaki diğer çocuklar da aynı şekilde pas atarak dört pası tamamlarlar.
- Paslar tamamlanmadan toplar sepete götürülemez. Pas atılan son çocuk topu alıp başlangıç noktasının hemen yanındaki boş sepete bırakarak başlangıç noktasında bekleyen takım arkadaşının eline dokunur ve o takım arkadaşı parkurdaki tüm süreci aynı şekilde gerçekleştirir.

Sonlandırma

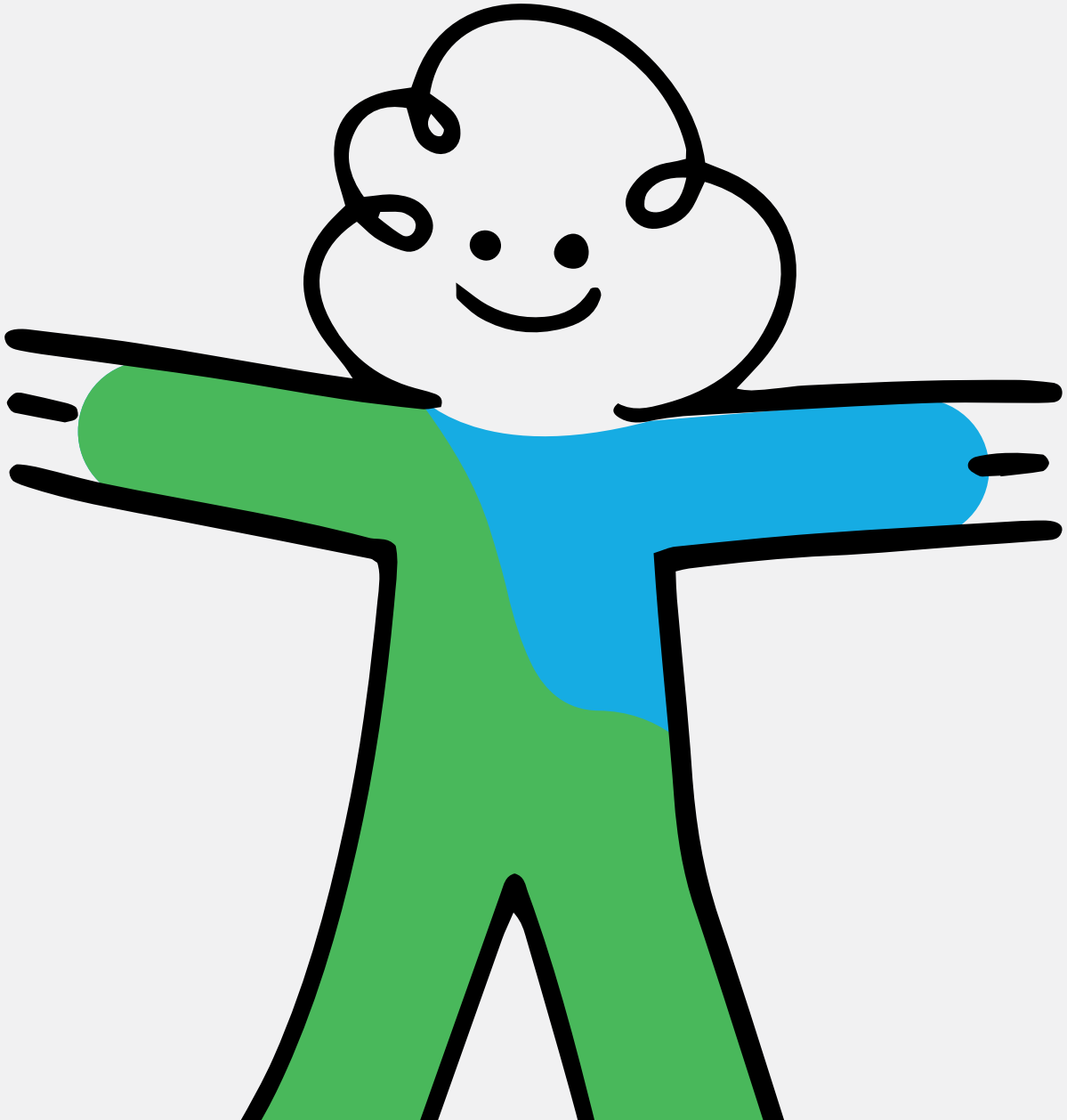
- Her iki dakikanın sonunda oyun durdurulur ve takımların sepetlerine kaç top taşıdıkları kontrol edilir. Sepete en son topu kim bırakmışsa onunla devam edilir.

Kritik Noktalar

- Sepetten arka arkaya aynı branşın topu alınamaz.
- Voleybolda parmak pas, basketbolda göğüs pas, futbolda ayak içi pas ile başlanabilir.

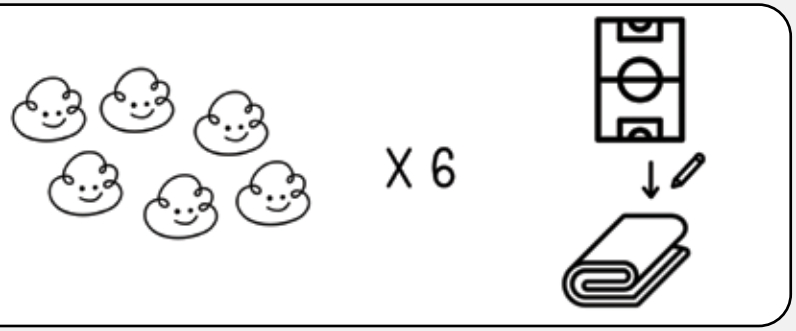
Uyarlama/Çeşitleme

- Branş topları ve paslar değiştirilebilir.
- Toplara branşa ya da pas türüne göre puan verilebilir.



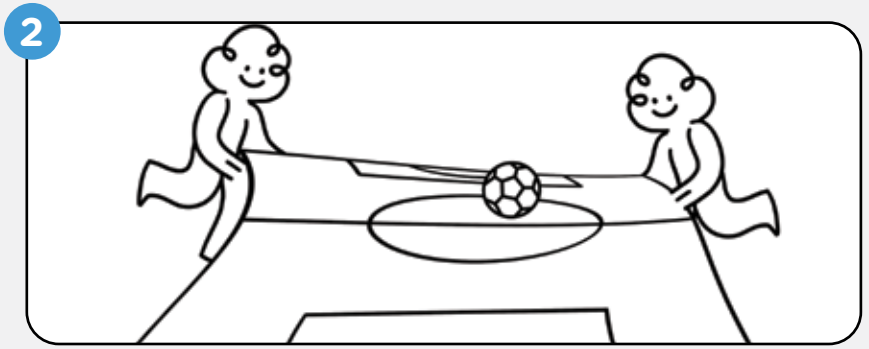
CANLI LANGIRT

1



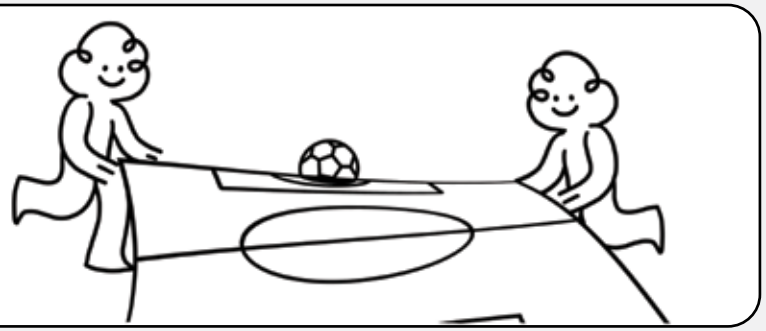
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 6'şar kişiden altı takım kurun ve alanda karşılıklı yerleşin. Çarşafa 2x1,5 m boyutlarında bir oyun sahası çizin.

2



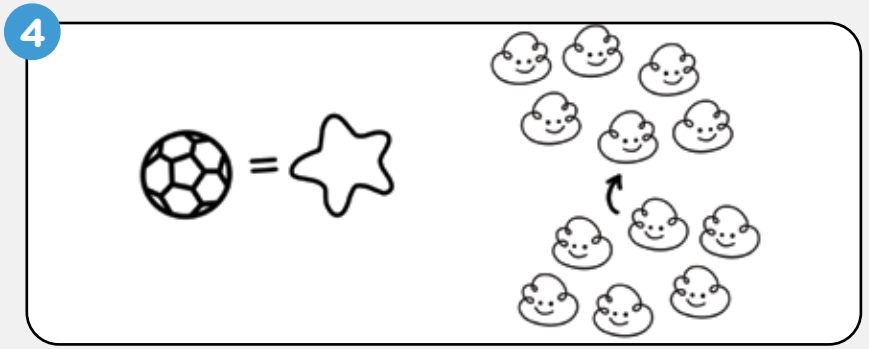
Çarşafın yanlarından gergince tutun ve ortaya bir top koyup karşı tarafın sahasındaki kalelere sokmaya çalışın.

3



Takımınızın kalesine topun sokulmasını engellemeye çalışırken karşı takımın kalesine topu sokmaya çalışın.

4



Üç dakika sonunda kaleden geçirdiğiniz her top için bir puan olacak şekilde puanınızı hesaplayın. Sonraki setlerde takımları değiştirip oyuna devam edin.

Süre 10 dakika (bir set üç dakika)

Kişi Sayısı 36+

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ



- İş birliğine dayalı yardımlaşma
- Takımca başarma
- İletişimi güçlendirme
- Grup uyumu ve koordinasyonu

Materyal

- 3 adet çarşaf
- 3 adet tenis topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar kişiden altı takım kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Oyun mekânında iki takım karşı karşıya gelecek şekilde yerleşilir.
- 2x1,5 metre boyutlarında üç kumaşın/çarşafın üzerine oyun sahası çizilir. Sahalara iki takım olarak yerleşilir.
- Her takımın kendi sahasındaki çarşafa tenis topu büyüklüğünde üç kale açılarak hedefler belirlenir.

Oyun Evresi

- Çocuklar çarşafın yanlarından gergin bir şekilde tutarlar.
- Oyun, ortaya top konularak başlatılır.
- Tenis topu gergin tutulan çarşafta karşı takımın sahasında bulunan kalelere sokulmaya çalışılır.
- Her takım kendi kalesine topun sokulmasını engellemeye çalışırken aynı zamanda karşı takımın kalesine topu sokmaya çalışır.

Sonlandırma

- Üç dakika süren oyunun süresi dolduğunda takımlar kalelerden geçirdikleri her top için bir puan alırlar.
- Sonraki setlerde takımlar değiştirilerek oyunlara devam edilir.

Kritik Noktalar

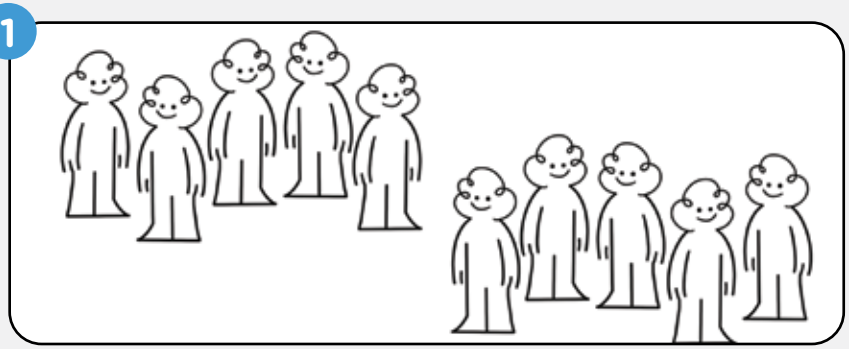
- Topun kontrolünü kolaylaştırmak için çarşaf yukarı aşağı hareket ettirilmelidir.
- Çarşafta topu hedefe yuvarlamak için takım arkadaşları uyumlu hareket etmelidir.
- Topları kalelerden geçirmek için yavaş hareket edilmelidir.
- Çok iyi bir takım çalışması, koordinasyon ve takip gerektiğinden her çocuğun katılımı önemlidir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Birden fazla topla oynanabilir.
- Küçük boyutlu çarşaf kullanılabilir.
- Hedef/kale sayısı artırılabilir.

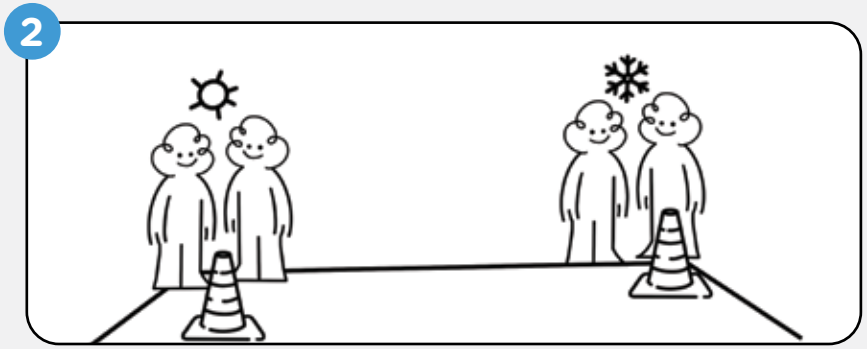
MEVSİMLERİN İÇİNDE AYLAR

1



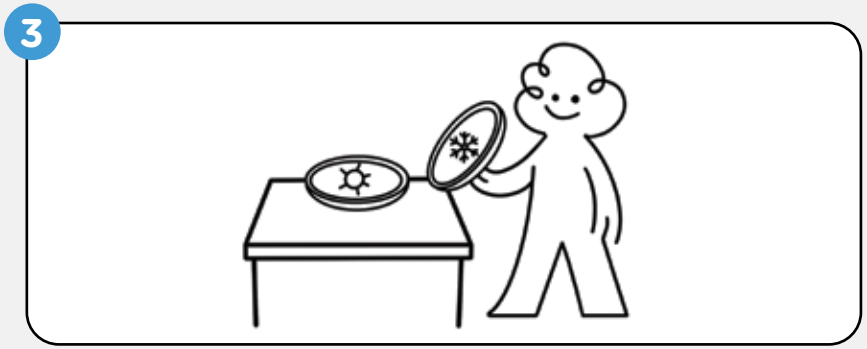
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 5'erli takımlara ayrılın. Her parkur dört takım ile oynanabilir. Kare alanların ortasına 15 tabak sığacak bir alan çizin.

2



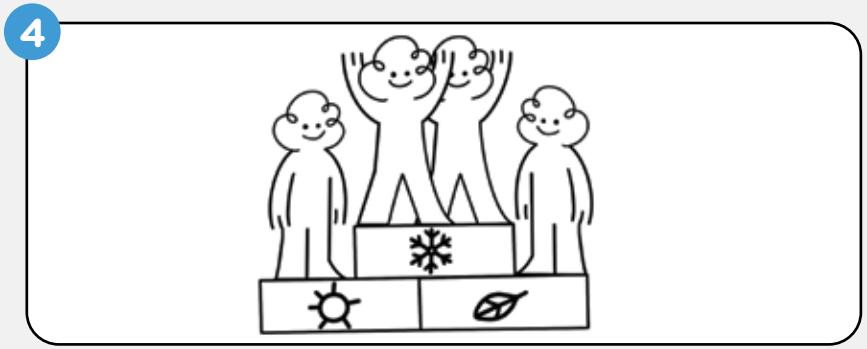
Tüm takımlar orta alana eşit mesafede köşe noktalarda bulunan başlangıç hunilerine sıralı bir şekilde yerleşin ve her takıma bir mevsim ismi verin.

3



Amaç, ortadaki tabakların altında kendi takımınızın mevsiminin aylarını sıra ile bulmak. "Başla!" denildiğinde sırayla tabaklara gidip sadece bir tabak kaldırın. Tabak doğru ise alıp takımınıza götürün.

4



Tabağın altı boş veya başka bir takımın ayı yazılı ise dönüp takım arkadaşlarınıza bu konuda ipucu verebilirsiniz. Üç dakikada kendi mevsiminin aylarını ilk tamamlayan takım oyunu kazanır.

Süre 10 dakika (bir set 3 dakika)

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu ya da okul bahçesinde 10x10 metrelik iki alan

AMAÇ



- İpucu verme (özel geri bildirim)
- Oyun takibi ve odaklanma
- İş birliğine dayalı iletişim ve koordinasyonu güçlendirme
- Coğrafi bilgileri pekiştirme

Materyal

- Bir parkurda 15, toplam 30 adet işaret tabağı
- Bir parkurda 15, toplam 30 adet ayların yazılı olduğu kâğıt
- Bir parkurda 4, toplam 8 adet huni

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Bir parkurda 5'erli dört takımdan 20 kişi olmak üzere iki parkurda, toplamda 40 öğrenci ile oynanabilir. Takımlar kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Kare alanların tam ortasında 15 adet tabağın sığacağı büyüklükte bir alan çizilir.
- Tüm takımlar orta alana eşit mesafede köşe noktalarda bulunan başlangıç hunilerine sıralı bir şekilde yerleşirler. Dört takım mevsim isimlerini alır.
- Orta alandaki aynı renkte olan tabakların 12'sinin altında karışık bir şekilde dağıtılmış ve üzerinde ayların yazılı olduğu kâğıtlar bulunur. Diğer üç tabakta ise karıştırıcı olarak şehir isimleri yazar.

Oyun Evresi

- "Başla!" sesi ile sıra başlarındaki çocuklar hızlı bir şekilde orta alana doğru gelir. 15 tabak içinden birini seçerek kaldırır ve tabağın altındaki kâğıtta bulunduğu takımın mevsiminin ilk ayı olan kâğıt var ise (örneğin, yaz mevsimi için haziran), tabağı ve kâğıdı birlikte alır ve takımının başlangıç noktasının yanına bırakır.
- Çocuklar gittikleri sıradaki doğru ayı bulamadıkları takdirde tabağı ve kâğıdı, ilk hâlindeki gibi oldukları yere bırakır ve ikinci bir tabak seçemezler.
- Doğru tabağı bulamayan çocuk, döndüğünde takım arkadaşlarına o tabağı kaldırmamaları gerektiğine yönelik ipucu verir ya da kendi mevsiminin başka sırasındaki ayını görmüşse bu tabak ile ilgili ipucu vererek arkadaşlarının doğru tabağı bulmasına katkı sunar.

Sonlandırma

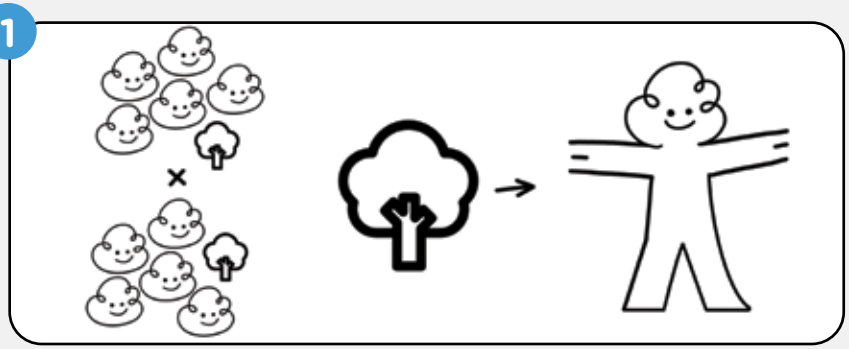
- Öğretmen zamanı kontrol eder, üç dakikanın sonunda takımlardan herhangi biri kendi mevsiminin aylarını sırasına göre tamamladığında oyun bitmiş sayılır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Takımlar her setin sonunda mevsimleri değiştirirler.
- Kolaylaştırıcı olması amacıyla ayların sıralı toplanması şartı kaldırılabilir.
- Mevsimler yerine coğrafi bölgeler ve o bölgelerin üç şehri kullanılabilir.

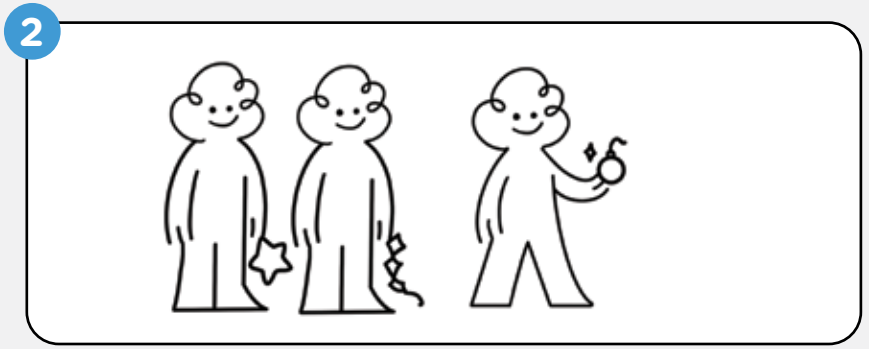
AĞAÇ SÜSLEME

1



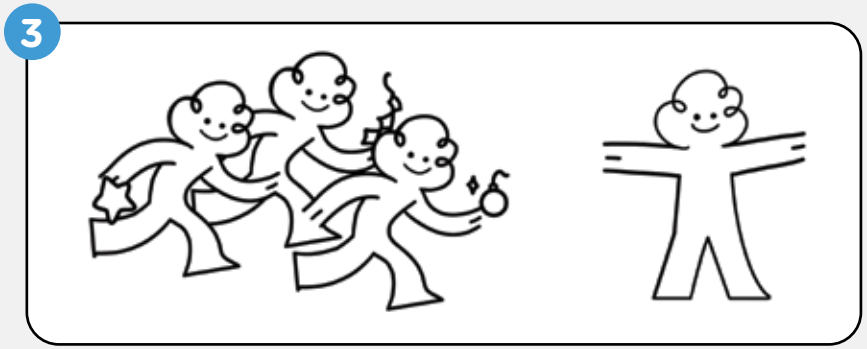
6'şar kişilik takımlar kurun. Her takımın bir üyesi "ağaç" olsun ve kollarını avuç içleri yukarı bakacak şekilde omuz hizasında açsın.

2



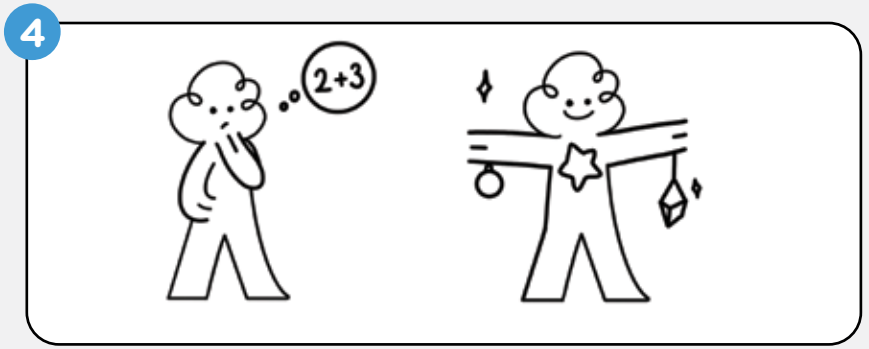
"Ağaç"tan 10 metre mesafede diğer takım üyeleri dizilsin ve yanlarına malzemeleri alsın. "Başla!" dendiğinde sıra ile malzemelerden istenilen alınsın.

3



Takımınızın "ağaç"ına koşarak elinizdeki süsü (malzemeyi) yere temas ettirmeden "ağaç"a yerleştirin. Her süsün puanı farklıdır ve süs yere düşerse düştüğü yerden alamazsınız.

4



Sırası biten takım arkadaşlarına ipucu verebilir. İki dakika sonunda "ağaç"a yerleştirilen süslerin puanlarını toplayın. En çok puan alan takım oyunu kazanır.

Süre	10 dakika (bir set 2 dakika)
Kişi Sayısı	Tüm sınıf
Mekân	Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ

- İpucu verme (özel geri bildirim)
- Strateji geliştirme
- Problem çözme
- İş birliğine dayalı iletişim ve koordinasyonu güçlendirme

Materyal

- Takım sayısı x 5 adet işaret tabağı
- Takım sayısı x 5 adet çember
- Takım sayısı x 2 adet huni
- Takım sayısı x 2 adet çubuk
- Takım sayısı x 2 adet top

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Takımlar 6'şar (5+1) kişiden kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Her takımın bir üyesi "ağaç" olarak belirlenir; kollar ağacın dalları olur, omuz hizasında yanlara doğru açılır ve avuç içleri yukarı doğru bakar.
- Bacaklar ağacın gövdesi olur ve ayaklar omuz hizasında açılır dışa doğru çevrilir.
- Takımlardaki diğer çocuklar ağaçtan 10 metre uzaklıkta arka arkaya sıralanırlar.
- Çocukların hemen yanında beş adet işaret tabağı (3 puan), beş adet çember (3 puan), iki adet huni (5 puan), iki adet top (7 puan) ve iki adet çubuk (10 puan) süsleme malzemeleri olarak bulunur.

Oyun Evresi

- Öğretmenin "Başla!" sesi ile sıra başlarındaki çocuklar yanlarındaki malzemelerden istediği birini alır.
- 10 metre mesafede karşılarında bulunan takım ağacına doğru koşarak elindeki malzemeyi yerle temas ettirmeyecek şekilde ağaca yerleştirir.
- Arka sıradakiler de sıraları geldiğinde bir süs malzemesini alarak aynı işlemi gerçekleştirir.
- Ağaca süsleri yerleştirme sırasında malzeme düşerse, düştüğü yerde bırakılır.
- Sırası biten geri döndüğünde arkadaşlarının hangi bölgeye doğru süsü/malzemeyi koyabileceğine dair ipucu vererek katkı sunar.



AĞAÇ SÜSLEME (DEVAM)

Sonlandırma

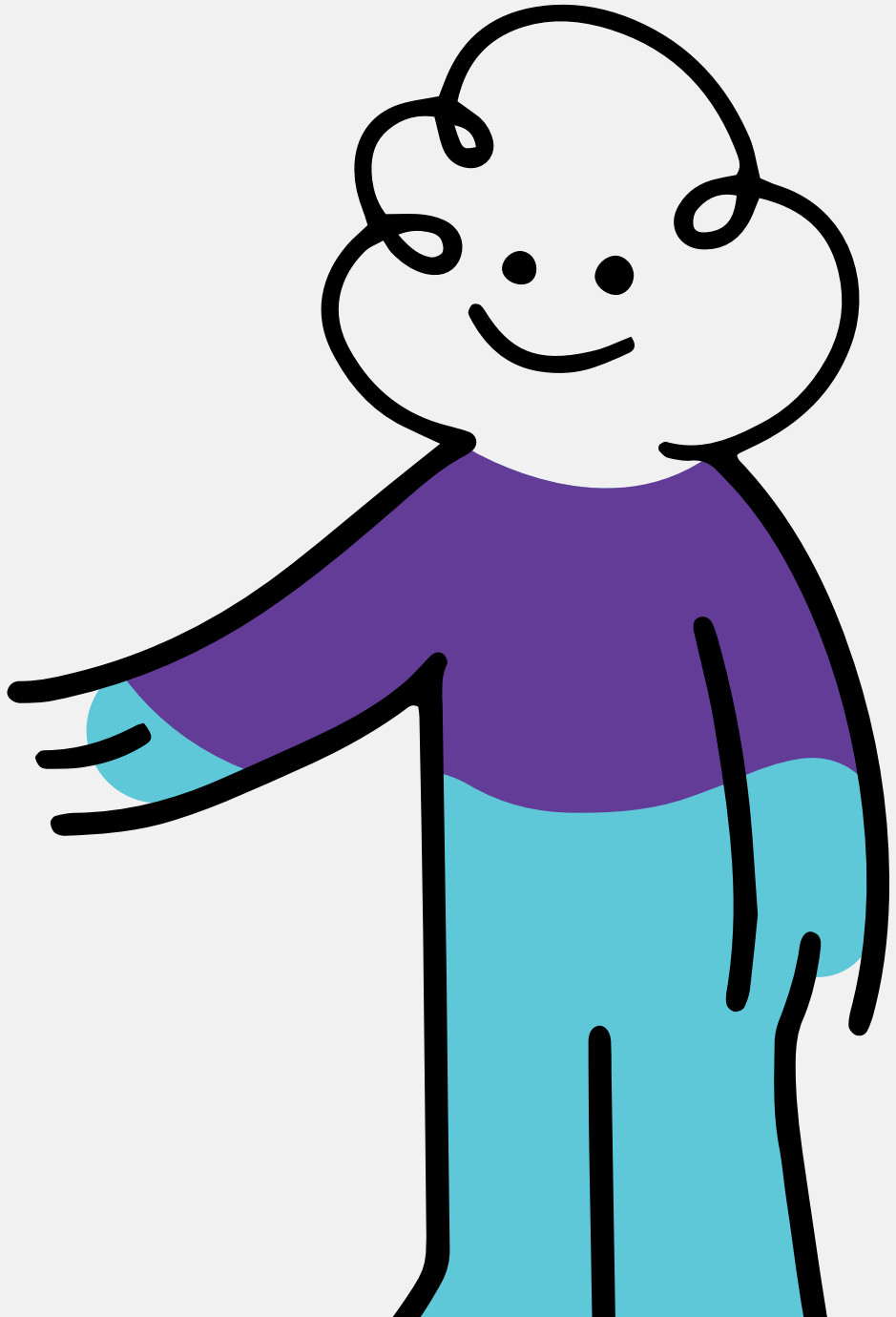
- Öğretmen zamanı kontrol eder, iki dakikanın sonunda oyun bitmiş sayılır.
- Ağaca yerleştirilen süslerin/malzemelerin puanları toplanır. Hangi takım daha fazla puan toplamış ise öne geçer. Daha fazla süs/malzeme yerleştirmek daha fazla puan anlamına gelmeyebilir. Bu hususa dikkat edilmelidir.

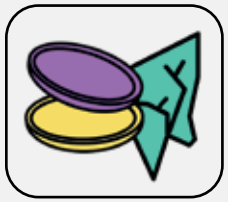
Kritik Noktalar

- Topların ve hunilerin konacağı yerler sınırlıdır ve devrilme ihtimalleri yüksektir. Bu yüzden ağaç süslenirken olabildiğince dikkatli olunmalıdır.
- Çubukların yerleştirileceği bölümle ilgili ipucu bir süre sonra verilebilir: Ayaklar ile kollar arasına yerleştirilir; sonrasında düşmemesi için kollarla sıkıştırılır.
- Elbiselerin şapka ve cep kısımları kullanılmamalıdır.
- Ağaç olan kişi bedeninin sınırları hakkında oyun sırasında yönlendirme yapabilir. “Buraya dokunma”, “oraya koyma” gibi.

Uyarlama/Çeşitleme

- Takımlar her setin sonunda ağaç pozisyonundaki çocuğu değiştirirler.
- Lokomotor beceri gelişimi için ağaçlara doğru giderken koordinasyon becerilerini artırmaya yönelik parkurlar eklenebilir.
- Malzeme türleri ve puanları değiştirilebilir.





RENKLERİ EŞLEŞTİRELİM

1



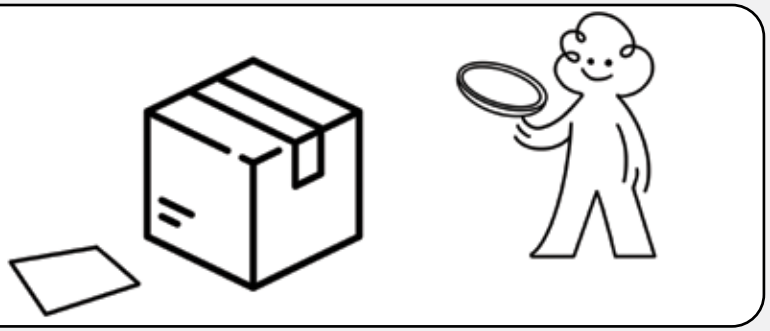
6'şar kişilik altı takım kurun. Sahanın iki yarısına üç takım olarak yerleşin. Her takımdan beş kişi sahanın dış kenarında aynı hizada sıralansın.

2



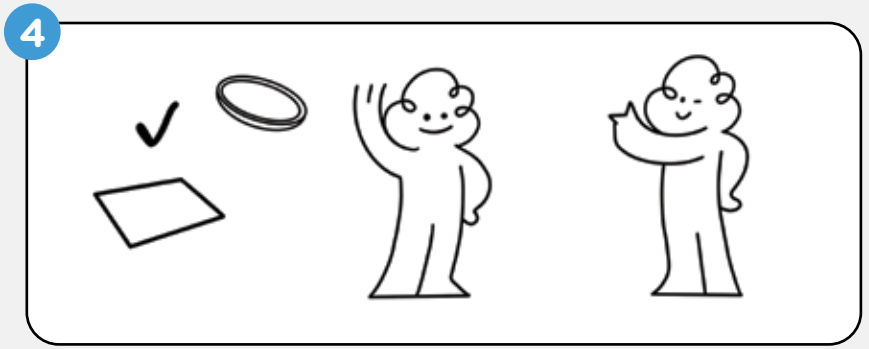
Her takımdan bir kişi de oyun sahasının karşı kenarında (14 m uzaklıkta) bulunan karton kutunun arkasında diz üstü otursun ve kâğıtların üstündeki bardakları devirsin.

3



"Başla!" denildiğinde ilk çocuklar beş farklı renkten seçtikleri bir tabağı alıp kartonun bir metre önüne kadar koşarak gelsin ve kartonun arkasındaki, göremediği, renkli kâğıtların aynı renkte olanı ile eşleştirmek için kartonun önünde tahmin ettiği hizaya koysun.

4



Bırakılan ve arkadaki tabak ve kâğıt rengi aynı ise takım arkadaşınız devrik bardağı kaldırsın. Takımlardan biri eşleşmeyi bitirip tüm bardaklarını kaldırdığında oyun biter. İsterseniz kartonun arkasındaki kişiyi değiştirerek oyuna devam edin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 36

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesinin iki yarı sahasında 15x15 metrelik iki alan

AMAÇ

- Grup çalışması becerisi kazanma
- Strateji ve ipucu kullanma becerisini geliştirme
- Problem çözme becerisini artırma

Materyal

- Takım başına bir adet olmak üzere 6 adet, 1 metre uzunlukta karton kutu (masa olarak)
- Takım başına beş adet olmak üzere 30 adet plastik/karton bardak ya da küçük su şişesi (Şişelerin içi taşlarla doldurularak düşme/savrulma engellenebilir.)
- Takım başına beş farklı renkte olmak üzere 30 adet küçük kâğıt
- Takım başına beş farklı renkte olmak üzere 30 adet işaret tabağı (kâğıtlarla eş renkli)

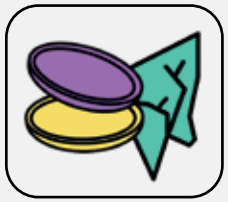
Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar (5+1) kişiden altı takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Her bir alanda üç takım bulunur. Takımlardaki 5'er çocuk sahaların dış kenarlarında, aynı hizada, başlangıç noktasında ve arka arkaya sıralanır.
- Başlangıç noktasındaki çocukların yanında beş farklı renkte işaret tabağı bulunur.
- Takımlardan bir kişi kendi oyun sahasının karşı kenarında (14 metre uzaklıkta) bulunan karton kutunun arkasında diz üstü oturur.
- Beş farklı renkte kâğıt, kartonun arkasında ve çocuğun önünde 20'şer cm arayla yan yana dizilir.
- Kartonun üzerinde beş adet bardak devrik olarak bulunur.

Oyun Evresi

- "Başla!" sesi ile takımlardaki ilk çocuklar beş farklı renkten seçtikleri bir tabağı alıp 14 metre ilerideki kartonun bir metre önüne kadar koşarak gelir.
- Ellerindeki tabağı, kartonun arkasında (göremeyecekleri şekilde) 20 santimetre aralıklarla yan yana dizilmiş kâğıtlardan aynı renkte olanla eşleştirebilmek için kartonun önünde tahmin ettikleri hizaya/sıraya koyarlar.
- Bıraktıkları tabak ile kâğıt rengi eşleşiyorsa kartonun arkasındaki takım arkadaşı o hizada bulunan devrik bardağı kaldırır. Eşleşmezse bardak devrik bırakılır.
- Arkasından gelen çocuklar da sırayla ellerindeki tabakları aynı renkteki kâğıt ile eşleştirmeye çalışırlar.



RENKLERİ EŞLEŞTİRELİM (DEVAM)

Sonlandırma

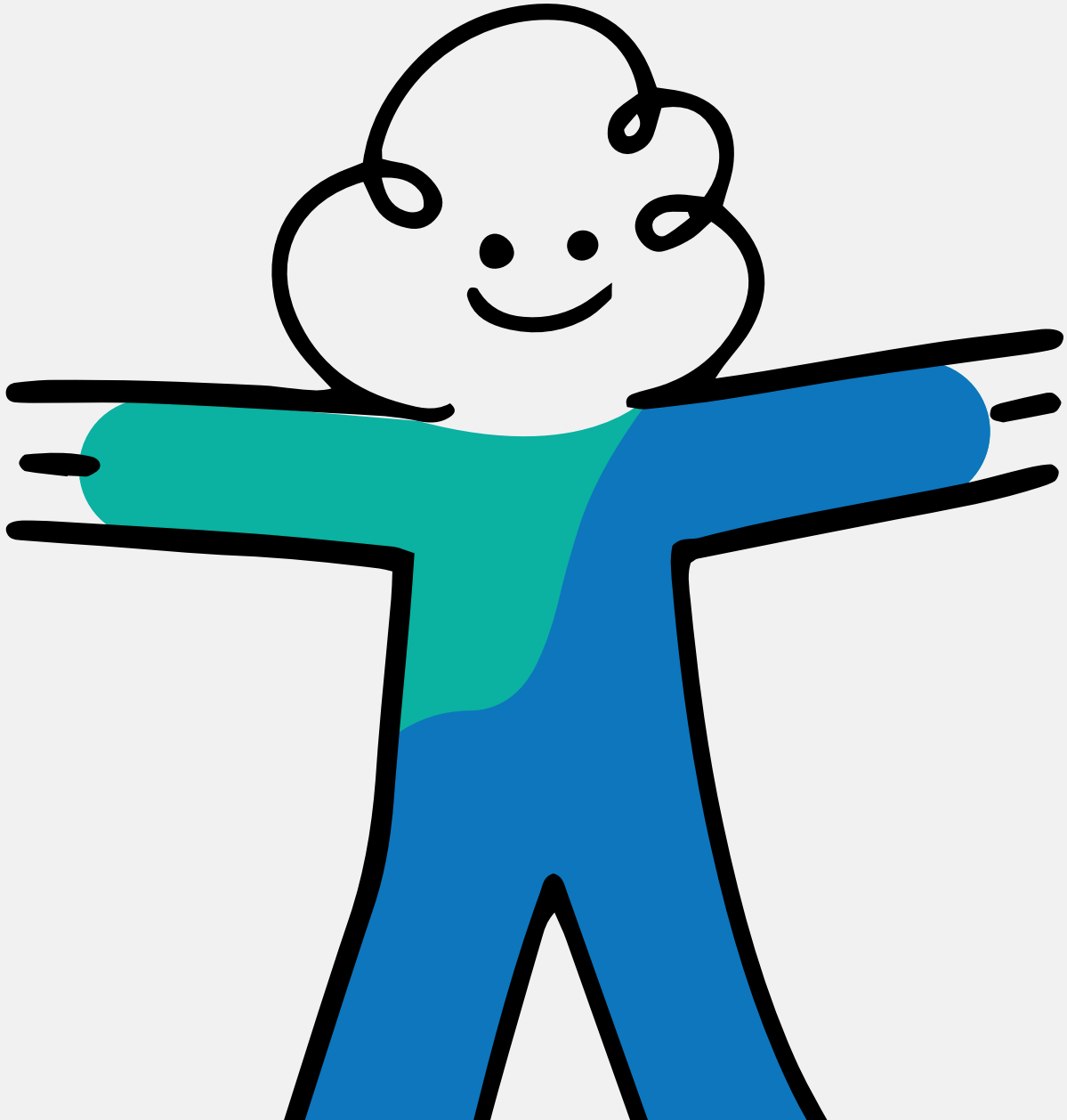
- Takımlardan biri tüm renkleri eşleştirerek kartonun üzerinde bulunan bütün bardakları kaldırdığı anda oyun sonlanır ve o takım oyunda öne geçer.
- Oyunun sonunda kartonun arkasındaki çocuk ile rotasyon yapılır.

Kritik Noktalar

- Arka sıralardan gelen çocuklar önceden konulmuş ve eşleşmemiş tabakları kaldırıp yerlerine eş renkli olduğunu tahmin ettikleri tabakları kâğıdın hizasına koyabilirler ve eşleştirme için ikinci bir hamle yapabilirler. Sıradayken arkadaşlarından ipucu alabilirler.
- Karton kutular, karton/plastik bardaklar ve kâğıtlar geri dönüşüm yoluyla temin edilebilir.

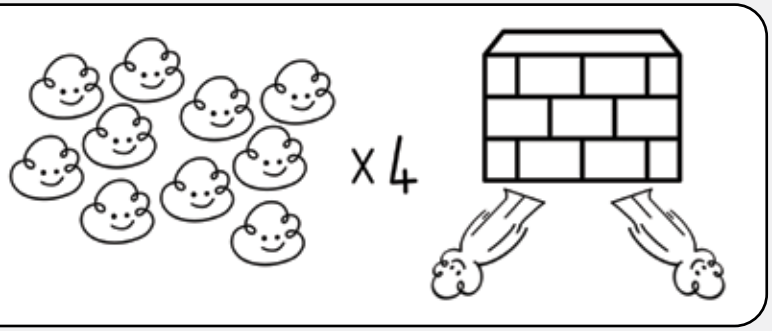
Uyarlama/Çeşitleme

- Başlangıç noktası ile karton arasındaki 14 metrelik mesafeye koordinasyon becerilerini ya da biyomotor gelişimi sağlayacak ara parkurlar konabilir (engel, slalom, minder vb.).



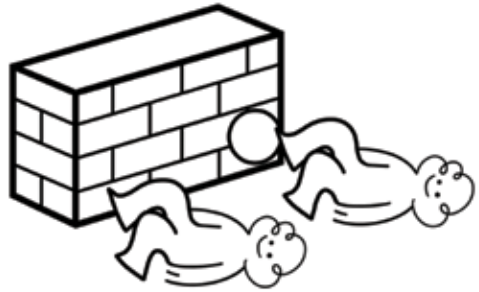
DUVARDA TOP TAŞIMA

1



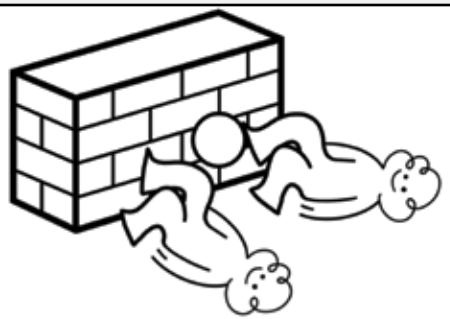
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 10'ar kişilik dört takım oluşturun. İki takım salonun enine, iki takım da boyuna olan duvar kenarlarında sırt üstü yere uzansın.

2



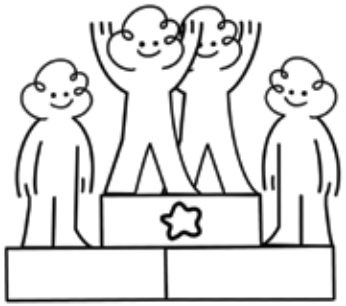
Sıranın en başındakiler iki ayağı ile duvar arasında pilates topu tutsun.

3



"Başla!" denildiğinde sıra başındakiler, ayak tabanları ile pilates topunu (duvara temas ettirerek) yanında bulunan arkadaşına aktarsın ve sıranın en sonuna geçsin.

4



Takımdaki herkes pilates topunu iki tur taşıyınca oyun bitmiş sayılır ve iki turu ilk tamamlayan takım oyunu kazanır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu

AMAÇ



- İş birliğine dayalı yardımlaşmayı sağlama
- Ekip uyumu ve koordinasyonu sağlama
- Denge gelişimini sağlama
- Biyomotor (çeviklik) gelişimi sağlama

Materyal

- Takım başına bir adet olmak üzere takım sayısı kadar (4 takım) pilates topu (voleybol ya da futbol topu da olabilir).

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 10'ar kişiden dört takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Salon duvarlarının enlemesine olan kenarlarında iki takım, boylamasına olan kenarında iki takım yer alır.
- Takımlardaki tüm çocuklar sırt üstü yere uzanırlar, her çocuk ayakları duvara 45 derecelik açı ile temas edecek şekilde pozisyon alır ve tüm çocuklar yerde yan yana sıralanırlar.
- Başlangıç noktasındaki çocukların iki ayağı ile duvar arasında pilates topu bulunur.

Oyun Evresi

- "Başla!" sesi ile takımlardaki ilk çocuklar, ayak tabanlarının herhangi bir bölgesi ile pilates topunu (duvara temas ettirerek) yanında bulunan arkadaşına taşır.
- Arka sıradaki çocuklar da top onlara geldiğinde ilk çocuğun yaptığı şekilde pilates topunu yanındaki takım arkadaşına taşır.
- Pilates topunu bir sonraki arkadaşına sorunsuz şekilde taşıyan her çocuk, sıranın en sonuna geçer ve ayaklarını tekrar duvara yerleştirip yere uzanarak, pilates topunu taşıma işlemine katılmış olur.

Sonlandırma

- Her çocuğun iki tur pilates topunu taşıma işlemini gerçekleştirmesi ile oyun bitmiş sayılır ve iki turu ilk tamamlayan takım oyunda öne geçer.

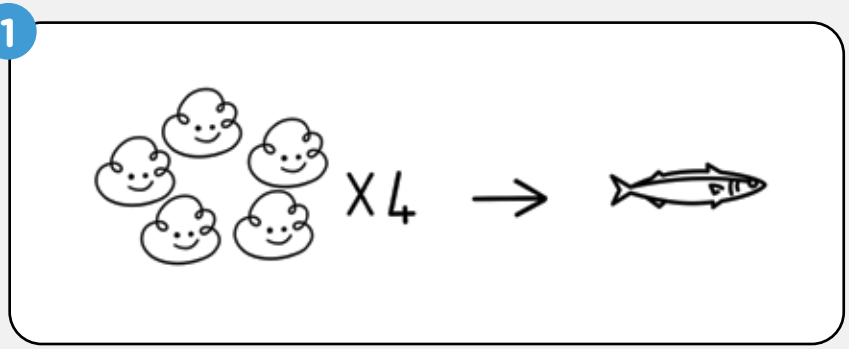
Uyarlama/Çeşitleme

- Pilates topu yerine ağır olmayan başka toplar kullanılabilir.
- Pilates topu yerine kontrolü daha zor olan ve daha fazla dikkat gerektiren tenis topu ve hentbol topu gibi küçük toplar da kullanılabilir.



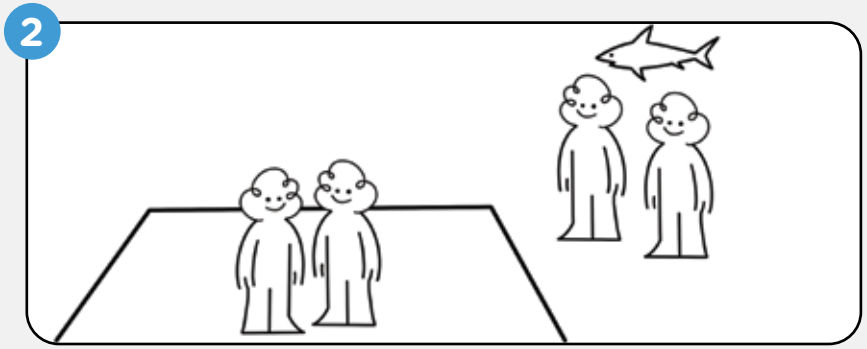
HAYDİ GİDELİM

1



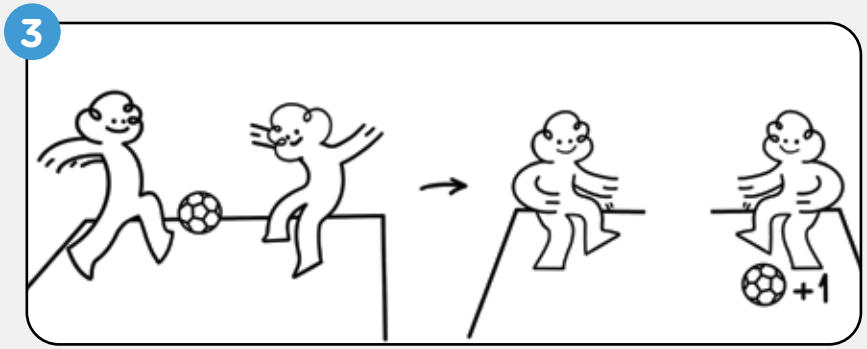
5’er kişilik dört takım oluşturun ve takımınıza bir balık ismi verin, örneğin, hamsi. Oyun 20x20 metre dikdörtgen bir alanda oynanır.

2



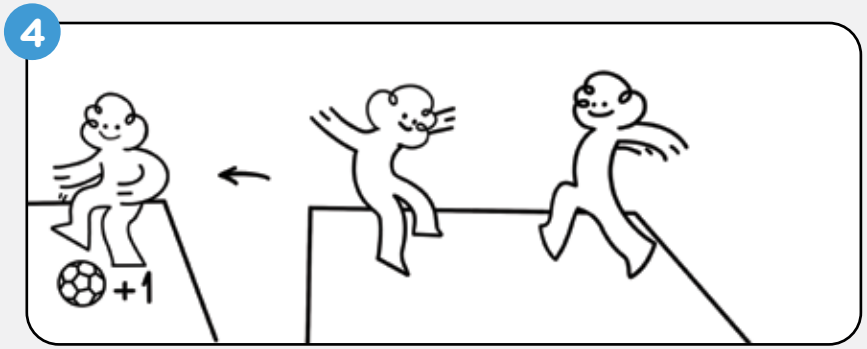
Dikdörtgen alan içerisinde 4x4 metre dört tane kare (örneğin, Büyükada) olsun. Karelerin içerisine giremeyen iki tane de ebe (köpek balığı) belirleyin.

3



Hamsi takımından beş çocukta futbol topu olsun. Balıklar, köpek balıklarına yakalanmadan top sürerek karşı alana geçmeye çalışsın. Karşı alana geçildiğinde diğer takım aynı şekilde top sürerek karşı alana top sürmeye devam etsin.

4



Karşı alana taşınan her bir top 1 puandır. Takım hâlinde taşınan tüm topları toplayarak takım puanını belirleyin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ

- Çevre kontrolü ve pozisyona göre uygun ayağı kullanma
- Takım hâlinde hareket edebilme
- Yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolünü farklı hızlarda yapabilme
- Oyunda üstlenilen rollerin sorumluluklarını yerine getirme
- Fiziksel etkinliklerde araç gereçleri ve etkinlik alanlarını paylaşma

Materyal

- Farklı renkte işaret tabakları
- Antrenman yeleği
- 6 adet futbol topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 5'er kişiden dört takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. İki parkurda toplam 40 öğrenci ile oynanabilir.
- Takımlar balık isimlerinden birini (barbun, çipura, hamsi ve istavrit) alır.
- Oyun 20x20 metre kare bir alanda oynanır. Bu alan içerisinde 4x4 metre dört tane kare (örneğin, Büyükada, Heybeliada, Kınalıada ve Burgazada) vardır. Karelerin içerisine giremeyen iki tane ebe (köpek balığı) vardır.
- Büyük oyun alanının bir kenarında iki takım, karşı kenarında iki takım olacak şekilde oyun alanına konumlanılır. Takımlar arka arkaya geçer (Örneğin, barbun takımından beş çocuk yan yana ve arkasında çipura takımından beş çocuk yan yana sıralanır. Hamsi ve istavrit takımı da aynı şekilde karşı alandadır).

Oyun Evresi

- Barbun takımından beş çocukta futbol topu vardır. Barbunlar köpek balıklarına yakalanmadan top sürerek karşı alana geçmeye çalışır. Karşı alana geçildiğinde Hamsi takımı aynı şekilde top sürerek karşı alana geçer.
- Ardından, ikinci sıradaki takımlar (sırasıyla çipura ve istavrit takımları) aynı şekilde top sürerek karşı alana geçer.

Sonlandırma

- Karşı alana taşınan her top 1 puandır ve takım hâlinde taşınan tüm toplar toplanarak takım puanı belirlenir.

Kritik Noktalar

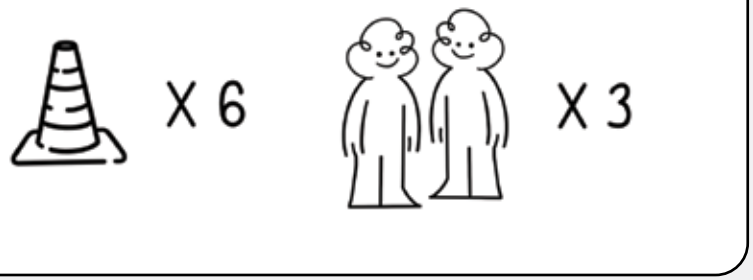
- Topu kazanmaya çalışan çocukların (köpek balıklarının) eşit sürelerle değiştirilmesi gerekir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Topu kazanmaya çalışan çocukların hareketleri sınırlandırılabilir/aktif olmaları sağlanabilir.
- Topu kazanmaya çalışan çocukların sayısı değiştirilebilir.
- Takımların sayısı okulun fiziki şartlarına ve mevcuduna göre değişiklik gösterebilir.

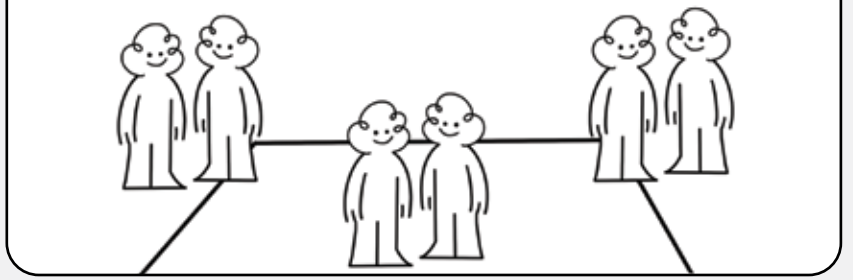
PASLAŞ

1



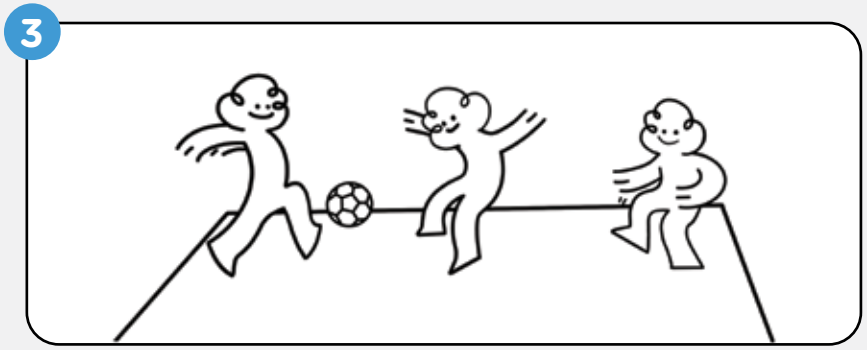
Oyun altı parkurda oynanır. Her parkur için kız çocuk-erkek çocuk dengesine dikkat ederek 2'şer kişilik üç takım oluşturun.

2



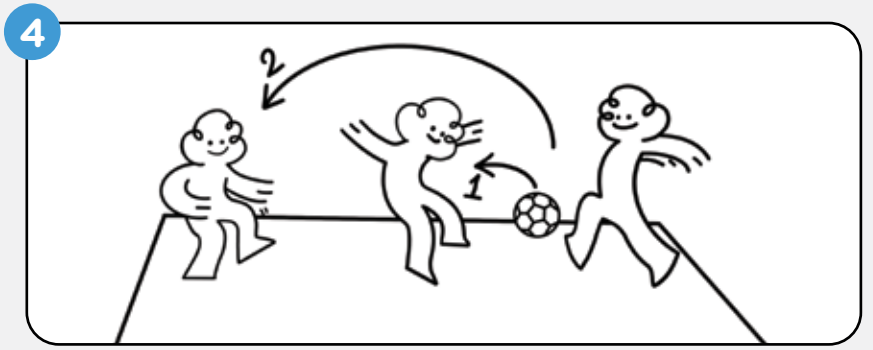
Karenin kenarlarında iki takım (dört kişi), ortada bir takım (iki kişi) olsun. Kenardakiler eşleriyle karşılıklı gelecek şekilde alana yerleşsin.

3



Kenardaki topa sahip olan karşı taraftaki eşine pas atarken ortadakiler topu almaya çalışsın. Topu kazananlar kenardaki diğer takıma pas atsın. Topu kaybeden takım ortaya geçsin.

4



Takım arkadaşınızla yapılan pası 2 puan, diğer takımdakilerle yapılan pası 1 puan olarak hesaplayın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 36

Mekân Spor salonu, okul bahçesi ya da futbol sahasında 8x8 metre kare alan

AMAÇ

- Ayağın uygun yüzeyini kullanmayı öğrenme
- Mesafeye göre pasın şiddetini ayarlamayı öğrenme
- Avantajları ve dezavantajları yönetebilme
- Hız ve kuvvet ayarlaması yaparak nesneleri kontrol etme/hareket ettirme
- Ritmik hareketleri bireysel, eşli, grupla uyumlu şekilde yapabilme

Materyal

- Farklı renkte işaret tabakları
- 6 adet futbol topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 2'şer kişiden üç takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Altı parkurda toplam 36 öğrenci ile oynanabilir.
- Karenin kenarlarında iki takım (dört çocuk), içerisinde bir takım (iki çocuk) vardır.
- Kenardaki çocuklar eşiyle karşılıklı olacak şekilde alana yerleşir.

Oyun Evresi

- Kenardaki topa sahip olan takım pas atar, ortadaki takım topu kazanmaya çalışır.
- Topu kazanmaya çalışan takım, topu kazandıktan sonra kenardaki diğer takıma pas atar ve geçiş yapar, topu kaybeden takım ortaya geçer.

Sonlandırma

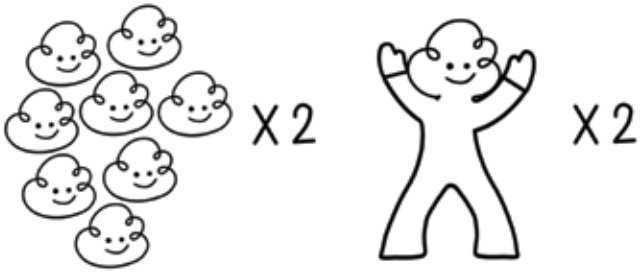
- Takım arkadaşıyla yapılan pas 2 puan, diğer takımdaki çocukla yapılan pas 1 puandır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Topu kazanmaya çalışan çocuklar el ele tutuşabilir/serbest bırakılabilir.
- Farklı branşlara göre uyarlanabilir.
- Öğrenci sayısına göre takımlar 3'erli kurulabilir.

HAYALİ TOP

1



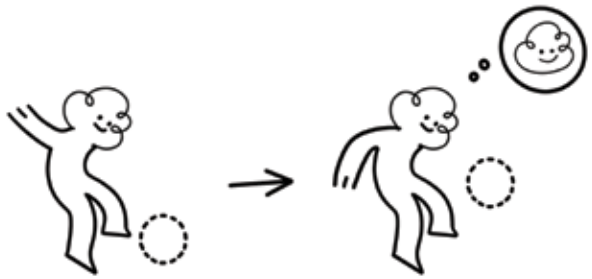
8’er kişilik iki takım oluşturun. Takımdakilerin 7’si oyuncu, biri kaleci olsun. İki takımın da çubuklardan oluşan bir kalesi olsun.

2



Oyunda hayali bir top vardır. Hayali topa sahip olan takımın amacını, topu çubuklardan oluşturulmuş kalenin içinden geçirmek olarak belirleyin.

3



Hayali topa sahip olan bir kolunu kaldırsın. Arkadaşınıza pas vermek istediğinizde arkadaşınızın ismini söyleyin ve elinizi indirin. Bunları yapmazsanız top diğer takıma geçsin.

4



Diğer takımın çubuklarından geçen takım 1 puan alsın. Oyunu sekiz dakika sürdürün.

Süre	10 dakika
Kişi Sayısı	32
Mekân	Spor salonu, okul bahçesi ya da futbol sahasında 30x30 metre alan

AMAÇ

- İletişim becerilerini geliştirme
- Grup çalışması becerisi kazanma
- Vücut ve alan farkındalığını gösterme
- Yer değiştirme hareketlerini yapabilme
- Başkalarının haklarına saygı gösterilmesi gerektiğini fark edebilme

Materyal

- Farklı renkte işaret tabakları
- Antrenman yeleği
- Çubuklar

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 8'er kişiden iki takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. İki parkurda toplam 32 öğrenci ile oynanabilir. Takımdakilerden 7'si oyuncu, biri kalecidir.
- İki takımın da çubuklardan/tabaklardan oluşturulmuş kalesi vardır.

Oyun Evresi

- Oyunda hayali bir top vardır. Hayali topa sahip olan takımın amacı, topu çubuklardan oluşturulmuş kalenin içinden geçirmektir. Her takım topu kazandıktan sonra aynı şekilde hayali topu diğer takımın çubuklarından geçirmeye çalışır.
- Hayali topa sahip olan çocuğun bir kolu yukarıdadır. Arkadaşına pas vermek istediğinde arkadaşının ismini söyler ve elini indirir.
- Bunları yapmaz ise top diğer takıma geçer. İlerlemeler bu şekilde devam eder.

Sonlandırma

- Diğer takımın çubuklarından geçen takım 1 puan alır.
- Sekiz dakika oyun oynanır ve oyundan sonra çocukların düşünceleri alınır.

Kritik Noktalar

- Takımdaki bütün çocuklar arasında paslaşma sağlanmaya çalışılır. Kız çocukların oyunda aktif olması teşvik edilmelidir. Herhangi bir çocuğun ya da çocuk grubunun oyunda pasif kalmasını önleyecek kurallar eklenebilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Zorlaştırmak için eli yukarıda olan çocuğa üç adım kuralı konulabilir.
- İmkânlara, seviyelere göre takımların sayıları değişiklik gösterebilir.

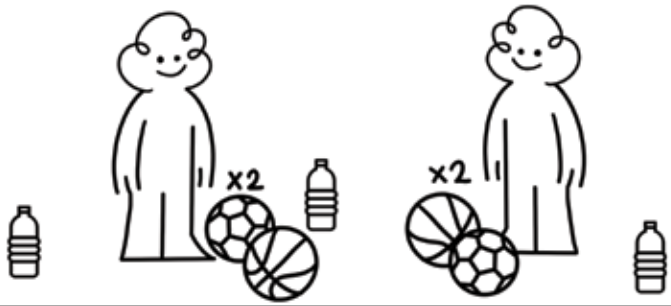
YARDIM ET, İLERLET

1



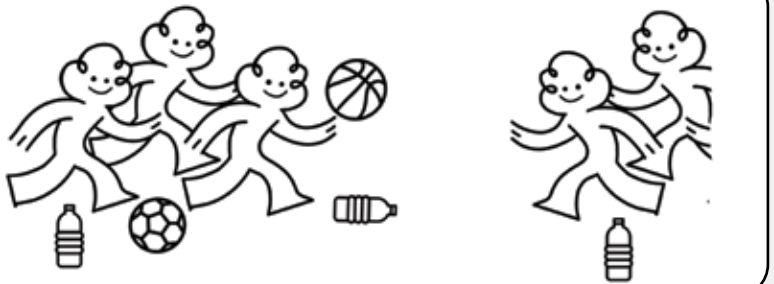
6'şar kişilik iki takım oluşturun. Oyun alanının ortasında, 50 cm genişliğinde bir alana topladığınız 10 su şişesini eşit aralıkla yerleştirin.

2



Takımlar alanın iki kenarına aralarındaki mesafeyi ayarlayarak yerleşsin. İki takımda da ikişer basketbol ve futbol topu yani dört top olsun.

3



Öğretmeniniz oyunu başlatınca ellerinizle basketbol toplarını, ayaklarınızla futbol toplarını kullanarak orta alanda bulunan şişeleri diğer takımın yarı sahasına taşımaya çalışın.

4



Bir buçuk dakikanın sonunda öğretmeniniz oyunu durdursun. Diğer alana takım hâlinde en fazla şişe taşıyan takım 1 puan alır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 36

Mekân Spor salonu veya okul bahçesinde 10x12 metre boyutunda bir alan

AMAÇ



- Bireysel ve takım olarak atış tekniklerini gösterebilme
- Atış yaparken uygun vücut pozisyonu alma becerisi geliştirme
- Grup çalışması becerisi kazanma

Materyal

- Farklı renkte işaret tabakları
- Su şişeleri (Geri dönüşümden sağlanabilir.)
- 2 basketbol, 2 futbol topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar kişiden iki takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Üç parkurda toplam 36 öğrenci ile oynanabilir.
- Oyun alanın ortasında 50 cm genişliğinde bir alan oluşturulur. Bu orta alanın içerisinde çocukların topladığı 10 adet şu şişesi eşit mesafelerle yerleştirilir.
- Alanın iki kenarına takımlar yerleşir, takımlar kendi içlerindeki mesafeyi ayarlar. İki takımda da 2'şer basketbol, 2'şer futbol topu olmak üzere toplam dört top vardır.

Oyun Evresi

- Öğretmen oyunu başlatır. Çocuklar basketbol topları ile ellerini, futbol topu ile ayaklarını kullanır.
- Sahip olunan basketbol ve futbol topları kullanılarak orta alanda bulunan şişeler diğer takımın yarı sahasına taşınır.

Sonlandırma

- Bir buçuk dakikanın sonunda öğretmen oyunu durdurur ve diğer alana takım hâlinde en fazla şişe taşıyan takım 1 puan alır.

Kritik Noktalar

- Bir takımda diğer alana iki tane şu şişesi taşıyan çocuk, şu şişelerini vurmaya devam etmez. Diğer takımdan gelen topları alarak şişeyi vuramayan arkadaşına topu verir ve onun vurmasını sağlar.
- Çocuklar eşit mesafelerde oyunu oynar. Başlangıç çizgisinden basketbol topu ile baş üstü veya göğüs pas tekniği, futbol topu ile ayak içi veya ayaküstü tekniğini kullanarak atışını yapar.

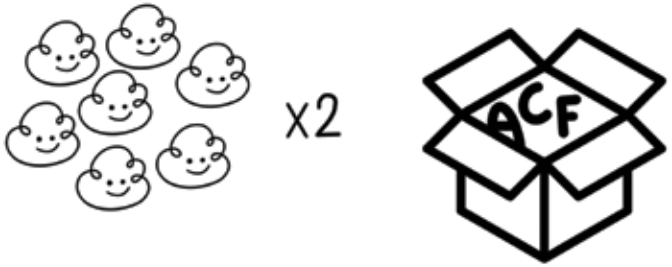
Uyarlama/Çeşitleme

- Bazı çocuklar için mesafe küçültülebilir.
- Yaş gruplarına göre şişelerin boyutu ve doldurma oranı ayarlanabilir. Küçük yaş grubu için, daha küçük ve yumuşak toplar kullanılabilir.
- Daha çok hedef konulabilir.
- Farklı branşların topları da eklenebilir.



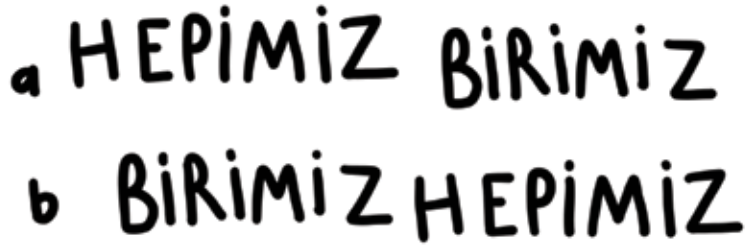
HEPİMİZ BİRİMİZ, BİRİMİZ HEPİMİZ

1



Kız çocuk-erkek çocuk dengesine dikkat ederek 7'şer kişilik 2 takım oluşturun. Takımların karşısına 8 metre öteye harflerin konulduğu bir kutu koyun.

2



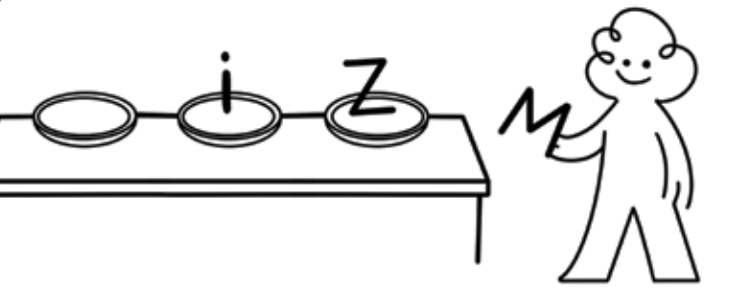
A takımının oluşturacağı kelimeler "Hepimiz Birimiz", B takımının oluşturacağı kelimeler "Birimiz Hepimiz"dir. Takımların harf kutusunda başka harfler de bulunur.

3



Öğretmeninizin yönlendirmesiyle önünüzdeki jimnastik minderinde hayvan taklitleri, öne takla, geri takla vb. hareketleri yaparak, kendi harf kutunuzdan bir harf alın ve önceden oluşturulmuş tabakların önüne harfin sırasına göre yerleştirin.

4



Bir metre uzaklıkta tamamlanacak kelimelerin harf sayısı kadar tabak bulunsun. İlk kelimeye denk gelen tabakları üstte, ikinci kelimeye denk gelenleri altta sıralayın. İki takım da hızlı bir şekilde "Birimiz Hepimiz" ve "Hepimiz Birimiz" cümlelerini oluşturmaya çalışın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 42

Mekân Spor salonu ya da futbol sahasında 10x10 metrelik alan

AMAÇ

- Kurallara uyma ve yönergeleri takip etme
- Dostça oynama ve yardımlaşarak hareket edebilme duygusunun gelişimi
- İş birliğinin önemini kavrama
- Odaklanabilme
- Oyundaki ortak malzemeleri amacına uygun kullanma

Materyal

- Kırmızı ve mavi işaret tabakları
- Jimnastik minderi
- Harflerin konulacağı kutu
- A5 boyutunda harfler

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 7'şer kişiden iki takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Üç parkurda toplam 42 öğrenci ile oynanabilir. Takımların karşılarına, sekiz metre ilerisine harflerin konulacağı bir kutu konur.
- A takımının oluşturacağı kelimeler "Hepimiz Birimiz", B takımının oluşturacağı kelimeler "Birimiz Hepimiz" olur.
- A ve B takımının harf kutusunda kendi kelimelerini oluşturacak harflerin dışında başka harfler de bulunur. Öğretmen oyun öncesi oluşturacakları kelimeleri takımlarla paylaşır.
- Takımın önünde jimnastik minderi, minderin sekiz metre ilerisinde harf kutusu ve harf kutusunun bir metre ilerisinde öğretmen tarafından A (kırmızı tabak) ve B (mavi tabak) takımı için oluşturulmuş tabaklar yerleştirilmiştir.
- Öğretmenin yönlendirmesiyle jimnastik minderinin de olduğu bir parkur kurulmuştur. Parkurda, hangi hareketlerin yapılacağına (zıplama, kendi etrafında dönme, hayvan taklidi, öne takla, geri takla, vb.) çocuklarla birlikte karar verilir. Belirli bir hareketi yapmaktan çekinen öğrenciye alternatif sunulmalıdır.

Oyun Evresi

- Öğretmenin komutuyla takımlar başlar. Önlerinde bulunan parkurda önceden karar verdikleri hareketler yapılır ve kendi harf kutularından bir harf alınarak önceden oluşturulmuş tabakların önüne, harfin sırasına göre yerleştirilir.
- Bir metre uzaklıkta tamamlanacak kelimelerin harf sayısı kadar tabak bulunur. İlk kelimeye denk gelen tabaklar üstte, ikinci kelimeye denk gelenler altta sıralanır.
- İki takım da hızlı bir şekilde "Birimiz Hepimiz" ve "Hepimiz Birimiz" cümlelerini oluşturmaya çalışır.

Sonlandırma

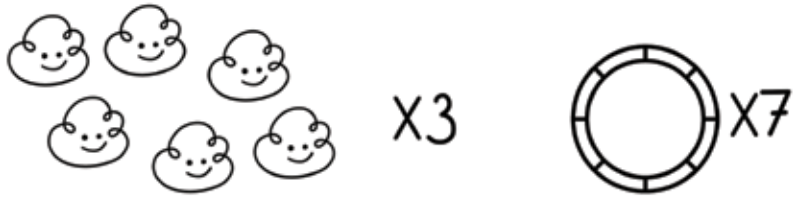
- İki takım da "Birimiz Hepimiz, Hepimiz Birimiz" cümlesini oluşturduğunda oyun biter.

Uyarlama/Çeşitleme

- Harf kutularında sadece kendilerine ait harfler olabilir.
- Okulda yeterli sayıda minder mevcut değilse başka bir branş eklenebilir ya da başka bir materyal kullanılabilir, bu sayede okul bahçesinde de etkinlik uygulanabilir.

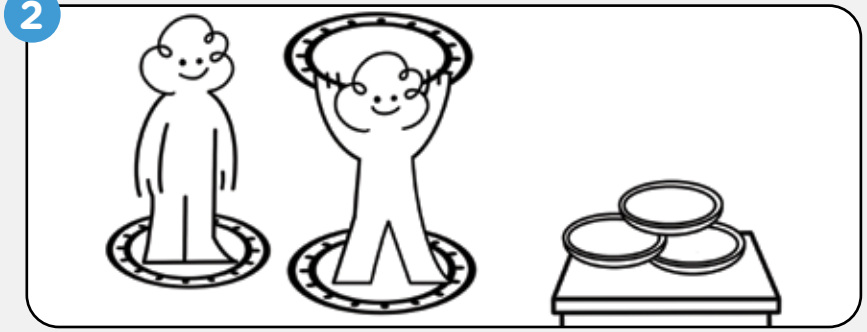
RENKLERLE ZIPLA

1



6'şar kişilik üç takım oluşturun. Her takımın yedi çemberi vardır. Hepiniz bir çemberin içine girin, sıranın en önündekinde ise iki çember olsun.

2



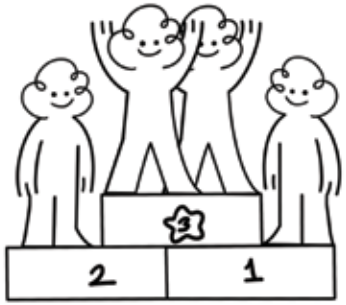
Hepiniz elinizdeki çemberi önünüze koyun ve çemberin içine geçin, arkadaki takım arkadaşlarınız da aynı şekilde önünde boşalan çembere geçsin.

3



Takım olarak bu şekilde 10 metre ileride farklı noktalarda bulunan "sarı, kırmızı, mavi" tabaklı alana gidin. Bu alanda takımınıza ait olan renkteki üç tabağı toplayıp alanın dört metre ilerisindeki bitiş noktasına gitmeye çalışın.

4



Bitiş noktasına ilk gelen takım 3 puan, ikinci takım 2 puan, üçüncü takım 1 puan alır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 36

Mekân Spor salonu ya da okul bahçesinde 15x10 metre uzunluğunda alan

AMAÇ



- Oyunlarda iş birliğinin önemini kavrama
- Grup çalışmalarında hızlı hareket edebilme becerisi kazanma
- Tek ayak ve çift ayak ile kontrollü ve dengeli bir şekilde atlayabilme
- Hedefe gitmede en kısa yolu kavrama
- Başlangıç ve bitiş noktalarının yerini öğrenme

Materyal

- Kırmızı, mavi ve sarı renkte işaret tabakları
- Çemberler

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar kişiden üç takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. İki parkurda toplam 36 öğrenci ile oynanabilir.
- Her takıma 7'şer çember verilir.
- Takımdaki her çocuk bir çemberin içerisinde yer alır, takımın başındaki çocukta fazladan bir çember vardır.

Oyun Evresi

- Her bir çocuk elindeki çemberi önüne koyar ve koyduğu çemberin içerisine geçer, arkadaki takım arkadaşları da aynı şekilde önünde boşalan çembere geçer.
- En sondaki çocuk boşta kalan çemberi öne ulaştırmaya çalışır.
- Takım bu şekilde 10 metre ileride farklı noktalarda bulunan "sarı, kırmızı, mavi" tabaklı alana gider.
- Bu alanda takıma ait olan renkteki üç tabak toplanıp alanın dört metre ilerisindeki bitiş noktasına gidilmeye çalışılır.

Sonlandırma

- Bitiş noktasına ilk gelen takım 3 puan, ikinci takım 2 puan, üçüncü takım 1 puan alır.

Kritik Noktalar

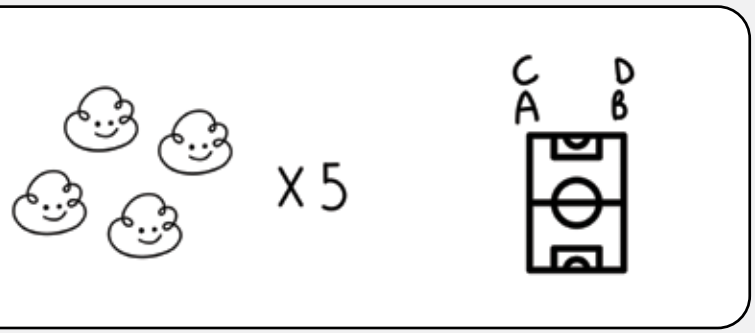
- Düz ve engelsiz bir zeminde oynanmalıdır.
- Çember yoksa karton kullanılabilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı küçültülebilir/büyütülebilir.
- Takım sayısı azaltılabilir/artırılabilir.

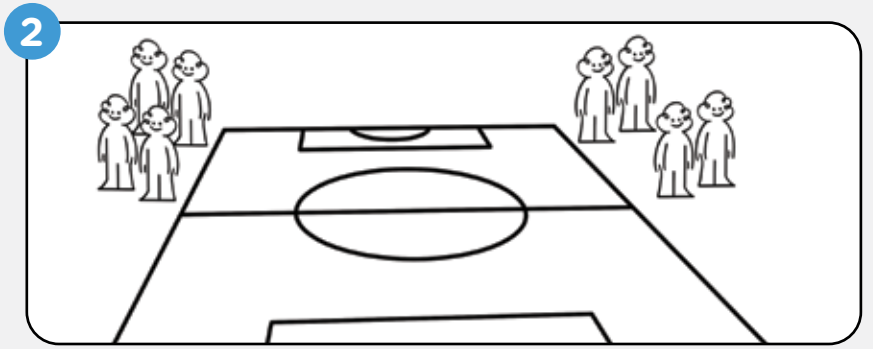
HEDEFE BİRLİKTE GİDELİM

1



4'er kişilik beş takım oluşturun. Başlangıç noktasında A, B, C ve D takımı olarak sıraya girin.

2



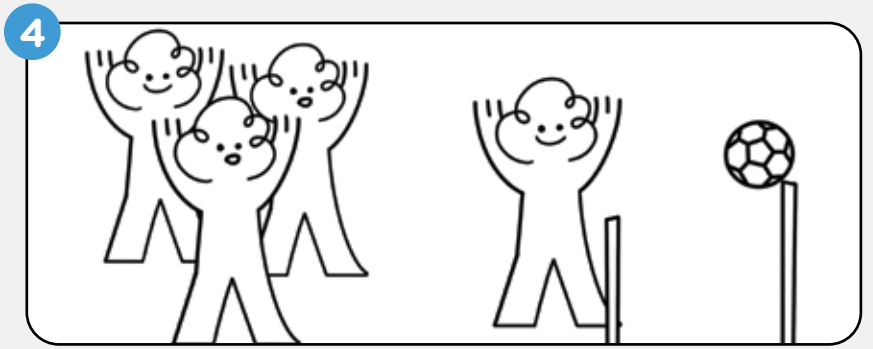
A takımındaki dört kişi yan yana, ikisi alanın sol, ikisi ise sağ tarafına yerleşsin. 1,5 metre genişliğindeki alanda E takımından birer kişi, toplam dört kişi beklesin.

3



Oyun başladığında elinde hentbol topu olan iki kişi önlerindeki üç metrelik boş alanı pas yaparak geçsin. Sonraki 1,5 metrelik alandaki çocuk bu alandan çıkmadan topu kazanmaya çalışsın.

4



A takımındakiler pas yaparak bu alanı geçip, ikinci üç metrelik alanı da geçtikten sonra 1,5 metrelik alandaki kişiye topu kaptırmadan ilerleyip çubuklardan oluşturulmuş kalenin direklerine isabet ettirmeye çalışsın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu ya da okul bahçesinde ortadan dikey bir şekilde ikiye bölünmüş 15x15 metrelik bir alan

AMAÇ

- Farklı branşların pas tekniğini öğrenerek alan farkındalığı kazanma
- Farklı branşlarda top kazanma tekniği deneyimleme
- Zamanı oyunun kurallarına uygun bir şekilde kullanmayı öğrenme

Materyal

- İşaret tabakları
- Çeşitli toplar

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli, 4'er kişiden beş takım, iki parkurda toplam 40 öğrenci ile oynanabilir.
- Başlangıç noktasının üç metre ilerisinde 1,5 metre genişliğinde bir alan oluşturulur. Bu alandan sonra sırasıyla üç metre ileride boş bir alan, 1,5 metre genişliğinde bir alan, üç metre alanın ilerisinde de bir kale vardır.
- A, B, C ve D takımından çocuklar oyunun başlangıç noktasında takımlar hâlinde sıra olurlar. (A takımından dört çocuk yan yanadır, ikisi alanın sol tarafında ikisi alanın sağ tarafında). 1,5 metre genişliğindeki alanda E takımından birer çocuk, toplam dört çocuk beklemektedir.

Oyun Evresi

- A takımından çocuklar oyuna başlar. İki çocukta bir tane hentbol topu vardır ve önlerindeki üç metrelik boş alanı pas yaparak geçerler. 1,5 metrelik alanda topu kazanmaya çalışan bir çocuk vardır. Bu çocuk yalnızca bu alanda topu kazanmaya çalışabilir.
- A takımındaki çocuklar pas yaparak bu alanı geçer.
- İkinci üç metrelik alanı geçtikten sonra 1,5 metrelik alandaki çocuğa topu kaptırmadan ilerleyen çocuklar, topu çubuklardan oluşturulmuş kalenin direklerine isabet ettirmeye çalışır.

Sonlandırma

- Takım hâlinde direklere isabet ettiren takım 1 puan alır, takım topu kazandığında 2 puan alır.

Kritik Noktalar

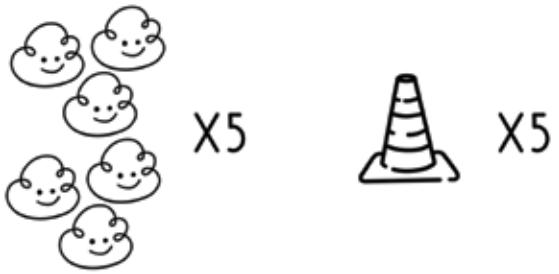
- Topu kazanmaya çalışan ve topa sahip olan takımların eşit sürelerle oyunu oynamasına dikkat edilmelidir (1,5 dakika E takımı topu kazanmaya çalışır, sonra 1,5 dakika A takımı, daha sonra diğer takımlar).
- Mevcudu kalabalık sınıflarda iki ayrı alan oluşturularak daha fazla pratik yapılması sağlanabilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Topu tutmak yerine topa dokunarak uygulanabilir (topu kazanmaya çalışan çocuk için).
- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Yumuşak, küçük ve farklı toplar kullanılabilir.
- Branşlara göre yeniden düzenlenebilir (futbol, basketbol, hentbol vb.).

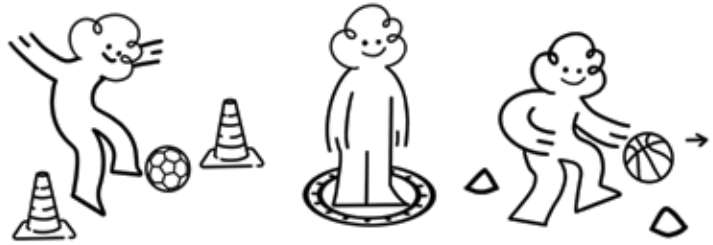
KOORDİNASYON

1



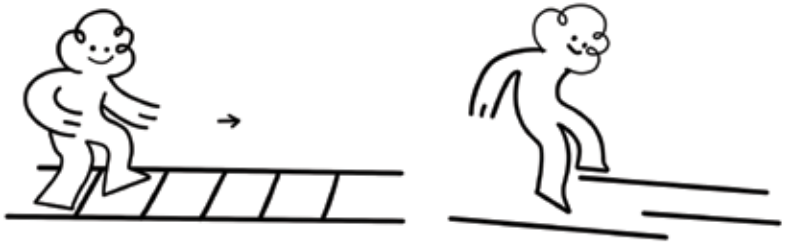
6'şar kişilik beş takım oluşturun. Oyun alanında dört metrelik mesafelerle beş istasyon kurun. Her istasyonun hangi hareketlerle geçileceğini belirleyin.

2



Örneğin; 1. istasyonu düz slalomda futbolda dripling* yaparak, 2. istasyonu çemberlerde "çift ayak, yanlara, çift ayak" yaparak geçin.

3



3. istasyonu çapraz slalomda basketbolda dripling, 4. istasyonu koordinasyon merdiveni, 5. istasyonu çubuklarda kayma adımı ile geçin. Takım başları aynı anda hareket etmeye çalışsın.

4



1. takımdan çıkan kişi parkurunu tamamladıktan sonra 2. takıma, 2. takımdan çıkan 3. takıma geçerek oyunu sürdürün.

* dripling: basketbol veya futbolda topu ileriye sürmek

Süre	10 dakika
Kişi Sayısı	60
Mekân	Spor salonu ya da okul bahçesinde 20 metre çapında daire bir alan

AMAÇ

- Zaman yönetimi becerisi kazanma
- Farklı branşların top sürme, dikkatli ve düzgün koşma ile farklı yönlere sıçrama tekniklerini kazanma
- Bedenin farklı bölümlerini kullanarak nesneleri kontrol etme

Materyal

- İşaret tabakları, çemberler, koordinasyon merdiveni, çeşitli toplar

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar kişiden beş takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. İki parkurda toplam 60 öğrenci ile oynanabilir.
- Oyun alanında dört metrelik mesafelerde beş istasyon kurulur:
  - İstasyon 1: Düz slalomda futbolda dripling,
  - İstasyon 2: Çemberlerde "çift ayak, yanlara, çift ayak",
  - İstasyon 3: Çapraz slalomda basketbolda dripling,
  - İstasyon 4: Koordinasyon merdiveni,
  - İstasyon 5: Çubuklarda kayma adımı.

Oyun Evresi

- Takım başları zamanlamalarını ayarlayarak aynı anda hareket etmeye çalışır. 1. takımdan çıkan çocuk parkurunu tamamladıktan sonra 2. takıma, 2. takımdan çıkan çocuk 3. takıma şeklinde devam eder.

Sonlandırma

- Oyun süre ile oynanır ve herkes eşit bir şekilde pratik yaptığında oyun biter.

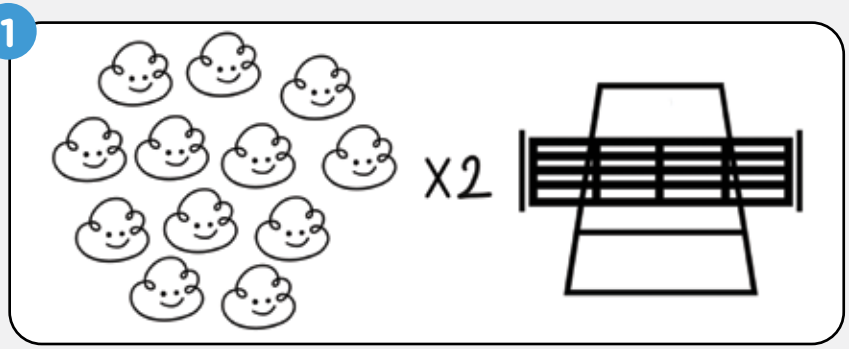
Uyarlama/Çeşitleme

- Parkur sayısı artırılabilir.
- İstasyonların mesafeleri azaltılabilir/büyütülebilir.
- Daha hafif veya ağır toplar kullanılabilir.



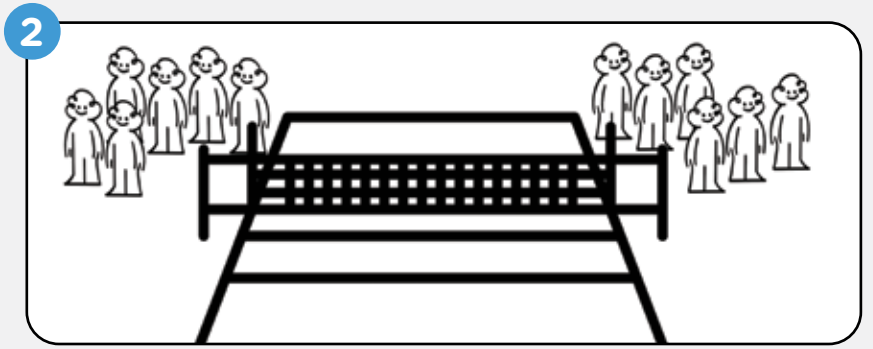
TUT ÇARŞAFI, YOLLA TOPU

1



12'şer kişilik iki takım oluşturun ve voleybol sahasının her iki yarısına birer takım olarak yerleşin. Oyun bir voleybol topuyla oynanır.

2



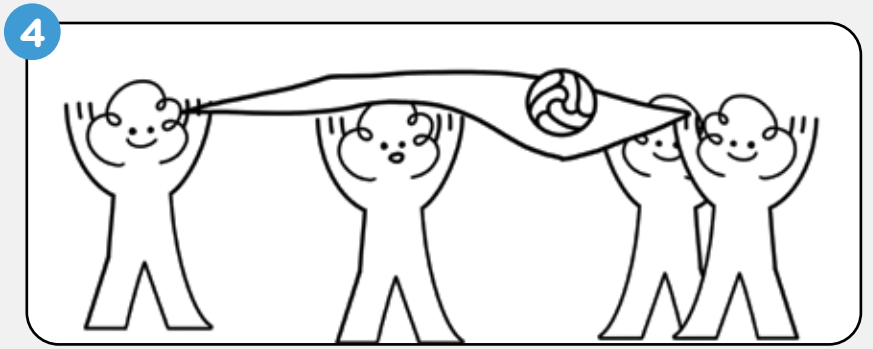
Her takım kendi yarı sahasında ikiye bölünsün ve her altı kişilik takımın 1,5x1,5 m ölçülerinde bir çarşafı olsun.

3



Çarşafın üzerindeki topu filenin üzerinden diğer yarı sahaya doğru atın. Diğer takım top yere düşmeden çarşafları ile topu yakalamaya çalışsın.

4



Topu yakaladıktan sonra takım kendi içerisinde iki pas yapsın, üçüncü atış ile de topu diğer yarı sahaya göndersin. Karşı tarafın yarı saha çizgileri içerisine topu düşüren takım 1 puan almış olur.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 48

Mekân Spor salonu ya da okul bahçesinde voleybol alanı

AMAÇ



- Grup çalışması becerisi kazanma
- İş birliğine dayalı yardımlaşma ve dayanışmayı sağlama
- İletişim becerileri geliştirme
- Aynı anda aktif olma ve eşit bir şekilde görev alma

Materyal

- 8 adet 1,5x1,5 metre ölçülerinde çarşaf/pike/battaniye
- 2 adet voleybol topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 12'şer kişiden iki takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Oluşturulan takımlarda boy dengesine dikkat edilir. İki parkurda toplam 48 öğrenci ile oynanabilir.
- Voleybol sahasının her iki yarısında birer takım yer alır.
- Bir takım, kendi yarı sahasında ikiye bölünür. Diğer takım da aynı şekilde kendi yarı sahasında iki takıma ayrılır. Altı kişilik her takımda birer adet 1,5x1,5 metre ölçülerinde bir çarşaf bulunur.

Oyun Evresi

- Oyun bir voleybol topuyla oynanır ve top bir takımdan başlar.
- Çarşafın üzerindeki top filenin üzerinden diğer yarı sahaya doğru atılır. Diğer takım çarşafları ile top yere düşmeden yakalamaya çalışır.
- Takımlar, topu yakaladıktan sonra kendi içerisinde iki pas yapar, üçüncü atışları ile topu diğer yarı sahaya gönderir.

Sonlandırma

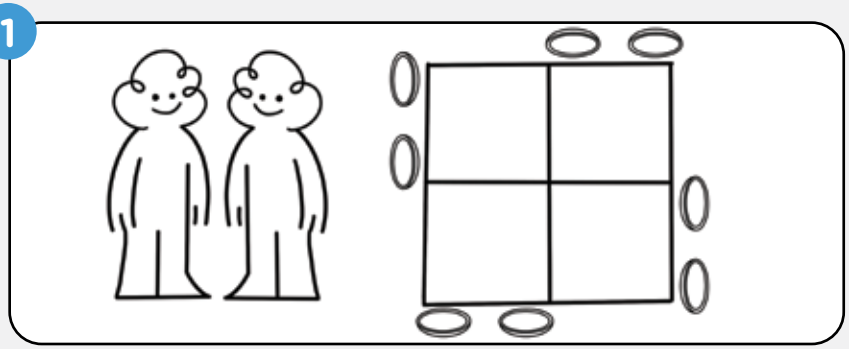
- Karşı tarafın yarı saha çizgileri içerisine topu düşüren takım 1 puan almış olur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Sayı sınırı olmadan paslaşılabilir ve iki takıma değme zorunluluğu getirilebilir.
- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Filenin boyu, çocukların boylarına göre ayarlanabilir.
- Takım sayıları azaltılabilir/artırılabilir.

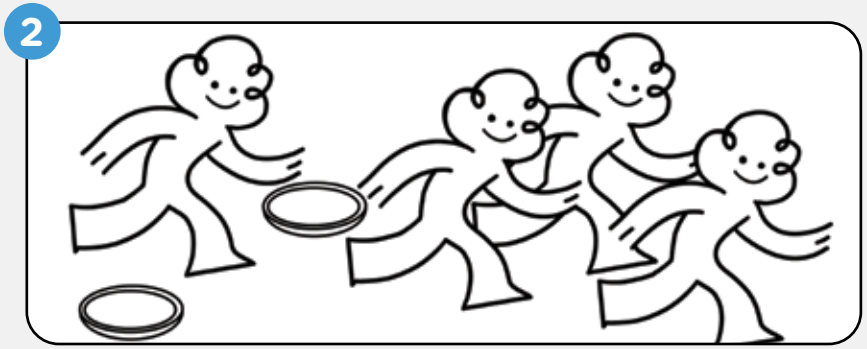
GEL TANIŞALIM

1



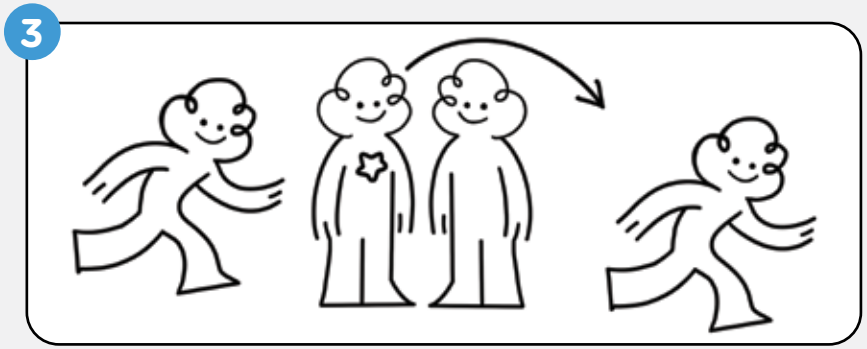
İkişerli eşleşin. 20x20 metre ölçüsündeki oyun alanını dört eşit parçaya bölün ve her parçaya tabaklardan birer kapı oluşturun. Üç yakalayıcı, üç kaçak seçin.

2



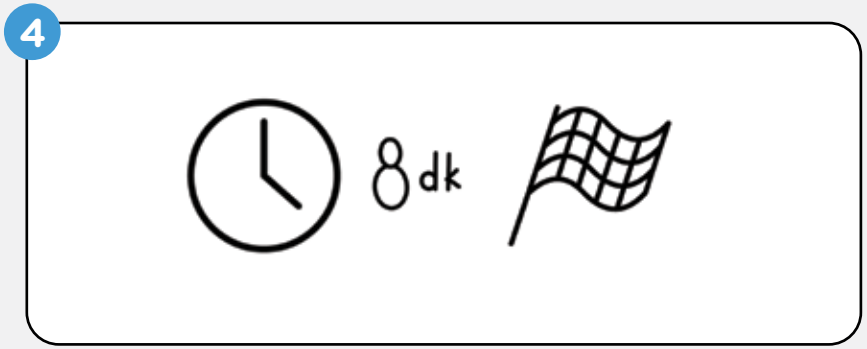
Yakalayıcılar sadece kapılardan geçebilir, kaçan çocuklar istediği şekilde alan değiştirebilir. Diğerleri eşleri ile birlikte alanda dağınık olarak yürür veya koşar.

3



Yakalayıcılardan kaçanlar ikişerli gruplardan birinin sağına veya soluna geçebilir, geçtiğinde grubun diğer tarafındaki çocuk, kaçak rolüne bürünür (Örneğin, kaçak ikişerli grubun soluna girdiyse sağ taraftaki kişi kaçmaya başlar).

4



Bu kurallara uyarak oyunu sekiz dakika sürdürün ve bitirin.

Süre 8 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ

- Grup çalışması becerisi kazanma
- İş birliğine dayalı yardımlaşma ve dayanışmayı sağlama
- Aniden değişen rollere uyum sağlama

Materyal

- Farklı renklerde işaret tabakları

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Oyun 20x20 metre ölçülerinde bir kare alanda oynanır. Bu kare alan dört eşit parçaya bölünür.
- Bu dört alanın tabaklardan oluşturulmuş birer kapısı vardır (toplam dört kapı).

Oyun Evresi

- Çocuklar ikişerli eşleşir ve bu alanlarda dağınık bir şekilde yürürler/koşarlar. Bekleyen çocukların dışında onları yakalamaya çalışan üç yakalayıcı ve yakalayıcılardan kaçan üç çocuk vardır.
- Yakalayıcılar sadece kapılardan geçebilirler, kaçan çocuklar istediği şekilde alan değiştirebilirler.
- Yakalayıcılardan kaçan çocuklar ikişerli gruplardan birinin sağına veya soluna geçebilir, geçtiğinde grubun diğer tarafındaki çocuk, kaçan çocuk rolüne bürünür (Örneğin, kaçan çocuk ikişerli grubun soluna girdiyse sağ taraftaki çocuk kaçmaya başlar).

Sonlandırma

- Oyun sekiz dakika sürer ve sonlandırılır.

Kritik Noktalar

- Yakalayıcı çocukların hep bu pozisyonda kalmamaları sağlanmalıdır.
- Süre değişikliği yapılabilir.
- Öğrencilerin mekândaki hareketliliğinin ve hareket hızının yaratabileceği risklere karşı fiziksel güvenlik önlemleri almak önemlidir.
- Çocuklar, yakalamaya çalışırken birbirlerine zarar vermemek için özenli olmaları konusunda uyarılmalıdır.

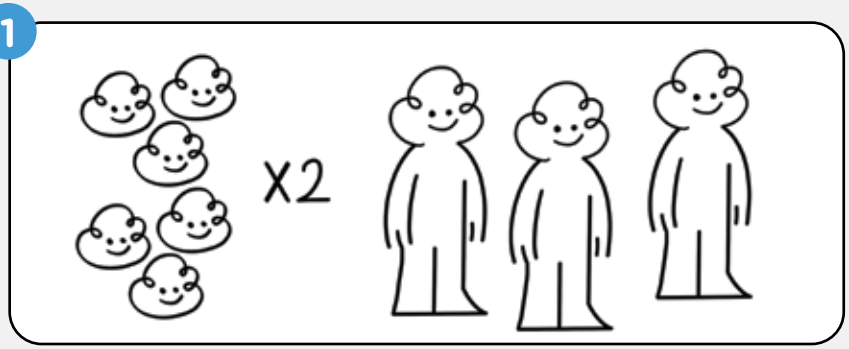
Uyarlama/Çeşitleme

- İkişerli eş olan çocuklar farklı şekillerde pozisyon alabilir (yürüme, koşma, tek ayak üzerinde dengede durma, kayma adımı vb.).
- Sınıftaki çocuk sayısına ve yakalamanın zorluğuna göre oyun alanı daraltılabilir/genişletilebilir.



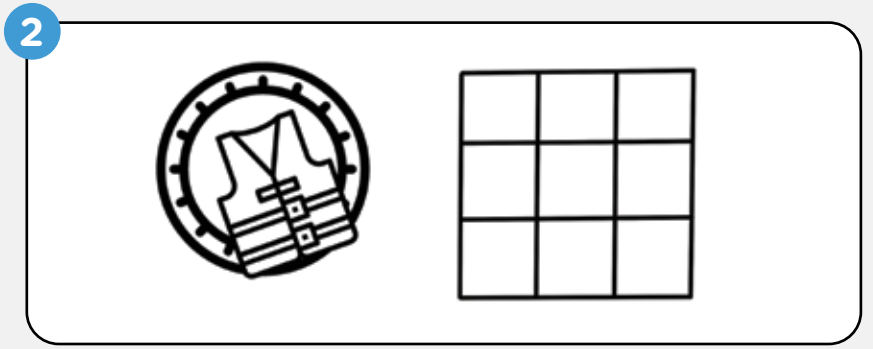
SOS

1



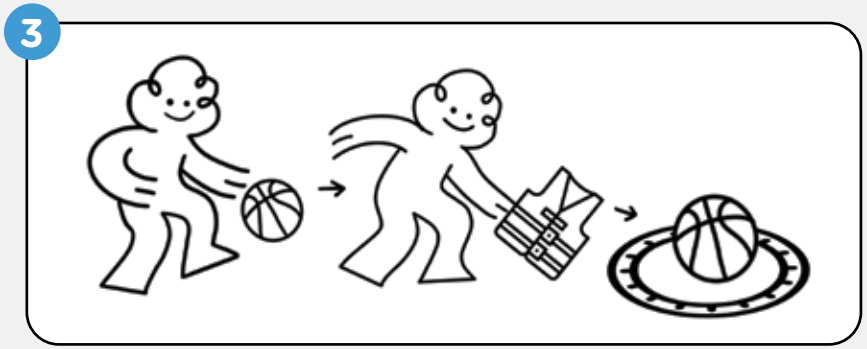
Kız çocuk-erkek çocuk dengesine dikkat ederek 6'şar kişilik iki takım oluşturun ve farklı şekillerde arka arkaya sıralanın.

2



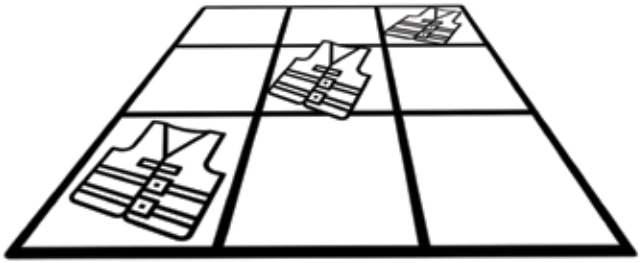
Her takımın 10 m ötesinde bir çember, çemberlerin içinde de yelekler vardır. Çemberlerin 2 m ilerisinde de dokuz eşit parçaya bölünmüş bir kare alan bulunur.

3



Öğretmeninizin talimatıyla dripling yaparak çembere gidin ve basketbol topunu çemberin içine bırakıp yelek alın. Dokuz eşit parçaya bölünmüş alana gidip yeleklerden "yatay, dikey ya da çapraz" bir çizgi oluşturmaya çalışın.

4



Sonra çemberden topu alıp sıradaki arkadaşınıza verin. Yelekler bitince kare alan içerisinde var olan yeleklerin yerlerini değiştirerek "yatay, dikey ve çapraz" bir şekilde renklerini oluşturun. İlk bitiren takım 2 puan kazanır. Oyun beş kez tekrar edilir.

Süre	10 dakika
Kişi Sayısı	36
Mekân	Spor salonu ya da okul bahçesinde 12x12 metrelik bir alan

AMAÇ



- Araç gereçleri ve etkinlik alanlarını kuralına uygun bir şekilde kullanma
- Yer değiştirme hareketlerini yapma ve takım çalışmasına destek olma
- Nesnelerin yerini değiştirirken değişikliklerin nedenlerini kavrama
- Problem çözme becerisi geliştirme

Materyal

- Farklı renkte işaret tabakları
- Antrenman yeleği (yelek yerine aynı renkli kağıtlar veya belirli bir dersin kitapları konabilir)

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 6'şar kişiden iki takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur. Üç parkurda toplam 36 öğrenci ile oynanabilir. Takımlar farklı şekillerde arka arkaya sıralanır.
- Her takımın 10 metre ilerisinde bir adet çember bulunur, çemberin içerisinde yelekler (A takımı üç adet yeşil yelek, B takımı üç adet kırmızı yelek) vardır.
- Çemberlerin iki metre ilerisinde dokuz eşit parçaya bölünmüş bir kare alan bulunmaktadır.

Oyun Evresi

- Çocukların elinde basketbol topu bulunur ve öğretmenin seslenişi ile dripling yapmaya başlarlar.
- Çemberin içerisine basketbol topunu bırakırlar ve çemberin içerisinden yeleği alırlar.
- İki metre ileride, dokuz eşit parçaya bölünmüş kare alan içerisinde yeleklerden "yatay, dikey ya da çapraz" çizgi oluşturmaya çalışılır.
- Yelek bırakıldıktan sonra hızlıca çember içerisinde bulunan basketbol topu alınır ve sırada bekleyen arkadaşa verilir. Sonrasında sıranın arkasına geçilir.

Sonlandırma

- Yelekler bitince çocuklar kare alan içerisinde var olan yeleklerin yerlerini değiştirerek "yatay, dikey ve çapraz" bir şekilde renklerini oluşturur.
- İlk bitiren takım 2 puan alır. Oyun beş kez tekrar edilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Hedefe olan mesafe azaltılabilir/artırılabilir.
- Renklerin yalnızca yatay, dikey ve çapraz oluşturulması sağlanabilir.
- Başlangıç bölümü diğer branşlara göre uyarlanabilir.



YÖNLENDİR

1



8’er kişilik beş takım oluşturun ve kollarınızı öndeki arkadaşınızın omzuna koyarak arka arkaya sıraya girin.

2



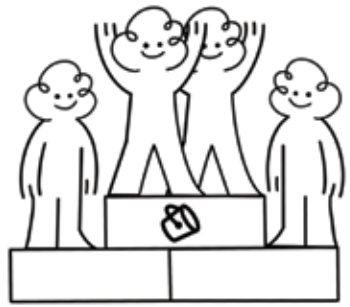
En arkadakinin gözleri açık, diğerlerinin gözleri kapalı olsun. En öndekinin elinde de takımın kovasına konulacak materyal bulunsun.

3



Amaç konuşmadan ellerini ve ayaklarını kullanarak en öndeki arkadaşını hedefe götürmektir. Sırta dokunmak düz ilerle, sol omuza dokunmak sola yönel, sağ omuza dokunmak sağa yönel demek gibi yönergelere uygun davranarak üç materyali kovaya taşıyın.

4



Kovaya götürülen her materyal ile puan alınır. Tüm materyallerini kovaya önce götüren takım oyunu kazanır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ

- Grup çalışması becerisi kazanma
- İş birliğine dayalı yardımlaşma ve dayanışmayı sağlama
- İletişim becerilerini geliştirme
- Aynı anda aktif, eşit bir şekilde görev alma

Materyal

- 5 adet çember/kova
- Hedefe taşımak için herhangi bir materyal (her takıma 3'er tane).

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 8'er kişiden beş takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Oyun sahasının farklı noktalarında kovalar vardır. Her takım için bir kova, toplamda beş kova olmalıdır.

Oyun Evresi

- Sekiz kişilik takım arka arkaya sıralanır. En arkadaki çocuğun gözleri açık, diğer çocukların gözleri kapalı, kollar öndeki arkadaşının omzundadır.
- Takımın amacı konuşmadan ellerini ve ayaklarını kullanarak en öndeki arkadaşını hedefe götürmektir. Hedefe götürülen çocuk elindeki materyali kovaya koyduktan sonra sıranın en arkasına geçer ve oyun bu şekilde devam eder.
- En öndeki çocuk hedefe götürülürken aşağıdaki yönlendirmeler kullanılabilir:
  - Sırtına hafifçe dokunmak: Düz ilerle,
  - Sol omzuna hafifçe dokunmak: Sola doğru yönelmek,
  - Sağ omzuna hafifçe dokunmak: Sağa doğru yönelmek,
  - Sol ayağa ayak ile hafifçe dokunmak: Sola doğru eğil, hedef sol tarafında,
  - Sağ ayağa ayak ile hafifçe dokunmak: Sağa doğru eğil, hedef sağ tarafta,
  - İki elle geriye doğru yavaşça çekmek: Dur.

Sonlandırma

- Kovasına materyali taşıyabilen takım 1 puan alır.

Kritik Noktalar

- Gözleri kapalıyken kaygı duyan çocuklara oyundan istedikleri zaman çıkabilecekleri hatırlatılır.
- Oyun öncesinde, çocuklar oyunun temas içerdiği ile ilgili bilgilendirilir ve onayları olup olmadığı sorulur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Kovaya az materyal taşınabilir.
- Oyun alanı dar/geniş olabilir.
- Süre sınırı konarak oynanabilir.
- Gözleri açık olan çocuğun bir kez ses çıkarmasına izin verilebilir.

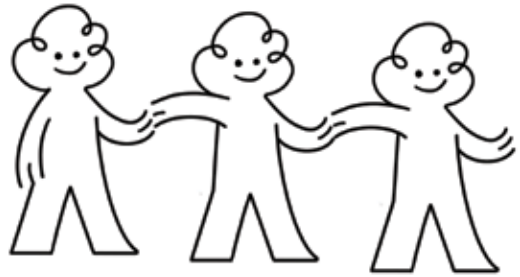
ÇEMBERİ DÜŞÜRMEDEN TAŞI

1



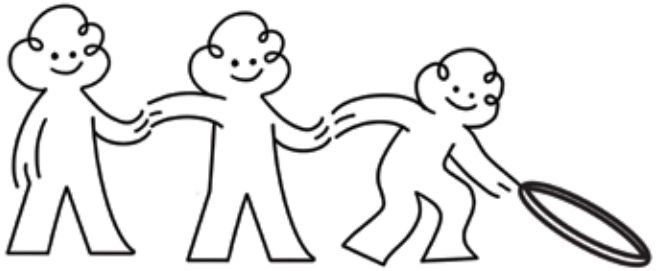
Kız çocuk-erkek çocuk dengesini gözeterek 8'er kişilik beş takım oluşturun. Her takımın başlangıç noktasında iki çemberi vardır.

2



Takımdaki sekiz kişi el ele tutuşun ve arka arkaya sıra oluşturun.

3



Öğretmeniniz "Başla!" deyince takımların ilk sırasındakiler yerden çemberi alsın. Amaç ekipten hiç kimsenin elini bırakmadan çemberi en son sıradaki kişiye taşımaktır.

4



En sondaki kişi çemberi yere bırakınca sıranın en başına geçsin. İki çemberi taşımayı ilk bitiren takım 2 puan alır, süre sonunda puanı yüksek olan takım da oyunu kazanır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı 40

Mekân Spor salonu, futbol sahası ya da okul bahçesi

AMAÇ



- Grup çalışması becerisi kazanma
- İş birliğine dayalı yardımlaşma ve dayanışmayı sağlama
- Aynı anda aktif, eşit bir şekilde görev alma
- Oyun oynarken denge koruma becerisi kazanma
- Uygun tutuş şekillerini seçme

Materyal

- 10 adet büyük çember

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 8'er kişiden beş takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- Her takımın başlangıç noktasında iki adet çemberi vardır.

Oyun Evresi

- Sekiz kişilik takımlar el ele tutuşur ve arka arkaya sıra oluşturulur.
- Öğretmenin başlama komutu ile oyun başlar. Takımların ilk sırasındaki çocuklar yerden çemberi alır. Amaçları ekipten hiç kimsenin elini bırakmadan çemberi en son sıradaki arkadaşlarına taşımaktır. Tüm bedenleriyle çemberin içinden geçebilirler.
- Son çocuk çemberi yere bırakır ve hızlı bir şekilde takımın başına geçer ve oyun bu şekilde devam eder.

Sonlandırma

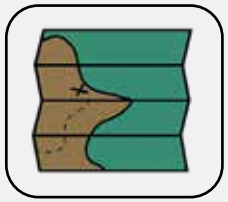
- İki çemberi taşımayı ilk bitiren takım 2 puan alır. Oyun 10 dakika boyunca devam eder.

Kritik Noktalar

- Oyun öncesinde, çocuklar oyunun temas içerdiği ile ilgili bilgilendirilir ve onayları olup olmadığı sorulur.
- Çember, el bırakılarak arkadaki takım arkadaşına ulaştırılmış ise, çember başlangıç noktasına getirilir ve takım oyuna baştan başlar.

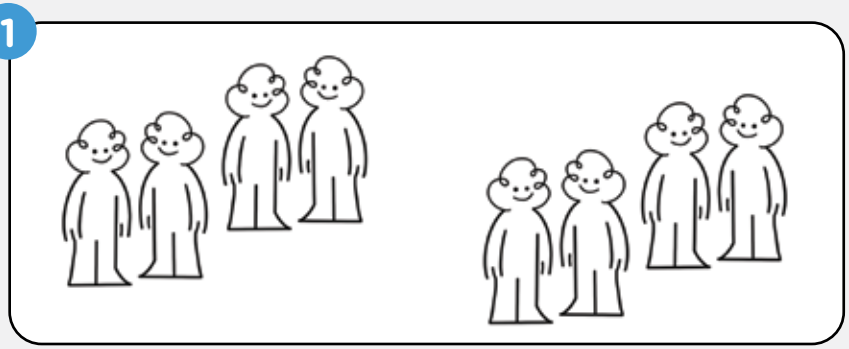
Uyarlama/Çeşitleme

- Takım sayısı azaltılabilir/artırılabilir.
- Çember önden geriye doğru götürüldükten sonra en arkadaki çocuk çemberi yere bırakmaz ve öne geçmez. Çemberin bulunduğu en arka noktadan en önde bulunan takım arkadaşına kadar taşınması için önündeki arkadaşına doğru iletir ve oyun bu şekilde sonlandırılabilir.



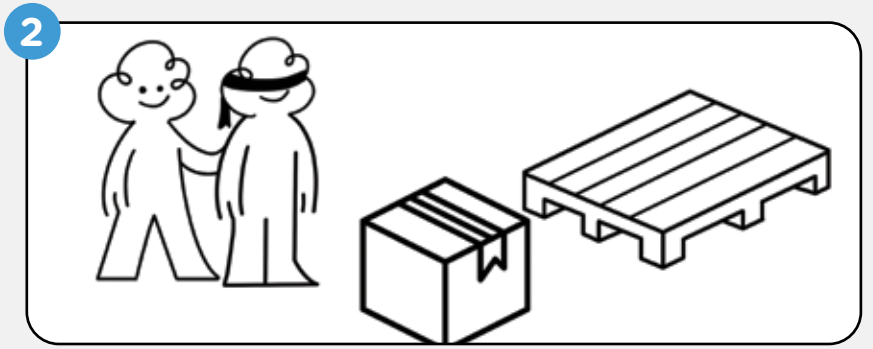
BİRBİRİNİ YÖNLENDİR

1



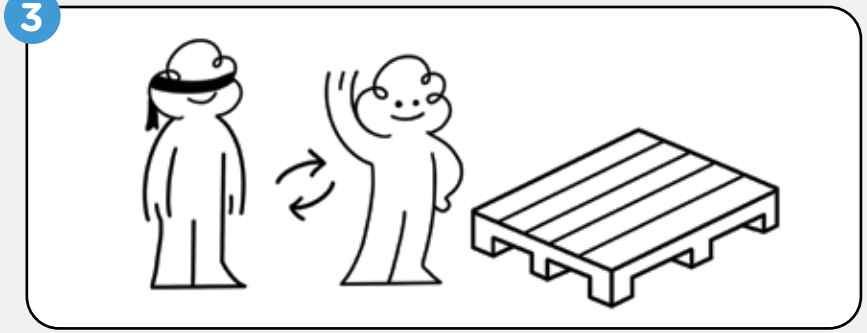
Sınıfça kız çocuk-erkek çocuk sayısını dengeleyerek iki takıma ayrılın ve hepiniz takımınızdaki biri ile eşleşin.

2



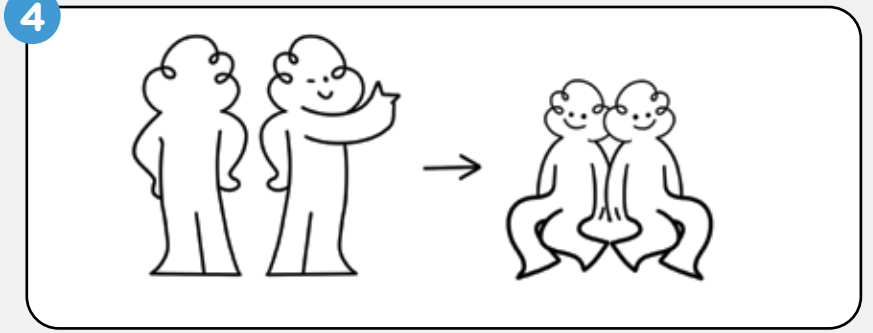
10x10 metre ölçülerindeki alanda farklı engellerle ve yüksekliklerle bir alan oluşturun. Eşlerden birinin gözleri kapalı olsun, diğeri onu hedeflere yönlendirsin.

3



Gözü kapalı olan diğer arkadaşının yönlendirmesiyle engelleri geçip alanın sonuna ulaştığında ya da belli bir süre sonra çocuklar yer değiştirsin.

4



Ya da arkadaşınızla sırt sırta durun ve birbirinizin elini tutun ve dengenizi kaybetmeden çömelip kalkın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Spor salonu ya da okul bahçesinde 2 farklı etkinlik alanı

AMAÇ



- Grup çalışması becerisi kazanma
- İş birliğine dayalı yardımlaşma ve dayanışmayı sağlama
- Denge koruma becerisi kazanma
- Uygun tutuş şekillerini seçme

Materyal

- Çeşitli yükseklikle engeller, işaret tabakları

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Sınıf, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli bir şekilde iki eşit takıma ayrılır. Çocuklar kendi takımlarında eşleşirler.

Oyun Evresi

1. Oyun Alanı

- Çocuklar iki eşit takıma ayrılırlar.
- 10x10 metre ölçülerindeki alanda farklı engellerle ve yüksekliklerle bir alan oluşturulur.
- Eşlerden birinin gözleri kapalıdır. Diğer eş arkadaşını istenilen hedeflere doğru sırtına veya omzuna eliyle dokunarak yönlendirir.
- Belli bir süre sonra eşler pozisyon değiştirir.

2. Oyun Alanı

- Çocuklar iki eşit takıma ayrılırlar.
- 10x10 metre ölçülerindeki alandadırlar.
- İki çocuk sırt sırta durur ve birbirlerinin ellerini tutarlar.
- Aynı anda dengelerini koruyup birlikte çömelip kalkarlar.
- Birlikte pozisyonlarını bozmadan oyun alanı içerisine konulacak ufak parkurları yapabilirler.

Sonlandırma

- Sınıf iki etkinliği eşit sürelerde gerçekleştirdiğinde oyun sonlanır.

Kritik Noktalar

- Gözleri kapalıyken kaygı duyan çocuklara oyundan istedikleri zaman çıkabilecekleri hatırlatılır.
- Oyun öncesinde çocuklara oyunun temas içerdiğiyle ilgili bilgi verilir ve onaylarının olup olmadığı sorulur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Çocuk sayısı artırılarak yapılabilir.
- Oyun alanı küçültülebilir/büyütülebilir.
- Başlangıçta az sayıda engelle başlanıp sonra engel sayısı artırılabilir.
- Gözü kapalı olan çocuk, dokunma yerine sözlü yönergeyle ya da bir materyal kullanılarak yönlendirilebilir. Örneğin iki kişinin aynı ipi, çubuğu tutması.

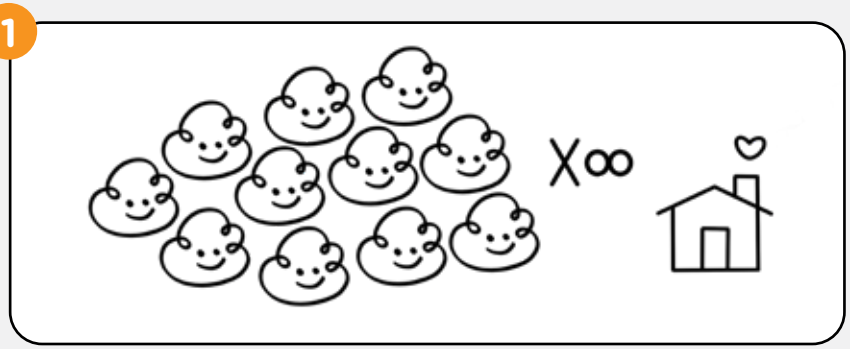


MESAFELİ ETKİNLİKLER

- Bu bölümdeki etkinlikler, pandemi koşulları gözetilerek hazırlanmıştır, fakat yeryüzü ve gökyüzü etkinlikleri bölümlerinde yer alan etkinlikler de mesafe ve diğer COVID-19 tedbirleri gözetilerek uygulanabilir.
- Bu bölümdeki etkinlikler, yeryüzü ve gökyüzü etkinliklerinin şablonları kullanılarak hazırlanmıştır.

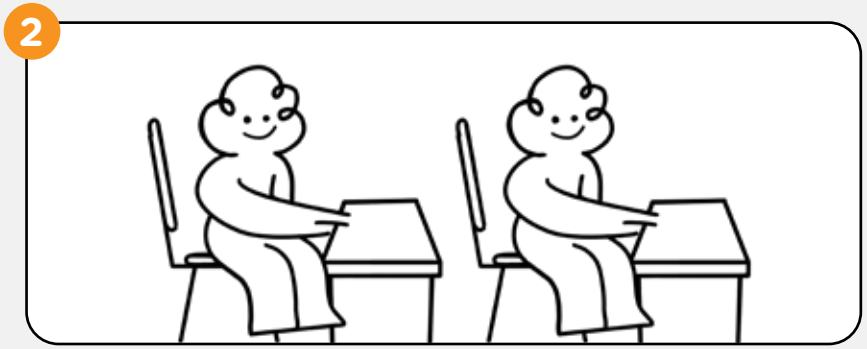
ZIT İTKİLER

1



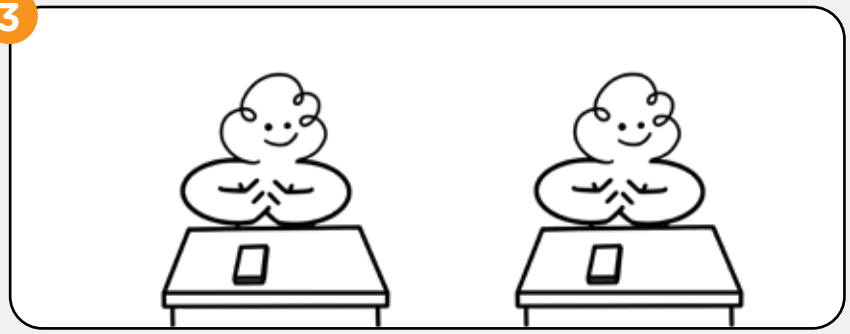
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



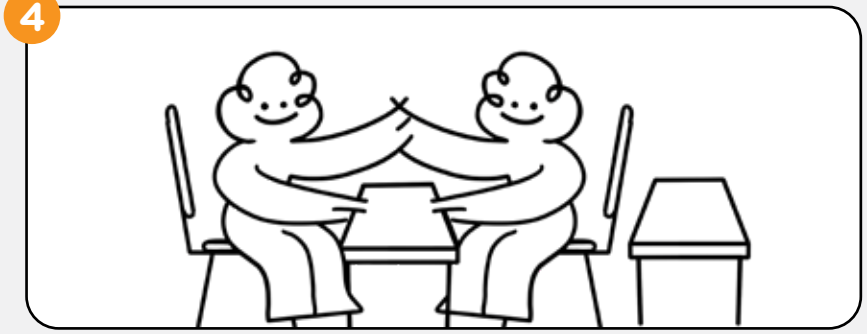
Avuç içiniz sıraya gelecek şekilde bir elinizi sıraya koyun. Elinizle sıraya baskı uygulayın ve sıranın da aynı şekilde karşılık verdiğini hayal edin.

3



Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde ellerinizi göğsünüzde birleştirin ve ellerinizle birbirine baskı uygulayın.

4



Sonra sıra arkadaşınıza dönün ve birer elinizi avuç içi karşılıklı olacak şekilde birbirine yaslayıp itin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf, evde tek başına ya da aile bireylerinin katılımıyla

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Gücü dengeli kullanabilme
- Beden farkındalığı
- Duygu farkındalığı
- Odaklanma

Etkinlik Açıklaması

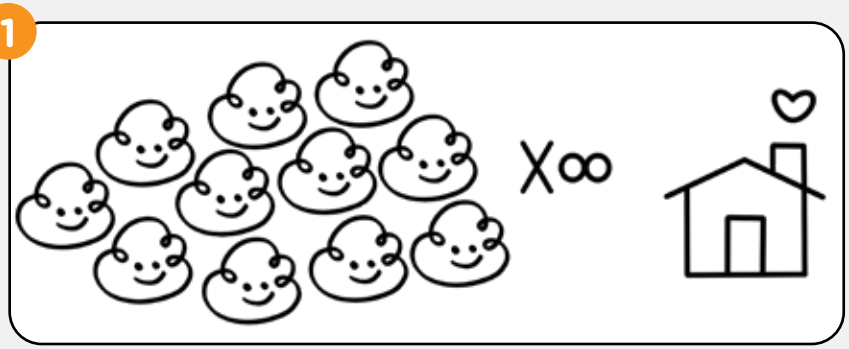
- Öğretmen öğrencilere ellerinden birini avuç içi sıranın yüzeyi ile birleşecek biçimde sıraya yaslamalarını söyler.
- Öğrenciler sıraya elleriyle baskı uygular ve sıranın da aynı biçimde karşılık verdiğini hayal ederler.
- Öğrenciler daha sonra, iki elini avuç içi birbirine bakacak biçimde göğüslerinin önünde birleştirirler ve iki elleriyle birbirine baskı uygularlar.
- Sonraki adımda öğrencilerin her biri sıra arkadaşına döner ve avuç içleri karşılıklı olacak biçimde bir ellerini birbirlerine yaslayıp iterler. Öğretmen, öğrencilere itme şiddetini artırıp azaltmalarını söyler. Baskıyı avuçlarında ve bedenlerinin geri kalanında nasıl hissettiklerini dinlemelerini hatırlatır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.
- Etkinlik evde uygulandığında aile bireyleriyle ya da vücudun başka uzuvlarının (ayak, omuz vs.), başka nesnelere (duvar, masa vs.) yaslanması ile çeşitlendirilebilir.

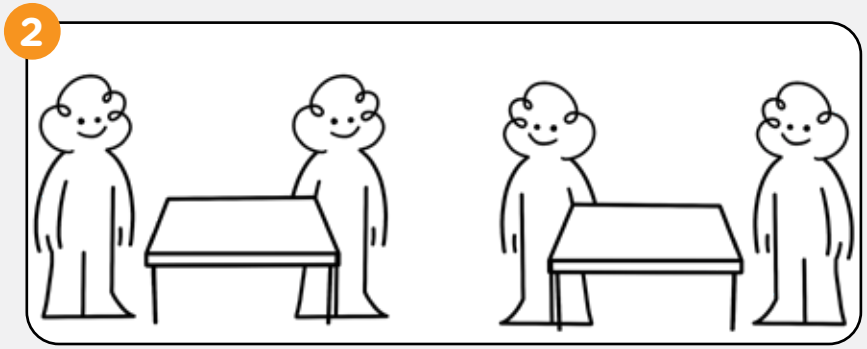
AĞAÇ OLALIM

1



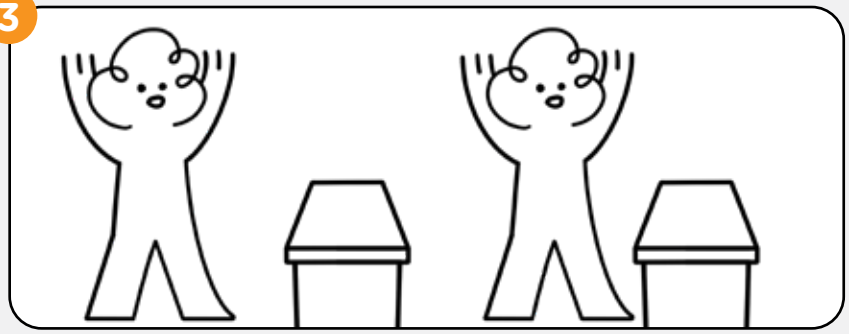
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza uygulayabilirsiniz.

2



Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıraların boşluklarında durun. Kendinizi bir ağaç olarak hayal edin.

3



Ayaklarınızın yere köklendiğini, omurganızın bir ağaç gövdesi gibi uzandığını hayal edin. Kollarınızın dallar, ellerinizin yapraklar olduğunu düşünün.

4



Rüzgârla birlikte kollarınızı ve ellerinizi hareket ettirmeye başlayın. Rüzgârın şiddetine göre hareketinizin hızını da ayarlayın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Beden farkındalığı yaratma
- Dikkat toplama
- Odaklanma

Etkinlik Açıklaması

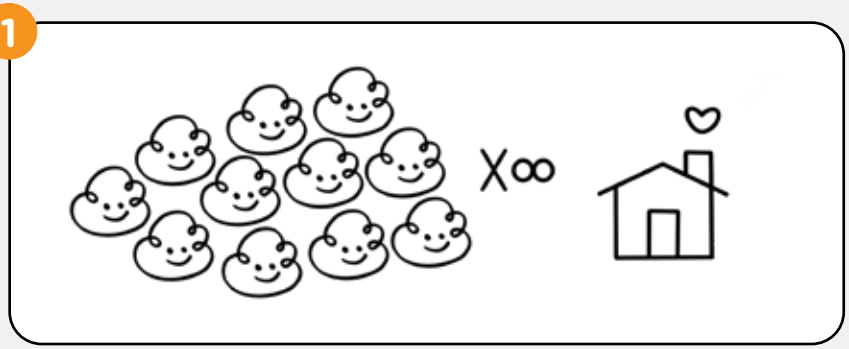
- Öğretmen öğrencilere ayağa kalkmalarını söyler.
- Öğretmenin yönergesi ile herkes kendini bir ağaç olarak hayal eder.
- Öğrenciler ayaklarının yere köklendiğini, omurgalarının bir ağaç gövdesi gibi uzandığını hayal ederler.
- Kollar ağaç dalları gibi, eller yapraklar gibi hareket eder.
- Önce hafif rüzgârda başlayan hareket, orta şiddette ve şiddetli rüzgârla devam eder.

Uyarlama/Çeşitleme

- Öğrenciler hangi ağaç oldukları ve neden o ağacı seçtikleri üzerine konuşabilir.
- Fiziksel hareket kısıtı olması durumunda, öğrenciler aynı yönergeyi oturarak izleyebilirler.
- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.

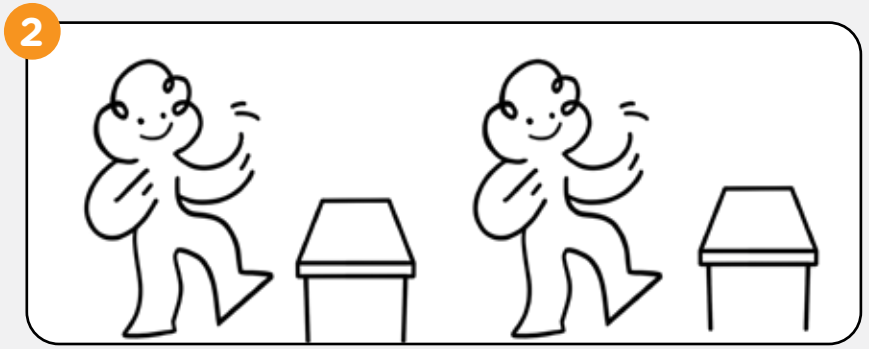
KENDİME MASAJ

1



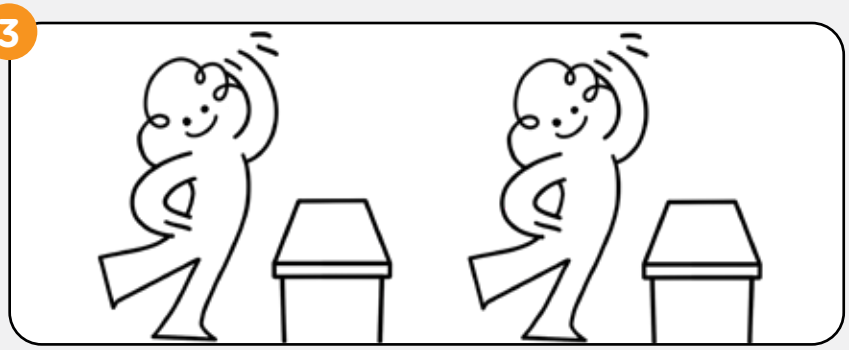
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



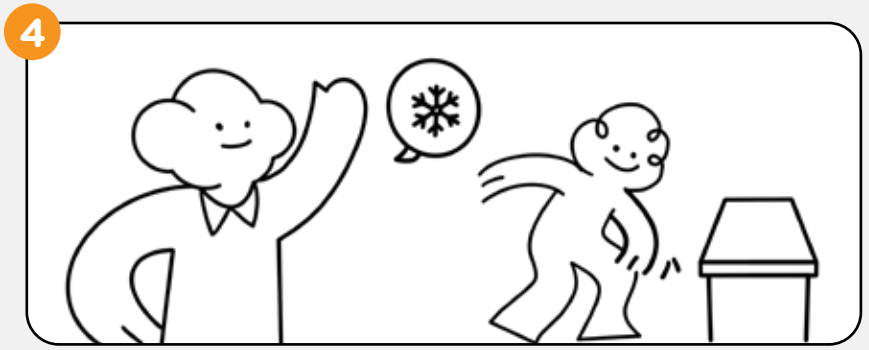
Parmak uçlarınızla bedeninize “tıp tıp” şeklinde vurun.

3



Parmak uçlarınızı boynunuzda, omuzlarınızda, kollarınızda, gövde ve bacaklarınızda aynı hızda dolaştırmaya devam edin.

4



“Hafif yağmur”, “dolu”, “kar” gibi tanımlamalarla vurma hızınızı değiştirin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Sakinleşme
- Odaklanma
- Beden farkındalığı yaratma

Etkinlik Açıklaması

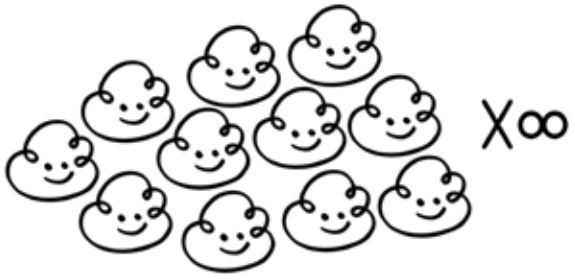
- Öğretmen öğrencilere parmak uçlarıyla hafifçe ve yavaş hareketlerle “tıp tıp” şeklinde vurmalarını söyler.
- Parmak uçları bedenin öğrencinin kendi istediği bölümlerinde (boyun, omuzlar, kollar, gövde, bacaklar gibi) aynı hızda dolaşmaya devam eder.
- Bir süre devam edildikten sonra hız değişikliği yapılır.
- Bu değişikliği sağlamak için öğretmen, “hafif yağmur”, “dolu”, “kar” gibi tanımlamalarla yönerge verir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.
- Evde uygulanıyorsa aile bireyleri oyuna dâhil edilebilir.
- Etkinliğin sonunda ne hissettirdiği üzerine konuşulabilir.

DALGALANDIM DA OTURDUM

1



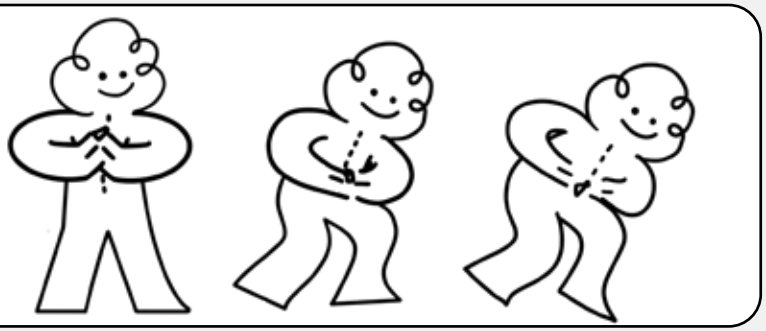
Etkinliği sınıfça uygulayabilirsiniz. Olduğunuz yerde ayağa kalkın.

2



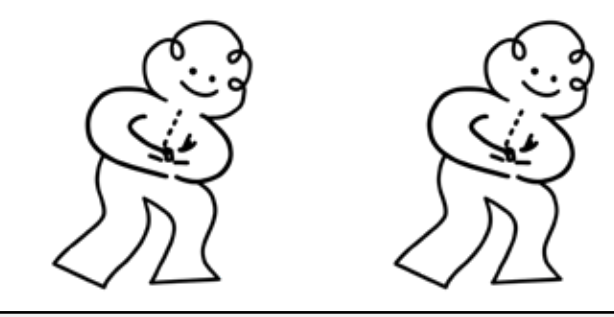
Bedeninizin tam ortasından geçen, göbek deliğinizden çenenize kadar uzanan bir fermuar olduğunu hayal edin.

3



Elinizi çenenize koyun ve fermuarı açmaya başlayın. Fermuarı açtıkça öne doğru eğilin. Fermuarı kapatırken de göbek deliğinizden başlayın ve fermuarı kapattıkça dikleşin.

4



En ön sıradakinden başlayarak arkaya doğru fermuarı açıp kapattığınızı düşünerek, eğilip kalkarak bir dalga hareketi oluşturun.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Takip etme
- Grup olarak hareket etme
- Bedeni canlandırma ve derse hazırlık
- Omurga hareketinin farkına varma

Etkinlik Açıklaması

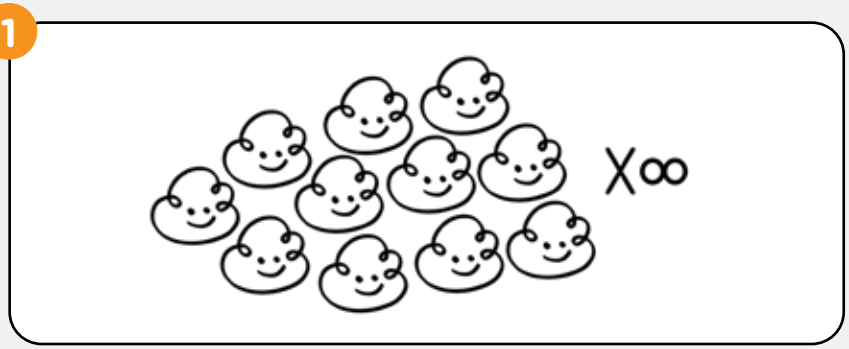
- Öğretmen, öğrencilere bedenlerinin tam ortasından geçen bir fermuar olduğunu hayal etmelerini söyler.
- Bu fermuar, göbek deliğinden çeneye kadar uzanır.
- Çocuklar ellerini çenelerine koyar ve fermuarı açmaya başlar.
- Ellerinin geçtiği yerlerden öne doğru eğilirler (Bu sırada dizlerini kırabilirler.).
- Fermuar kapanırken ise göbek deliğinden başlanır, elin geçtiği yerlerden hareket devam ettirilerek dikleşilir.
- Bu eğilip kalkma hareketi bir dalga hareketi gibi tekrar edilir.
- Öğrenciler bunu tek başlarına deneyimledikten sonra tüm sınıfın dâhil olacağı bir dalga oluşturmak için hareketi sırayla yaparlar.
- En ön sıradaki öğrenci fermuarı açarak harekete başlar, onun ardından kendilerine sıra geldikçe öğrenciler dalgaya dâhil olur.
- Dalga en arka sıraya kadar ilerler.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinliğin tüm sınıfın dalga hareketi yapması haricindeki kısımları öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.
- Fiziksel hareket kısıtı olması durumunda, öğrenciler aynı hareketi oturdukları yerden de devam ettirebilir.
- Oyun parça parça uygulanarak kolaylaştırılabilir.
- Hareketi almakta zorlanan öğrencilere öğretmen bire bir destek verebilir.

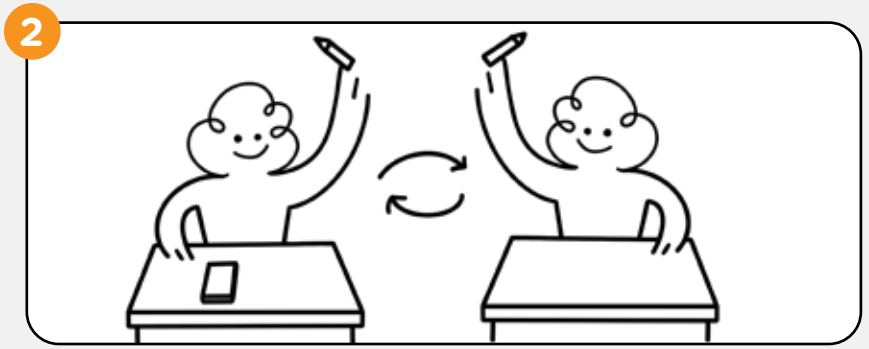
DENE VE ÇİZ

1



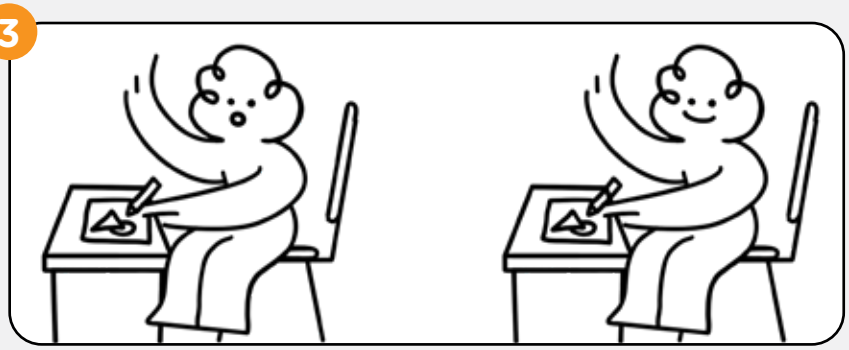
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza uygulayabilirsiniz.

2



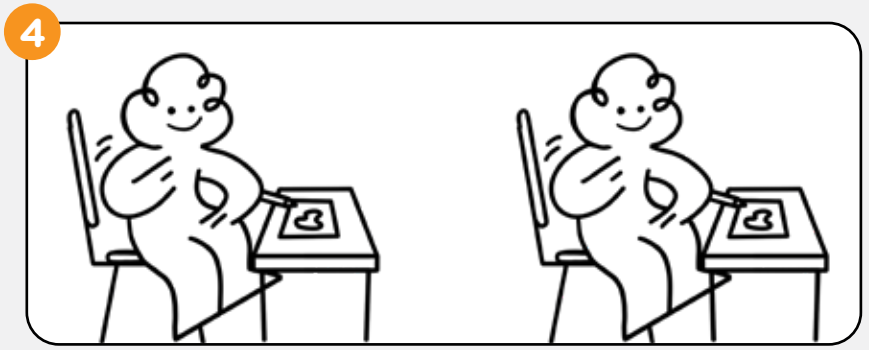
Önünüze boş bir kâğıt ve her zaman kullanmadığınız elinize de bir kalem alın.

3



Önünüzdeki kâğıda balık, ev gibi öğretmeninizin söylediği şeyi çizin.

4



Sonra kalemleri dirseğinizin iç tarafı ile tutup aynı şekli çizmeye çalışın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Alışkanlıklarımızın dışına çıkma
- Duyguları konuşabilme
- Yaratıcı düşünme
- Farklılıkları tanıma

Etkinlik Açıklaması

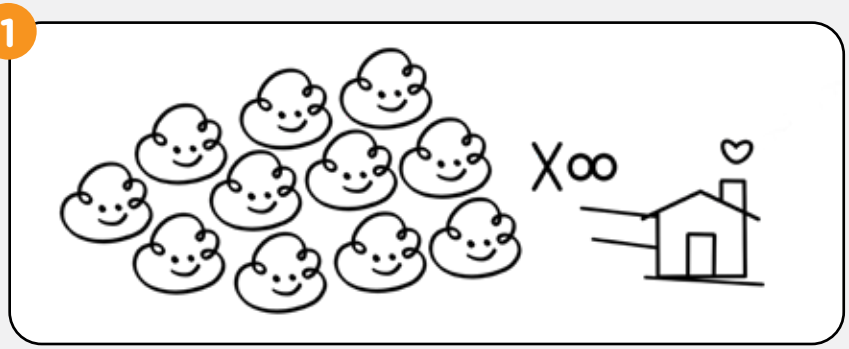
- Öğretmen öğrencilere her zaman kullandıkları elleri yerine diğer ellerine bir kalem almalarını söyler.
- Öğrenciler önlerindeki boş kâğıda, öğretmenin yönlendirmesiyle bir şekil çizerler (balık, ev vs.).
- Kalem dirseğin iç tarafına alınır ve aynı şekil yeniden çizilir.
- Her zaman kullanılan uzuv yerine başka bir uzvu kullanmanın nasıl hissettirdiği hakkında konuşulur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.
- Evde uygulandığında ayak ya da steril bir kalem kullanılarak ağızla çizim yapılabilir.
- Öğretmen ne çizileceğine karar vermeyi öğrencilere bırakabilir.

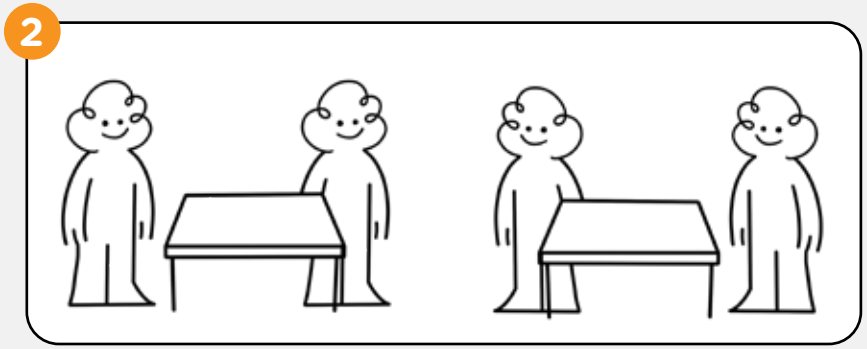
YÖNERGEYİ TERSİNE ÇEVİR

1



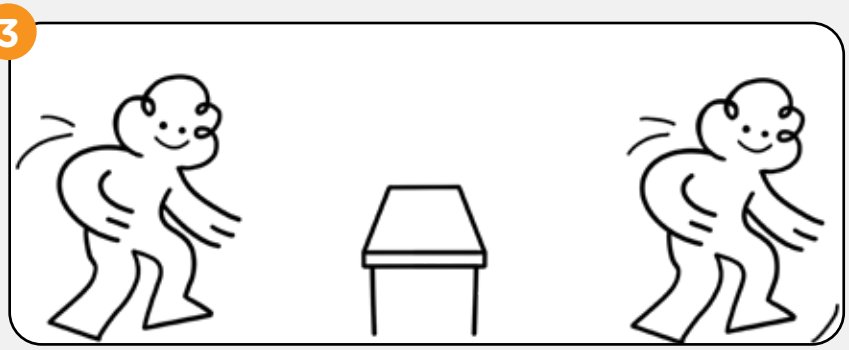
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



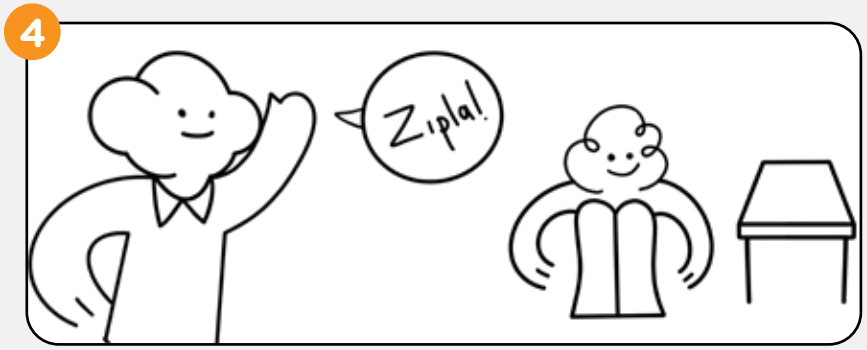
Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıraların boşluklarında birbirinize dokunmadan yürümeye başlayın.

3



Öğretmeniniz “Dur!”, “Yürü!”, “Çök”, “Zıpla!” gibi yönergeler verdiğinde bunlara uygun davranın ve önceki hareketinize devam edin.

4



Bir süre sonra öğretmeninizin yönlendirmesiyle yönergelerin tersini uygulayın. Örneğin, öğretmeniniz “Zıpla!” dediğinde çömelin kalkın ve önceki hareketinize devam edin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf, evde tek başına ya da aile bireylerinin katılımıyla

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Bedeni canlandırma
- Dikkat geliştirme
- Takip edebilme
- Grupla birlikte hareket edebilme
- Hızlı düşünme ve karar verebilme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen tüm öğrencilere ayağa kalkıp sıraların boşluklarında, birbirlerine dokunmadan yürümelerini söyler.
- Öğrenciler sıraların ve birbirlerinin aralarından geçerek karışık şekilde yürürken, öğretmen "Dur!", "Yürü!", "Çök!", "Zıpla!" yönergelerini rastgele zamanlarda vermeye başlar.
- İlk etapta öğrenciler, yönergeleri olduğu gibi uygular.
- Öğretmen "Çök!" dediğinde, herkes olduğu yerde çömelip geri kalkar ve önceki yönergeye devam eder.
- Aynı şekilde, öğretmen "Zıpla!" dediğinde, herkes olduğu yerde bir kez zıplar ve önceki yönergeye devam eder.
- Bir-iki dakika sonra öğretmen, şimdi yönergeleri tersine uygulayacaklarını söyler.
- Bu andan itibaren öğretmen "Yürü!" dediğinde herkes durur, "Dur!" dediğinde herkes yürür, "Çök!" dediğinde herkes zıplar, "Zıpla!" dediğinde herkes olduğu yerde çömelip kalkar.

Uyarlama/Çeşitleme

- Yönergeleri algılayıp uygulamak konusunda güçlük yaşayan öğrenciler varsa, yönergeler sadeleştirilebilir; örneğin, yalnızca "Dur!" ve "Yürü!" yönergeleri ile çalışılabilir ya da etkinlik tek aşamalı olarak yönergeler tersine çevrilmeden yapılabilir.
- "Çök!" ve "Zıpla!" yönergelerini bedensel olarak gerçekleştirmekte güçlük yaşayan öğrenciler varsa, bu yönergeler uyarlanabilir. Örneğin, "Kollar yana!" ve "Kollar yukarı!" ya da "Alkış!" ve "Parmak şıklat!" gibi.
- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.

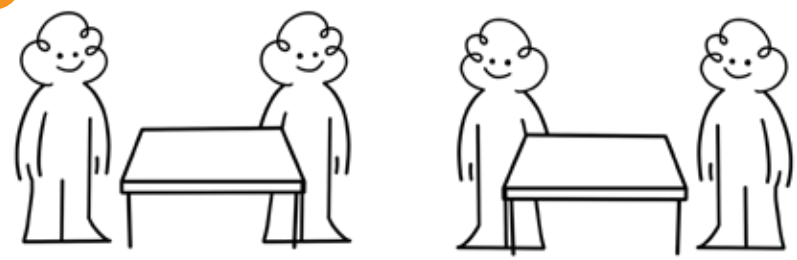
HAREKETİNİ BUL*

1



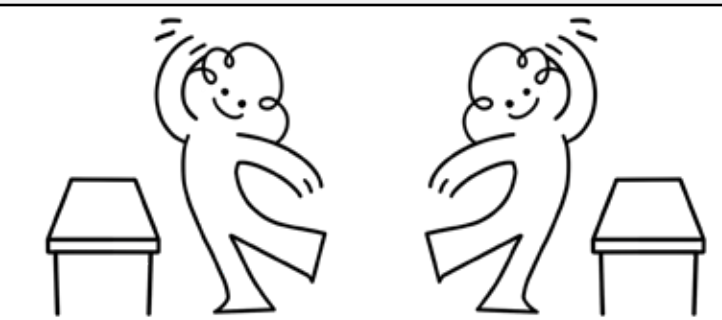
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



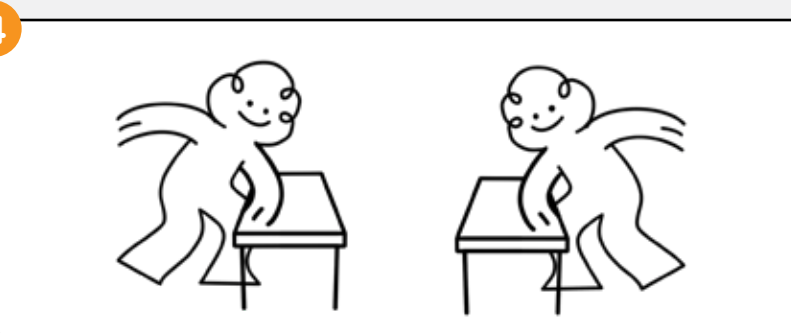
Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıralarınızın kenarına geçin.

3



Bir ayağınızın yere sabitlenmiş olduğunu düşünün. Sabitlenmiş ayağınızı hareket ettirmeden nereye uzanabileceğinizi ve hareketlerinizi nasıl çeşitlendirebileceğinizi araştırın.

4



Etkinliğin ikinci aşamasında ayaklarınız serbest kalsın. Bir elinizi sıraya sabitleyin. Elinizin herhangi bir yeri sıraya temas etmek şartı ile uzanabileceğiniz yerleri, yapabileceğiniz hareketleri araştırın.

* Sosyal Değişim için Spor: Beden Hareketi Programı Geliştirme Rehberi'nden uyarlanmıştır.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf, evde tek başına ya da aile bireylerinin katılımıyla

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Bedenin hareket kapasitesini tanıma
- Yaratıcı düşünme
- Farklılıkları tanıma

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen tüm öğrencilere ayağa kalkıp sıralarının kenarlarına geçmelerini söyler.
- Öğrencilere bir ayaklarını yere sabitlemiş olduklarını düşünmelerini söyler. Yere sabitlenmiş olan ayaklarını hareket ettirmeden, nerelere uzanabileceklerini, hareketlerinin nasıl çeşitlenebileceğini araştırmalarını ister.
- Bu sırada öğrencilere, ayakta/orta seviyelerde/çömelmiş hâlde olabileceklerini; bu seviyeler arasında dolaşabileceklerini hatırlatır.
- Öğrencilerin hareket araştırmalarını kolaylaştırmak üzere, sabit olmayan beden parçaları sesli söylenebilir. Örneğin, "Kolunuz nereye uzanıyor? Başınız nasıl hareket ediyor?" gibi.
- İkinci aşamada ayaklar serbest kalır. Bu kez, bir el sıraya sabitlenir. Sabitlenmiş olan el, olduğu yerde dönebilir, sıraya temas ettiği yüzeyi (içi/dışı/yanları) değişebilir ama sıradan ayrılamaz.
- Burada da bedenin hareketinin olanakları ve sınırları araştırılır. Yine farklı beden parçalarının isimleri söylenerek hareketi çeşitlendirmek üzere ipuçları verilebilir.

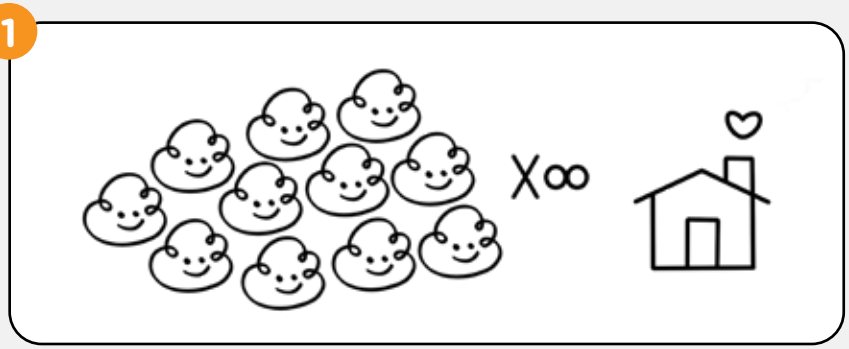
Uyarlama/Çeşitleme

- Gruba göre sabitlenen bölge farklılaştırılabilir/yerde ya da sırada oturarak da yapılabilir.
- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.



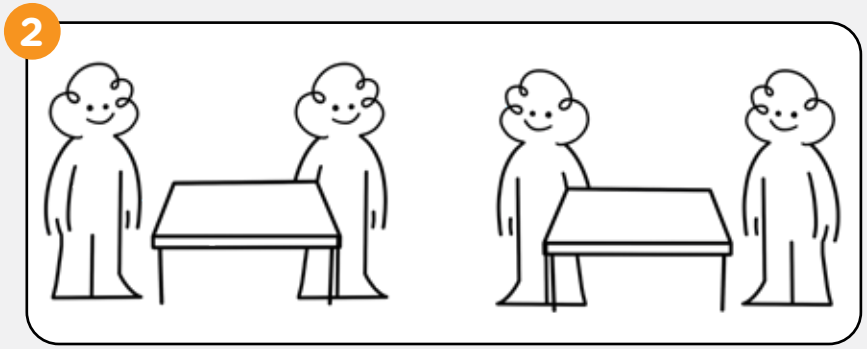
KUKLACI*

1



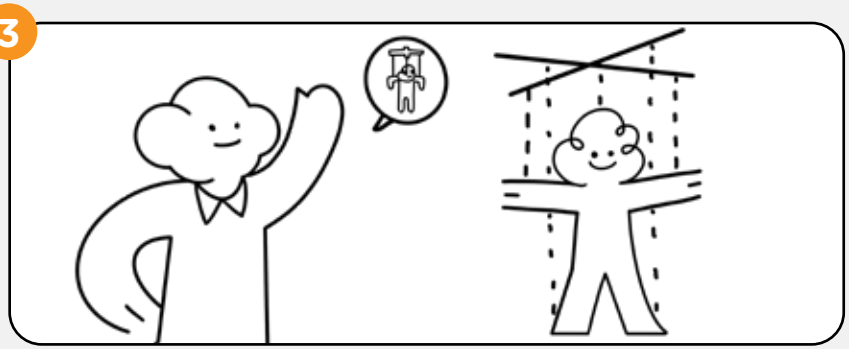
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



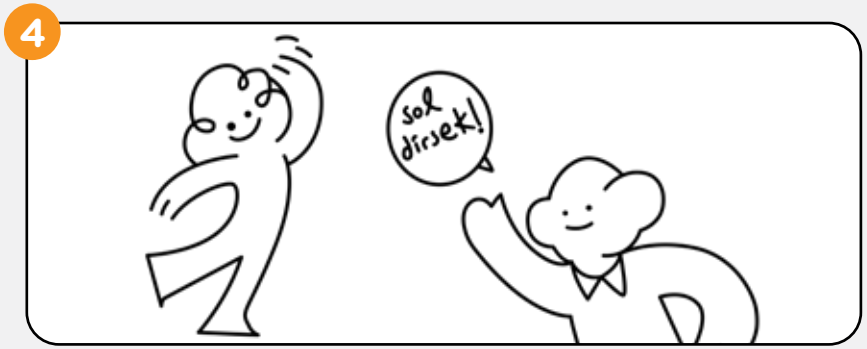
Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıralarınızın kenarına geçin. Bedeninizin bir kukla olduğunu hayal edin.

3



Başınızdan, dirseklerinizden, el bileklerinizden, dizlerinizden ve ayaklarınızdan uzanan iplerle bir kuklacı tarafından hareket ettirildiğinizi hayal edin.

4



Öğretmeniniz bedeninizin bir parçasını söylediğinde, kuklacı o bölgedeki ipleri farklı yönlere çekiyormuş gibi hareket edin. Örneğin, “sol dirsek” dendiğinde sol dirseğinizi yukarı, aşağı öne ya da yanlara hareket ettirin.

* Sosyal Değişim için Spor: Beden Hareketi Programı Geliştirme Rehberi’nden uyarlanmıştır.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf, evde tek başına ya da aile bireylerinin katılımıyla

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



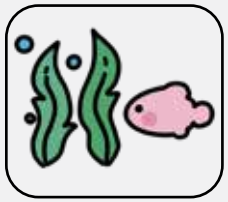
- Dinleme ve takip edebilme
- Dikkat geliştirme
- Bedeni tanıma

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen tüm öğrencilere ayağa kalkıp sıralarının kenarlarına geçmelerini söyler.
- Öğrencilerden bedenlerinin bir kukla olduğunu; başlarından, dirseklerinden, el bileklerinden, dizlerinden ve ayaklarından uzanan iplerle, bir kuklacı tarafından hareket ettirildiklerini hayal etmelerini ister.
- Öğretmen, rastgele zaman aralıklarıyla; kukla iplerinin bağlı olduğu beden parçalarını (baş, sağ dirsek, sol dirsek, sağ el, sol el, sağ diz, sol diz, sağ ayak, sol ayak) sesli olarak söyler.
- Öğretmen bir beden parçasının adını söylediğinde, öğrenciler, kuklacı o bölgedeki ipi farklı yönlere çekiyormuş gibi hareket ederler. Örneğin, öğretmen “sol dirsek” dediğinde, oradaki ipi kuklacı oynatıyormuş gibi sol dirsekleri yukarı, aşağı, öne ya da yanlara doğru hareket eder.
- Öğretmen yeni bir beden parçasını söylediğinde, öğrenciler öncekini bırakıp kuklacı, son söylenen bölgedeki ipi çekiyor gibi hareket ederler.

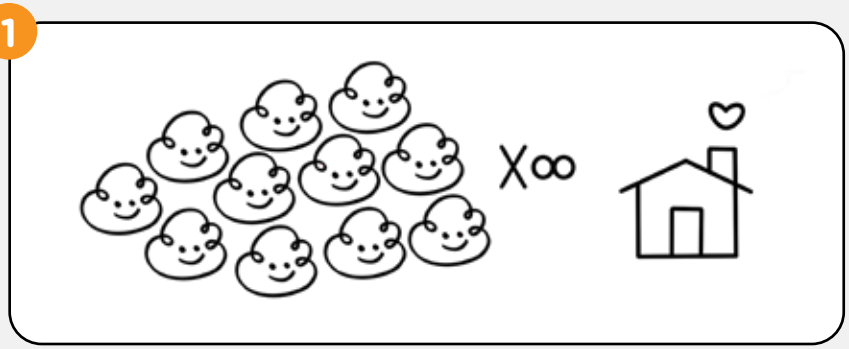
Uyarlama/Çeşitleme

- Gruba göre hareket ettirmek üzere seçilen beden parçası farklılaştırılabilir ya da sırada oturarak da yapılabilir.
- Gerekli durumlarda eşli çalışılabilir. Hayalî ipi canlandırmak konusunda zorluk yaşanırsa ve dokunma ile ilgili çekinceler yoksa, eşleşen öğrencilerden biri, eşinin kıyafetinden tutup hafifçe yukarı çekerek de onu hareket ettirebilir.
- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir. Evde uygulandığında, öğrenciler yerlerini terk edip bulundukları odada kuklacı bir yöne çekiyormuş gibi hareket edebilirler.



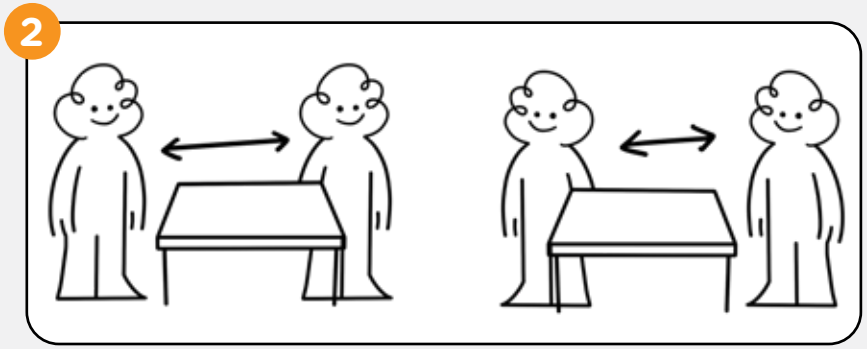
YOSUN - BALIK

1



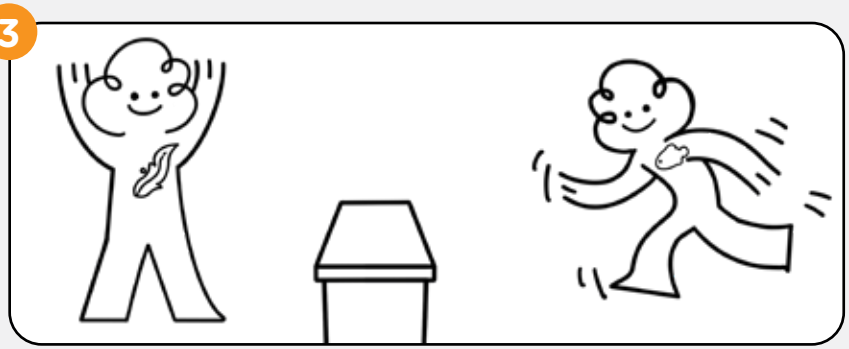
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıralarınızın kenarına geçin. Sıra arkadaşınızla eşleşin.

3



Biriniz yosun, diğeriniz balık rolünü alın. Yosun iseniz olduğunuz yerde, yosunların dalgalandığı gibi yavaş ve sürekli hareket ederek dalgalanın.

4



Balık rolünü aldıysanız, yosunun etrafında, ona dokunmadan dönerek, süzülerek, yükselip alçalarak dolaşın. Bir süre sonra rolleri değiştirin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf, evde tek başına ya da aile bireylerinin katılımıyla

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Bedeni canlandırma
- Yaratıcı düşünme
- Birlikte hareket edebilme

Etkinlik Açıklaması

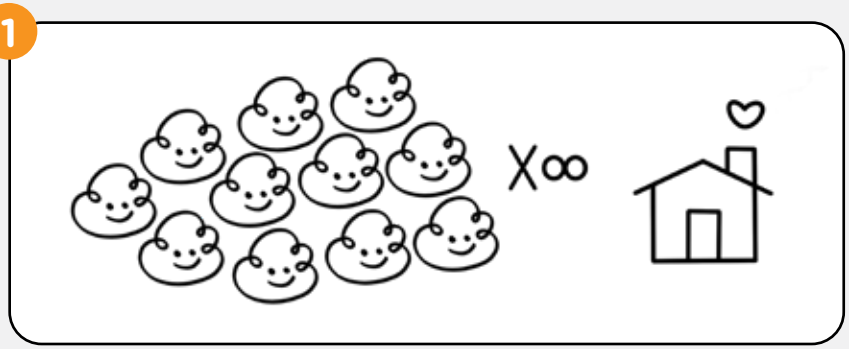
- Öğretmen tüm öğrencilere ayağa kalkıp sıralarının kenarlarına geçmelerini ve sıra arkadaşlarıyla eşleşmelerini söyler.
- Eşleşen öğrencilerden biri yosun, diğeri balık rolünü alacaktır.
- Yosun rolünü alan öğrenciler, oldukları yerde, denizde yosunların dalgalandığı gibi dalgalanan, yavaş ve sürekli bir hareket hâlinde olurlar.
- Balık rolünü alan öğrenciler ise, yosunun etrafında dolaşıp keşfeden balıklar gibi, meraklı bir şekilde, eşlerinin etrafında dönerek, süzülerek, yükselip alçalarak dolaşırlar.
- Bu sırada, öğretmen, balık rolündeki öğrencilere yosuna dokunmamalarını ama yosunun etrafındaki tüm boşluklardan geçmeye çalışmalarını söyler.
- Roller değişerek etkinlik tekrarlanır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.
- İkili eşleşme tercih edilmiyorsa ya da öğrenciler evlerinde tek başlarına ise, “yosun-balık” yerine “kaya-balık” çeşitlemesi yapılabilir. Bu durumda, kaya olarak masa, sandalye gibi boşluklarında hareket edilebilecek bir mobilya seçilir. Öğrenciler balık olarak bu mobilyanın etrafında ve boşluklarında (altında, üstünde, yanında) serbestçe hareket ederler.

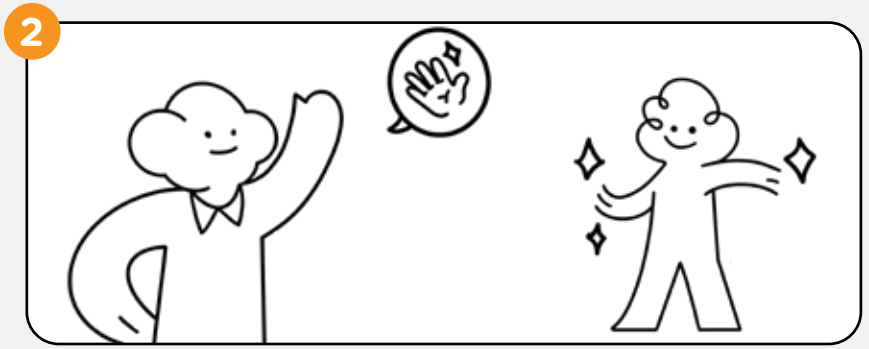
SÜPER GÜCÜMÜ BİL*

1



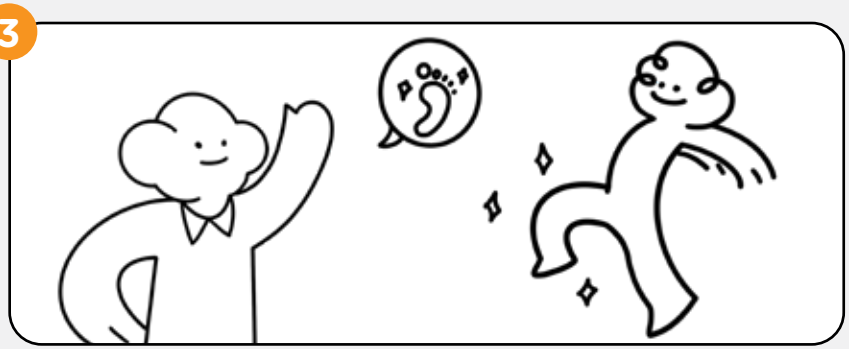
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza uygulayabilirsiniz.

2



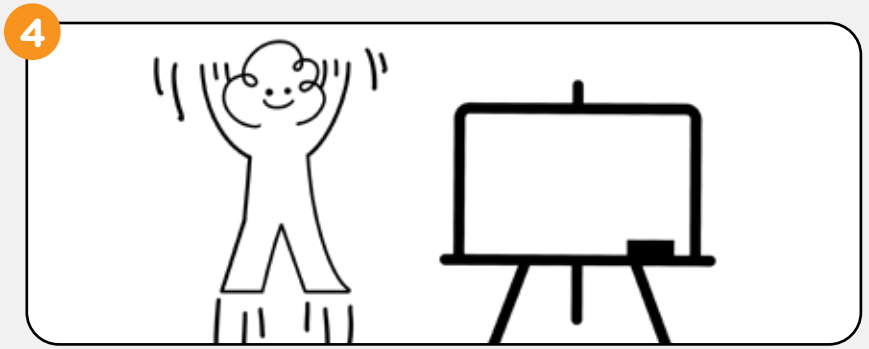
Bedeninizin her parçası ile yapabileceklerinizi deneyin. Örneğin, öğretmeniniz eliniz ile yapabileceklerinizi sorduğunda, elinizle farklı hareketler yapın.

3



Öğretmeniniz ayağınızla yapabileceklerinizi sorduğunda, ayaklarınızı hareket ettirin. Süper bir güce sahip olsanız nasıl bir güce sahip olacağınızı düşünün.

4



Süper gücünüzü bulup anlatmak isterseniz öne çıkın. Mekândaki nesneleri de kullanarak süper gücünüzü hareketlerle anlatın. Arkadaşlarınız anlattığınız süper gücünüzü tahmin etsin.

* Sosyal Değişim için Spor: Beden Hareketi Programı Geliştirme Rehberi'nden uyarlanmıştır.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

Materyaller Sınıfta var olan nesneler

AMAÇ



- Güç kavramını konuşabilme
- Odaklanma
- Hayal gücünü tetikleme
- Bedensel farkındalık yaratma
- Kendi güçlerini ve becerilerini keşfetme

Etkinlik Açıklaması

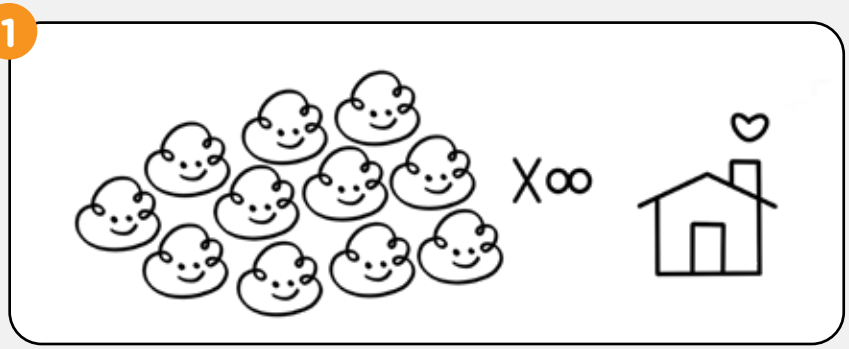
- Öğretmen, öğrencilere bedenlerinin her parçasının bir gücü olduğunu söyler ve elleriyle neler yapabileceklerini sorar.
- Herkes elleriyle birkaç farklı hareket dener.
- Sonra öğretmen, ayaklarıyla neler yapabileceklerini sorar.
- Herkes ayaklarını da biraz hareket ettirir.
- Bundan sonra aynı şekilde baş, boyun, dizler de eklenebilir.
- Öğretmen, herkesin farklı güçleri olduğunu, bazen farkında olmadığımız güçlerimiz de olabileceğini söyler. Öğrencilere süper bir güce sahip olabilselerdi nasıl bir güce/beceriye sahip olacaklarını sorar.
- Süper gücünü bulan ve anlatmak isteyen öğrenci öne çıkar (Küçük gruplar hâlinde oynanıyorsa ortaya geçer.).
- Ortaya/öne çıkan öğrenci, bu gücü hiç konuşmadan, bedenini kullanarak gösterir. Mekândaki nesneleri de kullanılabileceği söylenir.
- Diğer öğrenciler, anlatılan gücün/becerinin ne olduğunu tahmin eder.
- Yeterli süre varsa başka bir öğrenci daha ortaya çıkıp süper gücünü anlatabilir ya da başka bir derste oyun tekrar oynanıp, ortaya çıkıp anlatacak başka bir öğrenci seçilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Mekân uygunsa, öğrenciler 5-6'şar kişilik gruplara bölünerek oynanabilir.
- Soyut algılamada zorlanan gruplarda somut örneklerle çalışılabilir.
- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir ya da yönergeler video ile anlatılıp öğrenciler oyunu evde birlikte yaşadığı kişilerle oynayabilir.

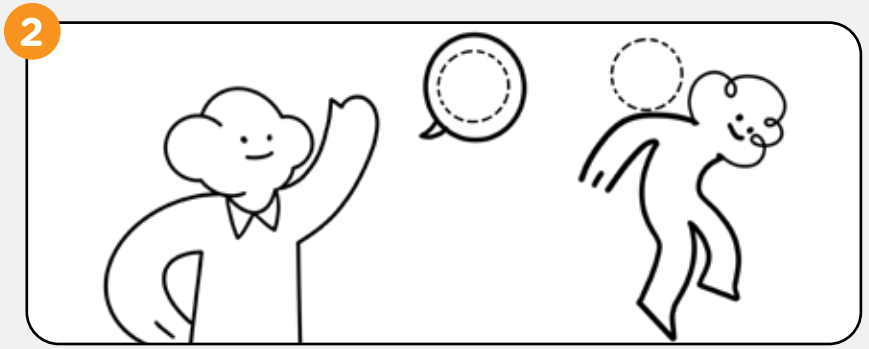
ENERJİ TOPU

1



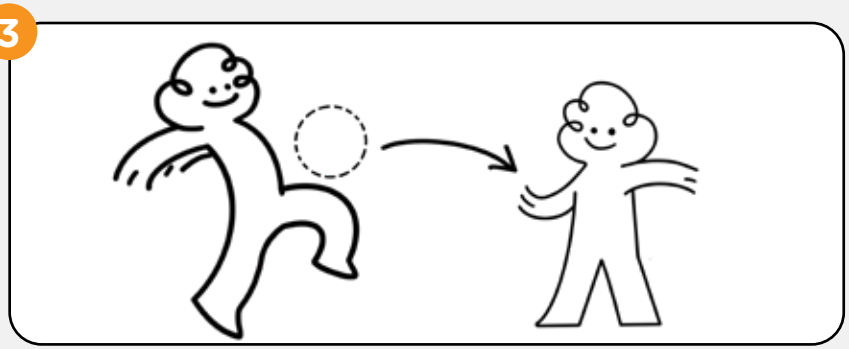
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza uygulayabilirsiniz.

2



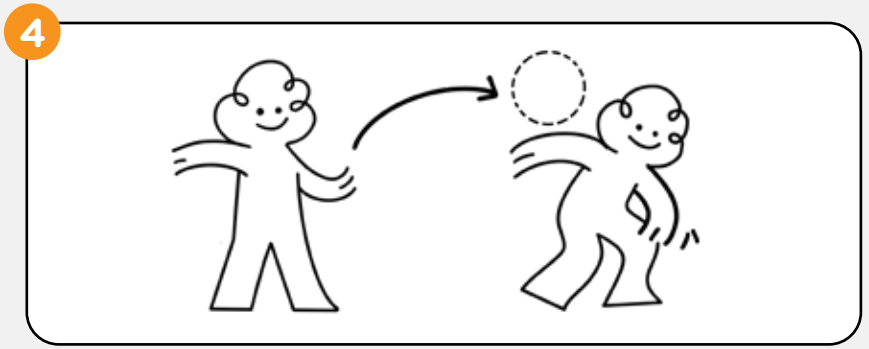
Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıranızın kenarına geçin. Bedeninizde dolaştığı yeri hareketlendiren bir enerji topu hayal edin.

3



Bir gönüllü seçin. Gönüllü olan hayal ettiği enerji topunu bedeninde dolaştırsın. Sonra ismini söyleyerek topu başka bir arkadaşına paslasın.

4



Topu alan enerji topunu bedeninde dolaştırıp bir başkasına paslasın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Bedeni canlandırma
- İletişim becerilerini geliştirme
- Birlikte hareket edebilme

Etkinlik Açıklaması

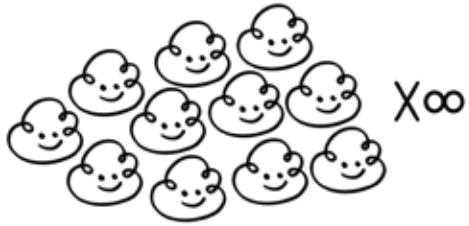
- Öğretmen tüm öğrencilerin ayağa kalkıp sıralarının kenarlarına geçmelerini ve bir enerji topu hayal etmelerini söyler.
- Bu enerji topu bedende geçtiği yeri hareketlendirmektedir. Bir öğrencinin bedeninde dolaştıktan sonra başka bir öğrenciye gönderilir.
- Gönüllü bir öğrenci hayal ettiği enerji topunu bedeninde bir yerden başka bir yere göndererek dolaştırmaya başlar.
- Öğretmen etkinliği kolaylaştırmak için, enerji topunun dolaşacağı beden bölgelerine örnekler verebilir. Örneğin, dirsekten sırta, sırttan başa, baştan ayağa ve başka bir öğrenciye.
- Öğrenciler, enerji topunu başka bir öğrenciye göndermeden önce, göndereceği kişinin ismini söylemelidir ve topun gittiği yön konusunda net olmalıdır.
- Enerji topunu alan öğrenci de yine bedeninde topu dolaştırarak başkasına paslar.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik, sosyal mesafenin korunması için dış mekânda ve çember şeklinde, uygun mesafede yerleşilerek oynanabilir.
- Tüm öğrencilerin daha aktif katılımı için 6-8 kişilik küçük gruplara bölünerek oynanabilir.

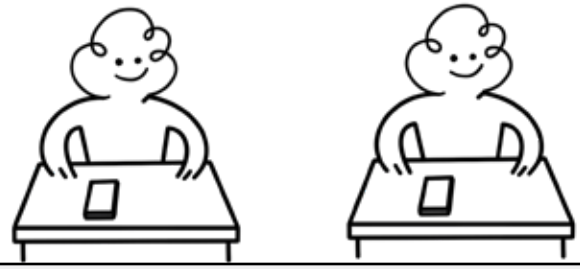
BERABER SAYALIM

1



Etkinliği sınıf olarak uygulayabilirsiniz.

2



Herkes sırasında otursun.

3



Öğrencilerden biri ayağa kalkıp “1” desin.

4



Başka biri ayağa kalkıp “2” desin. 20’ye kadar bu şekilde devam edin. Aynı sayıyı söylemek için aynı anda iki kişi ayağa kalkarsa oyuna baştan başlayın.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Odaklanma
- Dikkat toplama
- İş birliği yapabilme
- İletişim kurma

Etkinlik Açıklaması

- Öğrenciler sıralarında, oturur pozisyonda durur.
- Öğrencilerden birisi ayağa kalkar, “1” der ve tekrar sırasına oturur.
- Arkasından başka bir öğrenci ayağa kalkar, “2” der ve sırasına oturur.
- Bu düzen aynı şekilde 20’ye kadar devam eder.
- Eğer iki öğrenci aynı sayıyı söylemek için aynı anda ayağa kalkarsa oyun baştan başlatılır.
- Dikkat edilmesi gereken nokta, öğrencilerin bu düzeni hiçbir müdahale olmadan kendilerinin kurmasına izin vermektir.

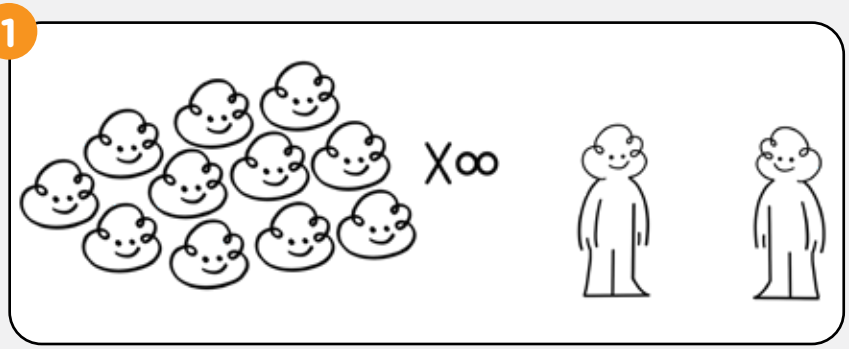
Uyarlama/Çeşitleme

- Fiziksel hareket kısıtı olması durumunda ayağa kalkma hareketi kolunu kaldırma hareketine dönüştürülebilir.
- Kolaylaştırmak için daha geniş bir alanda yere oturup çember oluşturan öğrenciler, birbirinin sırasına riayet ederek saat yönünde birer kez el çırpar.
- Tempo yavaş başlar, gittikçe hızlanır.



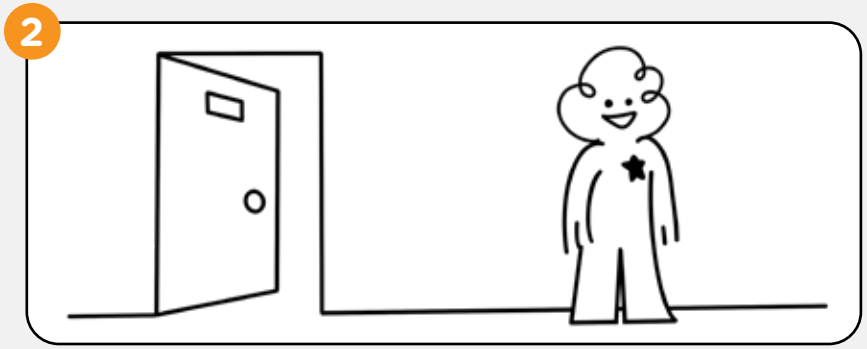
HAREKETİMİ BİL

1



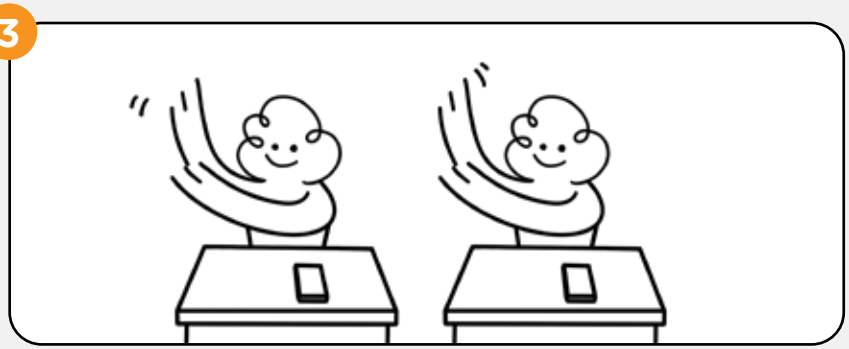
Etkinliği sınıf olarak uygulayabilirsiniz.

2



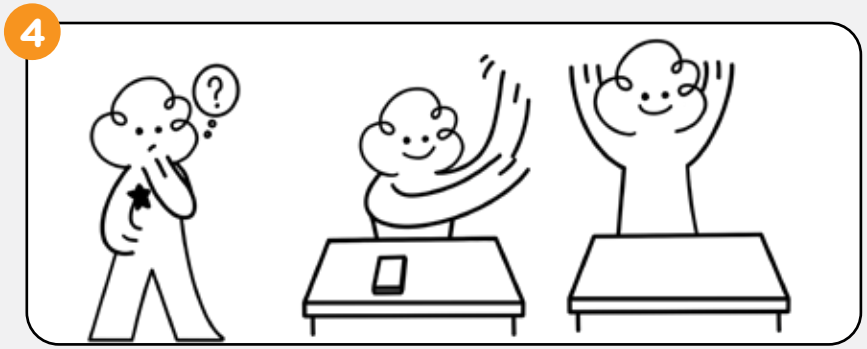
Bir kişi gönüllü olarak ebe olsun ve sınıftan çıksın.

3



Sınıfta kalanlar ikili olarak eşleşin. Eşleştiğiniz arkadaşınızla basit bir hareket belirleyin ve bu hareketi çalışın. Sonra mekânın farklı yerlerine dağılın.

4



Ebe sınıfa dönsün. Ebenin omzuna dokunduğu eşi ile çalıştığı hareketi bir süre yapsın. Ebe istediği kadar kişinin omzuna dokunarak aynı hareketi yapanları bulmaya çalışsın.

Süre 10 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Dikkati toplama
- İş birliği yapabilme
- Bedeni canlandırma
- Hafızayı geliştirme

Etkinlik Açıklaması

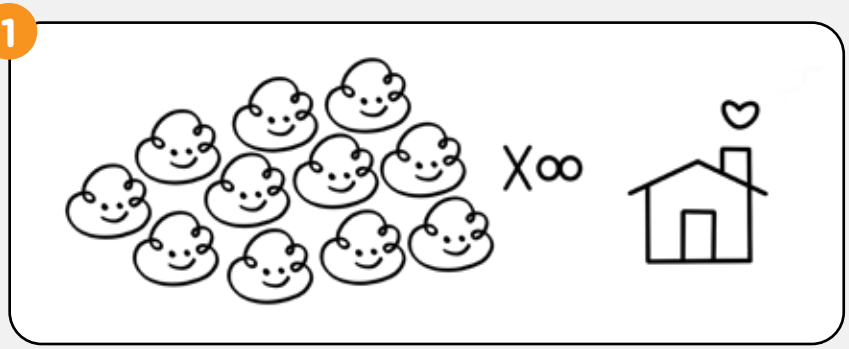
- Bir öğrenci gönüllü olarak ebe olur ve sınıftan çıkar.
- Geriye kalan öğrenciler ikili eşleşir.
- Her bir çift basit bir hareket belirler ve karşılıklı olarak bu harekete çalışır.
- Çiftler birbirinden ayrılır ve mekânın farklı yerlerine dağılır.
- Ebe sınıfa geri döner ve rastgele bir arkadaşının omzuna dokunur.
- Omzuna dokunulan öğrenci, daha önce eşiyle beraber çalışmış olduğu hareketi birkaç saniyeliğine yapar, sonra doğal beden pozisyonuna geri döner.
- Ebe istediği kadar kişinin omzuna dokunarak onların farklı hareketlerini izler ve aynı hareketleri yapan çiftleri tespit etmeye çalışır.
- Ebe, tüm çiftleri tespit ettiğinde oyun sona erer.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlikte, sosyal mesafenin korunması için omuza dokunmanın yerini işaret etme alabilir ve etkinlik açık havada geniş bir mekânda oynanabilir.

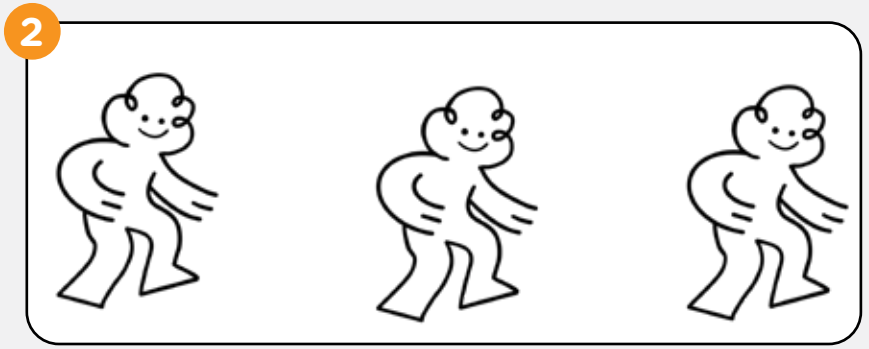
MEKÂNI DİNLE

1



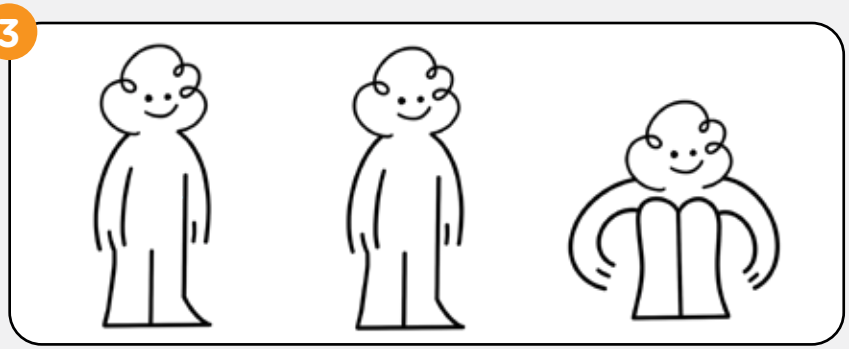
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz diğer aile bireyleriyle uygulayabilirsiniz.

2



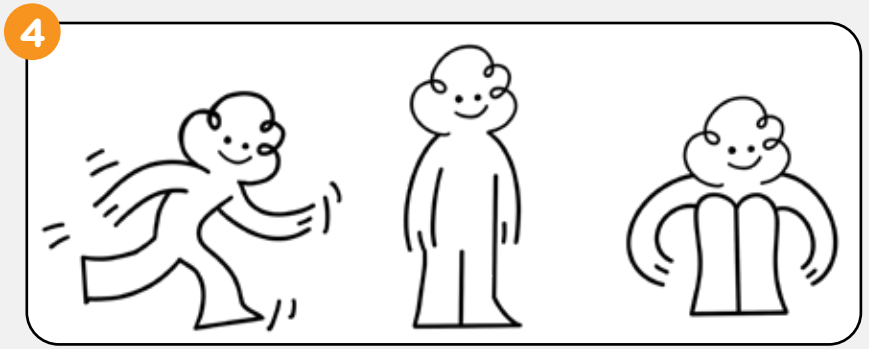
Sosyal mesafeye dikkat ederek sınırlarını belirlediğiniz bir alanda yürümeye başlayın.

3



İçinizden herhangi biri durup çömelirse, gruptaki herkes onu duyumsamaya çalışarak durup çömelsin.

4



Gruptaki herhangi biri yürümeye karar verirse diğer herkes onunla birlikte yürüsün.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ



- Bedeni canlandırma
- Dikkat geliştirme
- Birlikte hareket edebilme
- Dinleme ve gözlemleme

Etkinlik Açıklaması

- Tüm öğrenciler sınırlarını birlikte belirledikleri mekânda yürümeye başlar.
- Yürürken sosyal mesafeyi korumaya dikkat ederler.
- Bir kişi durmaya karar verir, durur ve yere çömelir.
- Gruptaki diğer herkes onu duyumsamaya çalışarak durur ve yere çömelir.
- Bir başka kişi yürümeye karar verdiğinde, ayağa kalkıp yürümeye başlar ve diğer herkes onunla birlikte yeniden yürümeye başlar.
- Bu etkinlikte bir lider yoktur. Herkes eşit derecede karar alabilir.

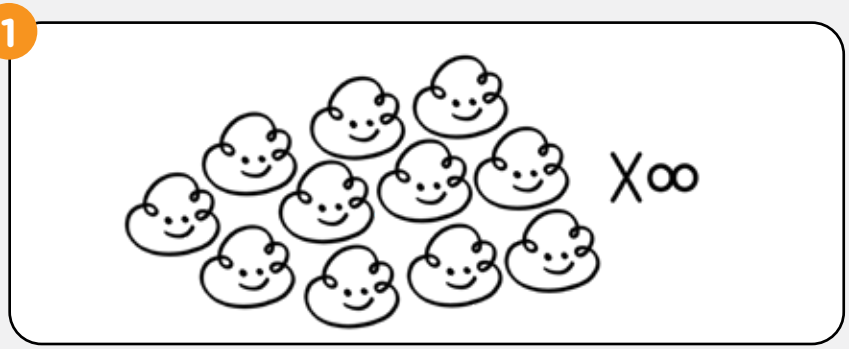
Uyarlama/Çeşitleme

- Göz kapalı denenebilir.
- Yürüyüşün hızıyla oynanabilir (Gruptan biri hızını değiştirdiğinde diğerleri de hızını ona göre ayarlamaya çalışır).
- Çömelme hareketi yerine, ayakta kalıp durma tercih edilebilir.
- Daha kısıtlı bir mekânda oynandığında yürüme hareketi başka bir hareketle değiştirilebilir (örneğin, kolların dalgalanması hareketi).



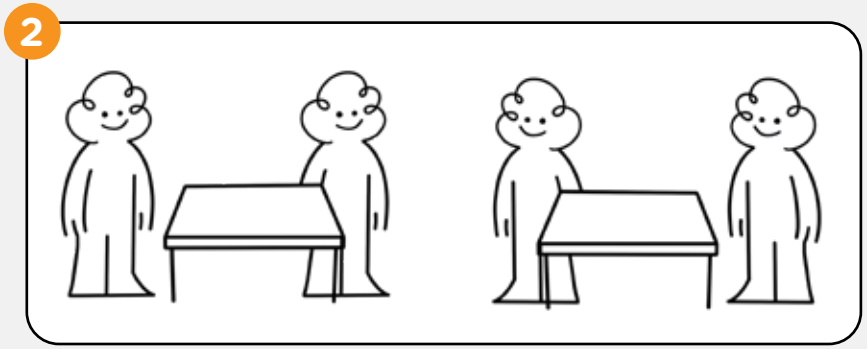
OYUN ARKADAŞIM “SIRA”

1



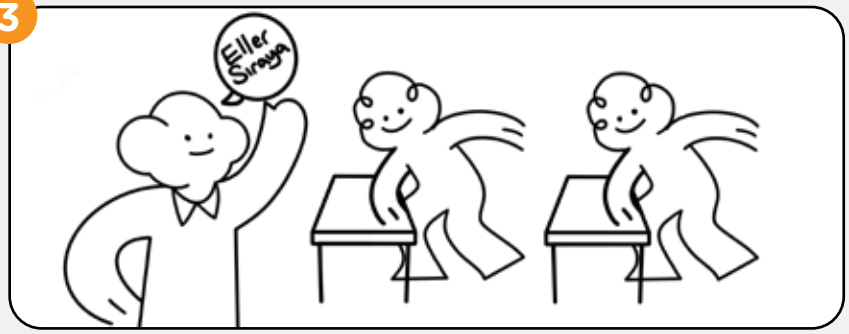
Etkinliği sınıf olarak uygulayabilirsiniz.

2



Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve sıranızın kenarına geçin.

3



Öğretmeniniz “eller sıraya” deyince, ellerinizi sıraya koyun. Sonra hepiniz söz alarak bedeninizin herhangi bir noktasının sıraya konulmasını isteyin.

4



Örneğin, ayaklar, göbekler, burunlar vb. Tüm sınıf söyleneni aynı anda yapmaya çalışsın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Dikkat toplama
- Birlikte hareket edebilme
- Takip edebilme

Etkinlik Açıklaması

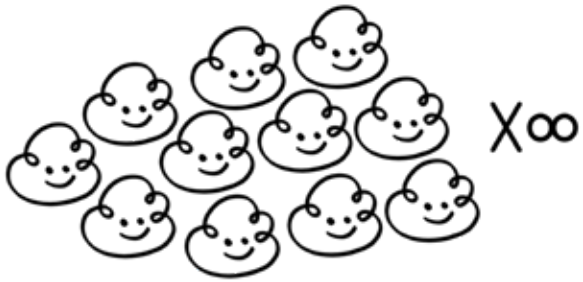
- Tüm öğrenciler ayağa kalkarak sıralarının yanlarında durur.
- Öğretmenin, “eller sıraya” demesiyle herkes ellerini sıraya koyar.
- Ardından öğretmen çocuklara sırasıyla ayaklarını, burunlarını, göbeklerini sıraya koymalarını söyler.
- Tüm sınıf söylenenleri aynı anda yapmaya çalışır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik, uzaktan eğitimde kullanılan video konferans platformlarında yapılan derslerde uygulanabilir ya da öğrenciler evlerinde birlikte yaşadıkları kişilerle beraber bu oyunu oynayabilirler.

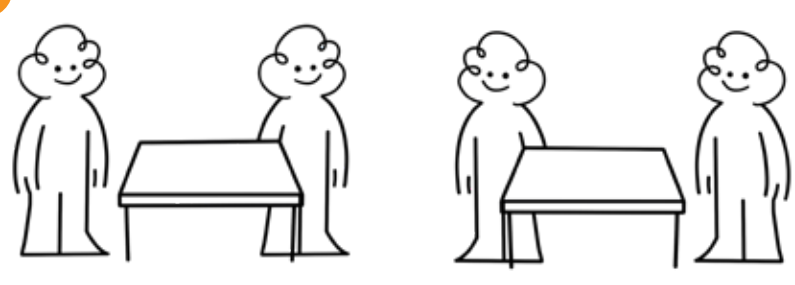
KAR TOPU SAVAŞI

1



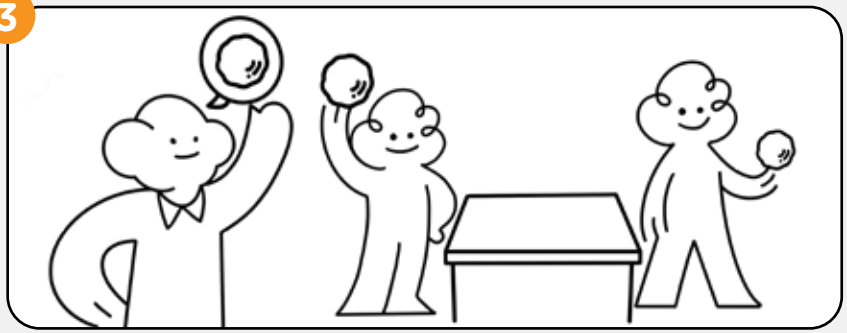
Etkinliği sınıf olarak uygulayabilirsiniz.

2



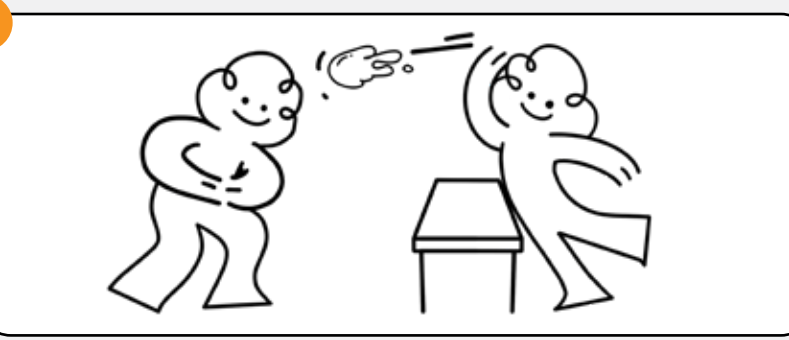
Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın. Elinizde bir avuç kar topu olduğunu hayal edin.

3



Öğretmeniniz iki kişinin ismini söylediğinde ismi söylenmeyenler hemen yerlerine otursun.

4



İsmi söylenip ayakta kalanlar hayalî kar toplarını birbirlerine atsın. Hızlı davranıp kar topunu önce atan 1 puan alsın.

Süre 5 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Dikkat toplama
- Hızlı düşünme ve karar verebilme

Etkinlik Açıklaması

- Öğretmen tüm öğrencilere ayağa kalkmalarını ve ellerinde birer avuç kar topu olduğunu hayal etmelerini söyler.
- Öğretmen hızlı bir şekilde iki kişinin ismini söyler. İsmi söylenmeyen kişiler hemen yerlerine geri oturur.
- Ayakta kalan iki kişi ellerindeki hayalî kar toplarını birbirlerine atar. Hızlı davranıp kar topunu diğer öğrenciye önce atan kişi 1 puan alır.
- Oyun istenildiği kadar tekrar edilebilir.

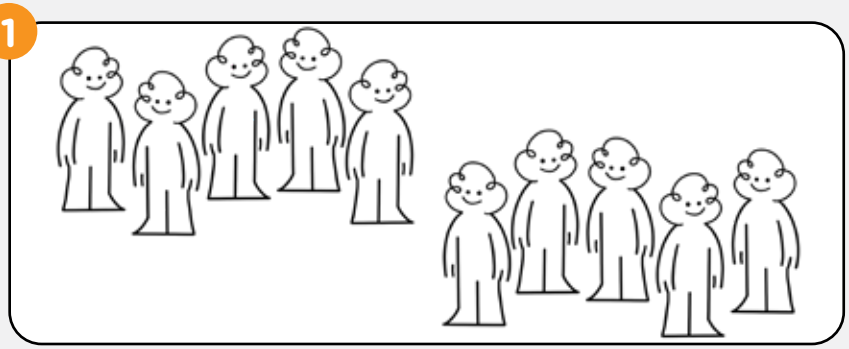
Uyarlama/Çeşitleme

- Uzaktan eğitim sırasında yönergeler video ile verilebilir ve öğrenciler evlerinde birlikte yaşadıkları kişilerle beraber bu oyunu oynayabilirler.



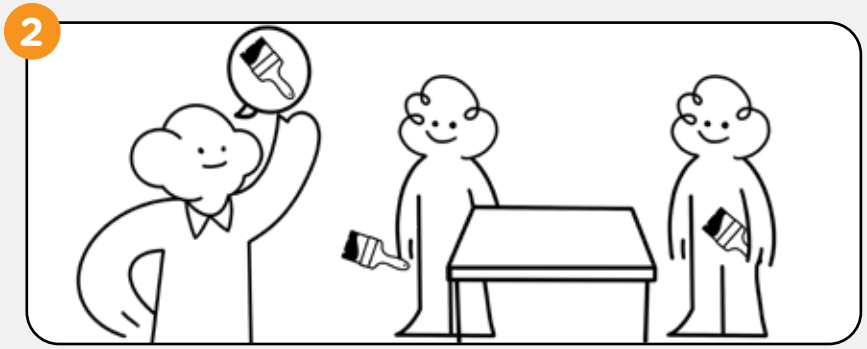
HAVAYA RESİM

1



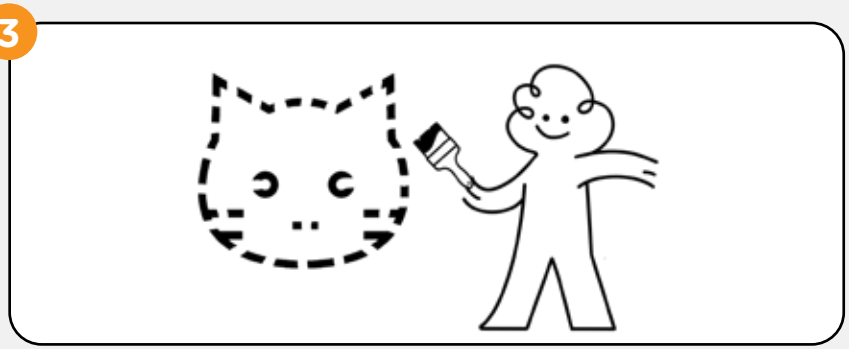
Öğretmeninizin yönlendirmesiyle ayağa kalkın ve beşerli gruplara ayrılın. Elinizde bir boya fırçası olduğunu hayal edin.

2



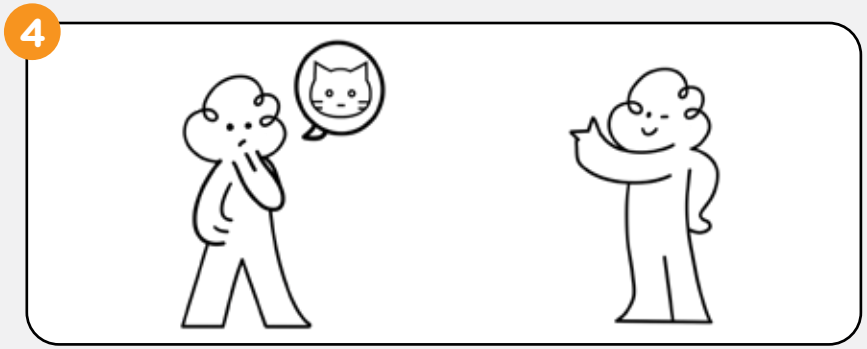
Her gruptan bir kişi, öğretmenin söylediği beden parçasını kullanarak havayı boyuyormuş gibi yapsın.

3



Örneğin, öğretmeniniz “Fırçalar dirseğinizde!” derse, dirseğinizle havaya bir resim çizin.

4



Gruptaki diğerleri havaya çizilen resmin ne olduğunu tahmin etmeye çalışsın. Gruptaki herkes havaya resim çizene kadar devam edin.

Süre 10 dakika
Kişi Sayısı Tüm sınıf
Materyaller Materyal gerekmez.

AMAÇ

- Beden farkındalığı yaratma
- Takip etme becerisi geliştirme
- Dikkat ve odaklanma

Etkinlik Açıklaması

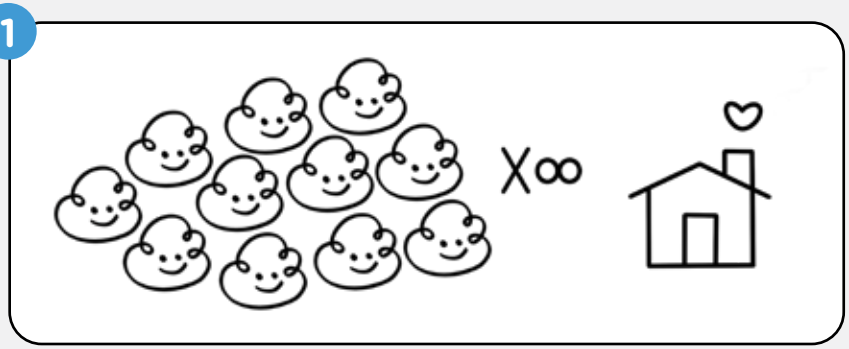
- Tüm öğrenciler ayağa kalkar ve 5'erli gruplara ayrılır.
- Öğrencilere ellerinde birer boya fırçası olduğunu hayal etmeleri söylenir.
- Öğretmenin yönergesiyle, her gruptan bir öğrenci, öğretmenin söylediği uzuvla havayı boyuyormuş gibi yapmaya başlar. Örneğin, öğretmenin "Fırçalar dirseğinizde!" demesiyle bu öğrenciler havaya dirseğiyle bir resim çizmeye başlar.
- Gruptaki diğer öğrenciler, arkadaşlarının havaya çizdiği resmi tahmin etmeye çalışır.
- Sonraki turda, her gruptan başka birer öğrenci havaya resim çizer ve öğretmen fırçanın yerini değiştirip vücudun başka bir yerini söyler.
- Bu şekilde, tüm öğrenciler sırayla havaya resim çizmiş olur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir ya da evlerinde birlikte yaşadıkları kişilerle beraber bu oyunu oynayabilirler.

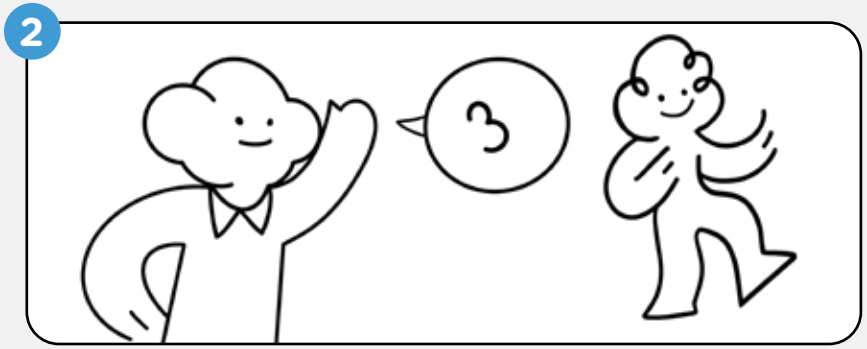
YÜRÜYÜŞÜMÜN HIZI

1



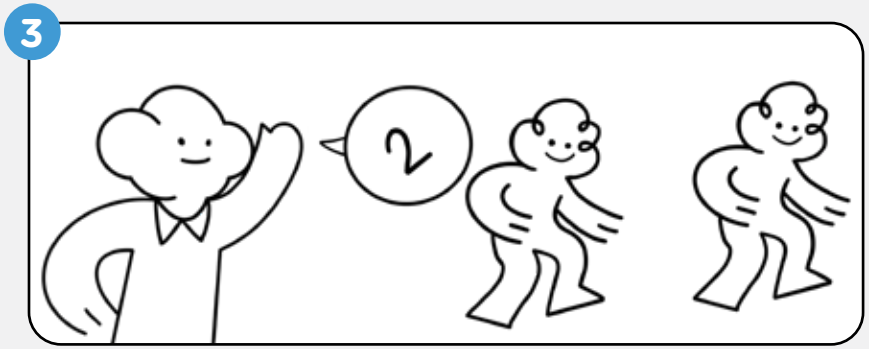
Etkinliği okuldaysanız sınıf olarak, evdeyseniz tek başınıza ya da aile bireylerinizin katılımıyla uygulayabilirsiniz.

2



Sosyal mesafeye dikkat ederek sınırlarını belirlediğiniz bir alanda yürümeye başlayın. Normal yürüme hızınızın 3 numaralı hız seviyesi olduğunu düşünün.

3



Öğretmeniniz “2” dediğinde “gezintiye çıkmış gibi” yürüyün, biraz daha yavaşlayın. “1” dediğinde mümkün olan en yavaş yürüme hızınız ile yürüyün.

4



Öğretmeniniz “4” dediğinde “aceleniz varmış gibi” ve “5” dediğinde de mümkün olan en yüksek hızla yürüyün. Öğretmeninizin söylediği hız seviyesine uygun olarak yavaşlayıp hızlanın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf, evde tek başına ya da aile bireylerinin katılımıyla

AMAÇ



- Bedeni canlandırma
- Dikkat geliştirme
- Takip edebilme
- Grupla birlikte hareket edebilme
- Farklı hızlarda hareket edebilme

Materyal

- Herhangi bir malzeme gerekmez.

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Öğretmen tüm öğrencilere, öğrencilerin sınırlarını birlikte belirledikleri mekânda, birbirlerine dokunmadan karışık olarak yürümelerini söyler. Yürüyüş sırasında sosyal mesafe gözetilir.

Oyun Evresi

- Öğrenciler birbirlerinin aralarından geçerek karışık şekilde yürürken, öğretmen gündelik hayatta genellikle yürüdükleri hızda yürümeye devam etmelerini söyler; bu hız seviyesi, 3 numaralı hız seviyesidir.
- Öğretmen, öğrencilere bundan biraz daha yavaş, "gezintiye çıkmış gibi" yürümelerini söyler; bu hız seviyesi, 2 numaralı hız seviyesidir.
- Öğretmen, öğrencilere kendileri için mümkün olan en yavaş hızda yürümelerini söyler; bu hız seviyesi, 1 numaralı hız seviyesidir.
- Sonra öğretmen, öğrencilere tekrar 3 numaralı hız seviyesine dönmelerini söyler ve bundan sonra, biraz daha hızlanmalarını, "aceleleri varmış gibi" yürümelerini söyler; bu hız seviyesi, 4 numaralı hız seviyesidir.
- Son olarak, öğretmen, öğrencilere kendileri için mümkün olan en hızlı şekilde ama koşmadan yürümelerini söyler; bu hız seviyesi, 5 numaralı hız seviyesidir.
- Tüm hız seviyeleri öğrencilere tanıtıldıktan sonra, öğretmen rastgele zamanlarda ve sıralarla hız seviyelerini söyleyerek tüm öğrencilerin yürüyüş hızlarını değiştirmeleri için yönerge verir.

Sonlandırma

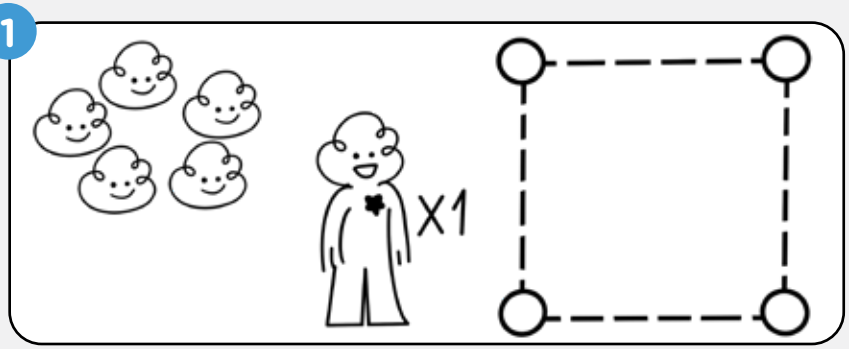
- Oyun çocuklar keyif aldığı sürece devam ettirilebilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Beş farklı hız seviyesi çok karmaşık geliyorsa üç hız seviyesine düşürülebilir.
- Zorlaştırmak istenirse geri geri yürüme yönergesi eklenebilir.
- Yönergeleri algılamak ve uygulamakta zorlanan öğrenciler ya da görme/işitme engelli öğrenciler için etkinlik ikili eşleşerek uygulanabilir.
- Etkinlik öğrenciler evdeyken, uzaktan eğitim sırasında ya da sonrasında video ile yönerge verilerek de uygulanabilir.

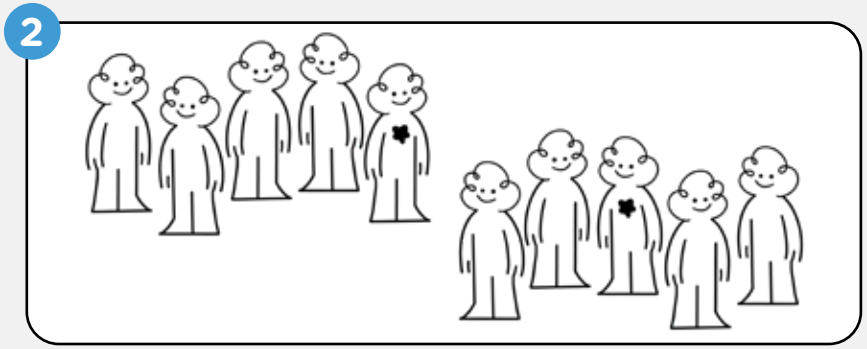
LİMON OYUNU*

1



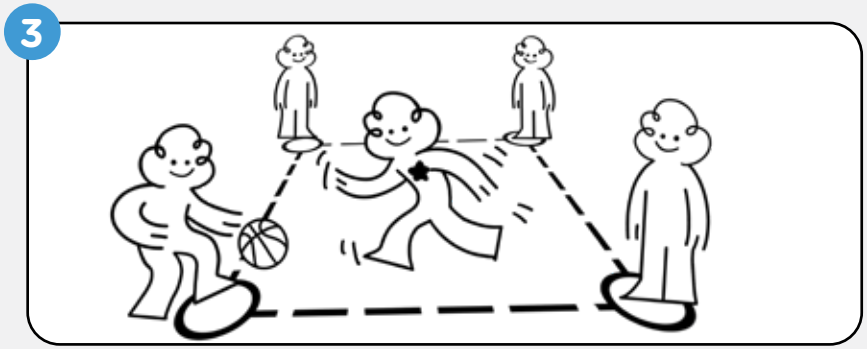
Beş kişilik gruplara ayrılın. Her köşesinde bir yuvarlak olan bir kare olduğunu hayal edin ve dört kişi bu karenin birer köşesine geçin.

2



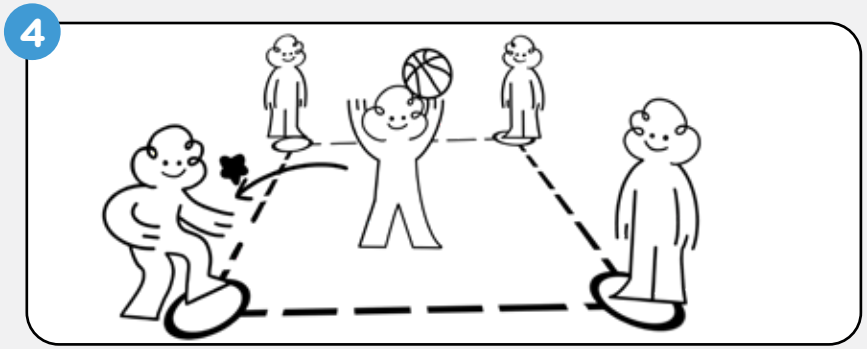
Gruptan bir kişi gönüllü olarak ebe olsun. Ebe olan karenin ortasında dursun. Ebe olan, topu yuvarlaklarda duranlardan birine atsın.

3



Yuvarlaklarda duranlar, kendilerine gelen topu yere düşürmeden herhangi bir uzuvlarıyla diğer yuvarlaklara atmaya çalışsın.

4



Ebe, ortadaki serbest alanda topu yakalamaya çalışsın. Ebe topu havada yakalarsa topu son atan kişi yeni ebe olsun. Top yuvarlaklara düşerse, o yuvarlaktaki kişi yeni ebe olsun.

* Barışa Oyna Güney Kafkasya Kitapçığı'ndan uyarlanmıştır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

AMAÇ

- İş birliği yapabilme
- Grupla birlikte hareket edebilme
- Gözlemleme, takip edebilme
- İsabetli atma yakalama
- Pas çeşitlerini kavrama

Materyal

- 5'erli grup sayısı kadar top
- Tebeşir ya da yeri çizgi çizmek için başka bir araç

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Sınıf 5'erli gruplara ayrılır.
- Hayalî bir karenin köşelerine denk gelecek şekilde yere yuvarlaklar çizilir.
- Grupta bir kişi gönüllü olarak ebe olur.
- Dört öğrenci karenin köşesindeki yuvarlaklara yerleşir, ebe ortalarındaki alanda hareket eder.

Oyun Evresi

- Ebe, topu yuvarlaklarda duran arkadaşlarından birine yollar.
- Yuvarlaklarda duran öğrenciler kendilerine gelen topu yere düşürmeden, herhangi bir uzuvlarıyla başka yuvarlaklara atmaya çalışır.
- Ebe ise ortadaki serbest alanda topu yakalamak üzere dolaşır.

Sonlandırma

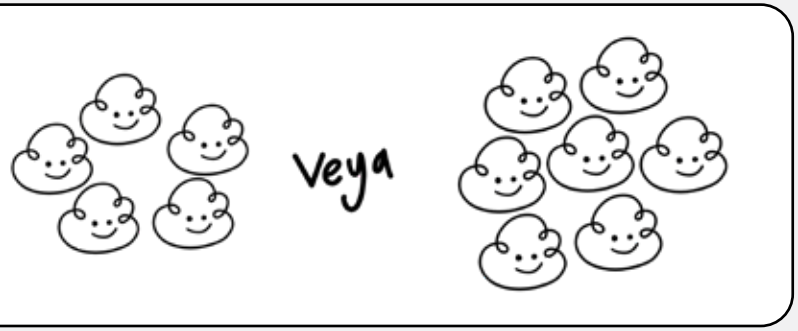
- Ebe topu havada yakalarsa, topu son atan kişi yeni ebe olur.
- Top yuvarlakların birisinin içine düşerse o yuvarlaktaki kişi yeni ebe olur.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyunu zorlaştırmak için topu karşılayacak uzuvlar sadece bacak ve kafa olarak belirlenebilir.
- Yuvarlakların boyutu ve mesafenin uzunluğu gruba göre ayarlanabilir.

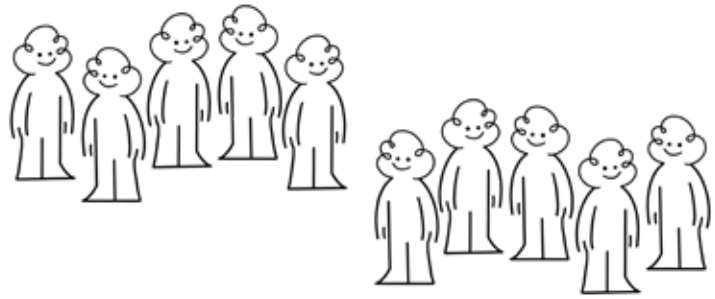
SATRANÇ*

1



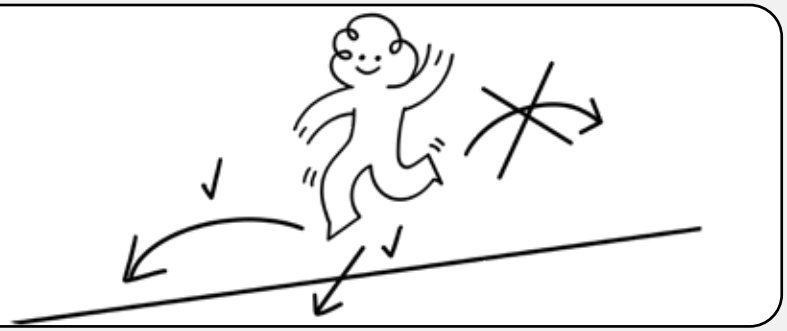
Tüm sınıf 5 veya 7'şer kişilik gruplara ayrılın. Grup sayısının çift olmasına dikkat edin.

2



İki grup birbirine bakacak şekilde karşılıklı olarak yan yana dizilin. Oyuna başlamadan önce kuralları öğrenin.

3



Her turda yalnızca bir kişinin tek bir hamle hakkı vardır. Bu kişi öne, yana ya da çapraza zıplayabilir ama geriye gidemez. İki ayakla zıplamalı ve aynı anda bir alkış yapmalıdır. Bir kişi arka arkaya iki hamle yapamaz.

4



Kurallara uymayanlar oldukları yere otursun. Zıplayarak hamle yapan karşı takımda bir veya birden fazla kişiye dokunursa, dokundukları kişi otursun. Bir takımdaki tüm oyuncular oturunca oyunu bitirin.

* Sosyal Değişim için Spor: Beden Hareketi Programı Geliştirme Rehberi'nden uyarlanmıştır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

AMAÇ



- Odaklanma
- İletişim ve iş birliği kurabilme
- Dinleme ve gözlemleme
- Denge sağlayabilme
- Mesafe hesaplama

Materyal

- Herhangi bir malzeme gerekmez.

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Tüm sınıf 5-7'şer kişilik gruplara bölünür (Toplam öğrenci sayısına göre gruplardaki kişi sayısı belirlenebilir. Çift sayıda grup olmalıdır: iki ya da dört).
- 5-7 kişilik iki grup, birbirlerine bakacak şekilde karşılıklı olarak yan yana dizilir.
- Öğretmen, oyuna başlamadan önce oyunun kurallarını detaylıca anlatmalı, gerekirse fiziksel olarak gösterip örneklemelidir.

Oyun Evresi

- Her turda sırası gelen gruptan yalnızca bir öğrencinin tek bir hamle hakkı vardır.
- Hamle sırası gelen gruptan bir kişi öne, yana ya da çapraza zıplayabilir (Geriye doğru zıplama hakkı yoktur.).
- İki ayakla birden zıplanmalı ve aynı anda bir alkış yapılmalıdır.
- Aynı anda birden fazla kişi zıplarsa bu kişiler olduğu yere oturur.
- Aynı kişi arka arkaya iki kez hamle sırasını alamaz.
- Konuşan/ses çıkaran olduğu yere oturur.
- Dengesi kaçan/düşen ya da adım alarak/tek ayakla zıplayan olduğu yere oturur.
- Zıplayarak hamle yapan oyuncu karşı takımdaki bir veya birden fazla oyuncuya dokunursa, dokunduğu kişiler olduğu yere oturur (fakat hamle yapan da sonradan yerinden oynarsa, adım atarsa, konuşursa ya da dengesi kaçarsa kendisi de oturur).

Sonlandırma

- Bir takımdaki oyuncuların tümü oturunca oyun biter.

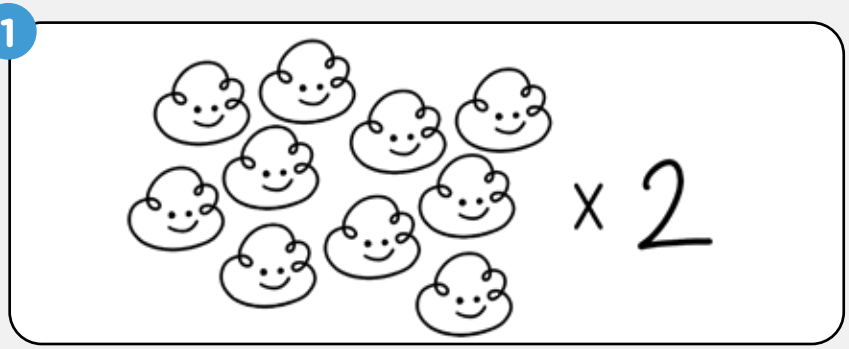
Uyarlama/Çeşitleme

- Zıplamakla ilgili zorluk yaşayan öğrenciler varsa zıplamak yerine başka hareketler konabilir. Örneğin, tekerlekli sandalye için tekerleği tek tur çevirme ve alkış gibi.
- Öğretmen, takımlar arası rekabet oluşmasını engellemek ve tüm grubun birbiriyle iletişim ve iş birliği kurmasını teşvik etmek amacıyla ikinci turda takımları karıştırarak yeni takımlar oluşturabilir.



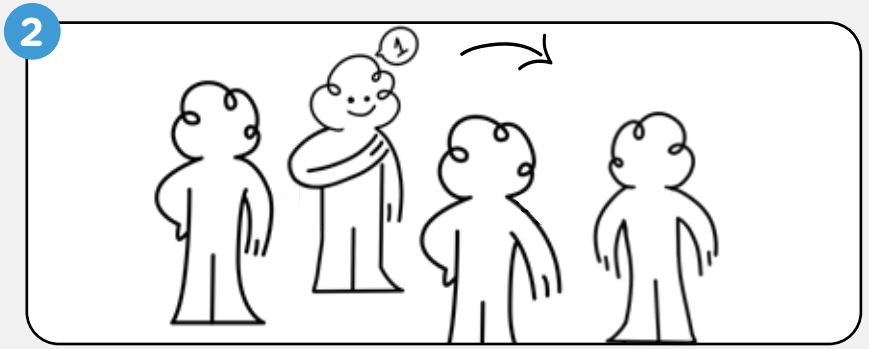
OMUZLA SAYMA

1



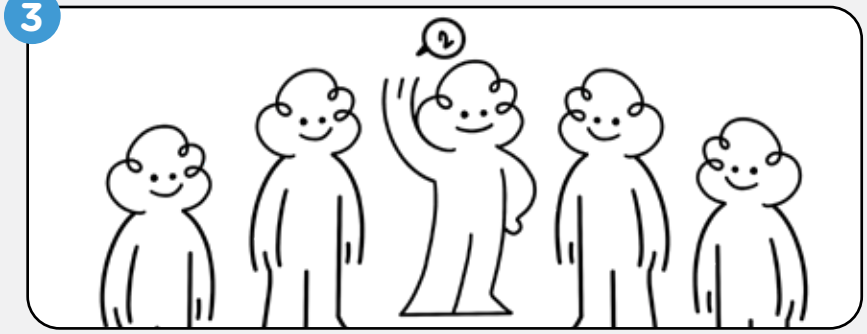
Tüm sınıf 10-16 kişilik iki gruba ayrılın. Grubunuzdakiler ile çember şeklinde yerleşin. İçinizden oyunu başlatacak birini seçin.

2



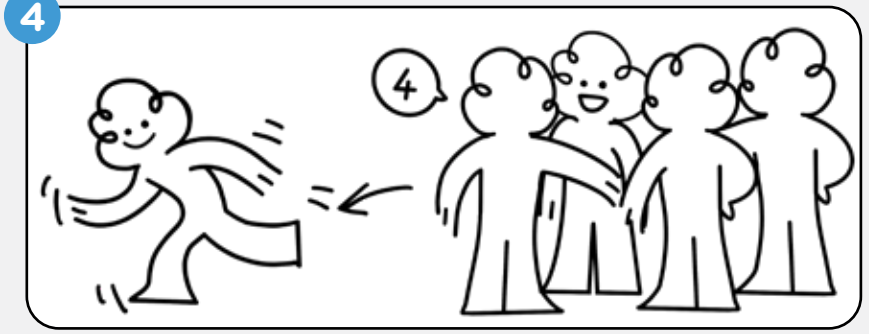
Oyunu başlatacak olan sol eliyle sağ omzuna ya da sağ eliyle sol omzuna dokunarak “1” desin.

3



Hangi omzuna dokunursa o taraftaki yine omzuna dokunarak “2” diyerek saymaya devam etsin ve hareketi yediye kadar devam ettirin.

4



Oyunu hızlı oynayın. Şaşıran olursa çember etrafında bir tur koşup gelsin ve oyuna baştan başlayın.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

AMAÇ



- Dikkati yoğunlaştırma
- Dinleme-gözlemleme
- Hızlı cevap verme
- Hatayı kabul etme

Materyal

- Herhangi bir malzeme gerekmez.

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Öğretmen, tüm öğrencileri 10-16 kişilik iki gruba ayırır ve her grubun kendi içinde çember şeklinde konumlanmasını söyler. Her grup oyunu kendi içinde oynar.

Oyun Evresi

- Her gruptan oyunu başlatacak bir öğrenci belirlenir; bu öğrenci sağ ya da sol omzuna dokunarak "1" der (Sağ omzuna dokunacaksa sol eliyle, sol omzuna dokunacaksa sağ eliyle).
- Hangi omzuna dokunmuşsa peşi sıra gelen sayıyı, o tarafta hemen yanında duran öğrenci söylemelidir. Örneğin, sağ omzuna dokunduysa, sağında duran öğrenci "2" der. Bu öğrenci de "2" derken sağ ya da sol omzuna dokunur ve sıra o yönden devam eder.
- Böylelikle 7'ye kadar sayılır.
- 7'den sonra saymaya devam edecek kişi yeniden 1'den başlar.
- Oyun hızlı oynanmalıdır.
- Şaşıran kişi olduğunda çember etrafında bir tur koşarak gelip yerine geçer ve oyun baştan başlar.

Sonlandırma

- Grup 7'ye kadar saymayı iki kez üst üste tamamladığında oyun sonlanır.

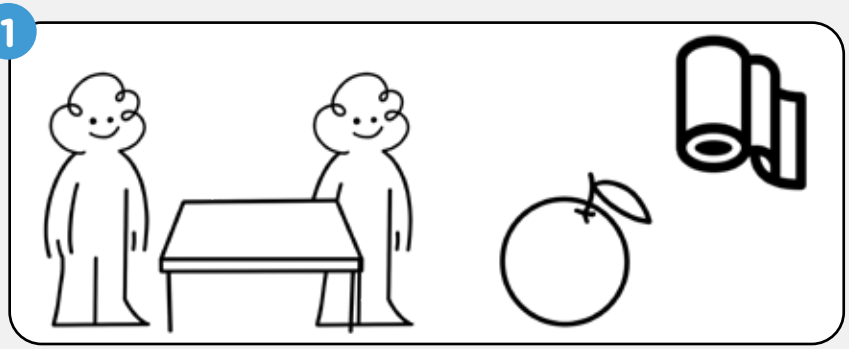
Uyarlama/Çeşitleme

- Fiziksel hareket kısıtı olması durumunda, hata yapanın çember etrafında bir tur koşması kuralı kalkabilir.
- **Kolaylaştırma**
  - Katılımcılar çembere yüzleri ya da arkaları dönük şekilde yerleşir. Oyun, omuza dokunarak yön değiştirme kuralı olmadan oynanır.
  - Bir kişi 1'den itibaren saymaya başlar ve sıra saat yönünde ilerleyerek 7'ye kadar sayılır; 7'den sonra yine 1'den başlar.
  - İki kişi aynı anda sayı söylerse oyun en başa döner.
  - Grup 7'ye kadar saymayı iki kez üst üste tamamladığında oyun sonlanır.
- **Zorlaştırma**
  - İlk altı sayıda sağ ya da sol omuza dokunularak ilerlenen oyunda "7" sayısını söyleyen öğrenci iki kolunu öne doğru uzatır; birinin avuç içi aşağıya diğeri yukarıya bakar. Yeni sayma yönü avuç içi yukarı bakan kolun olduğu yönde yeniden "1" ile başlar.



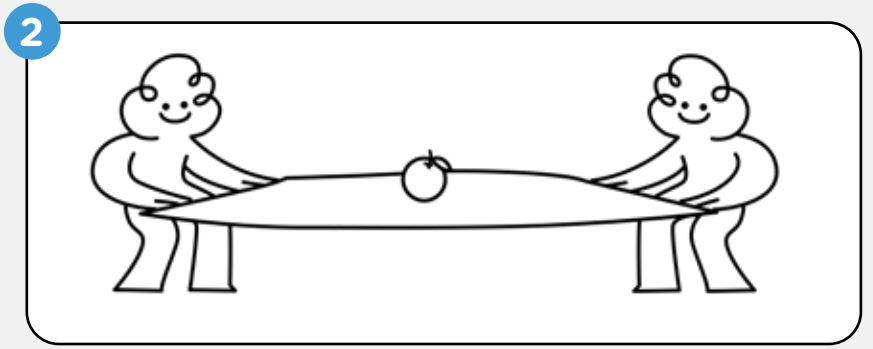
PORTAKALI TUT

1



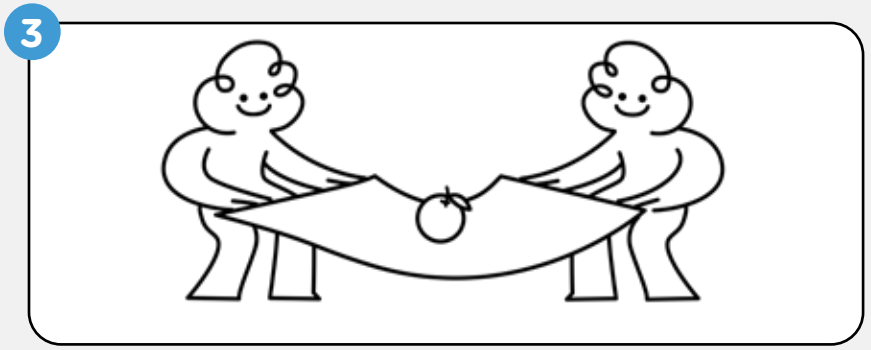
Tüm sınıf ikili olarak eşleşin. Eşinizle karşı karşıya durun.

2



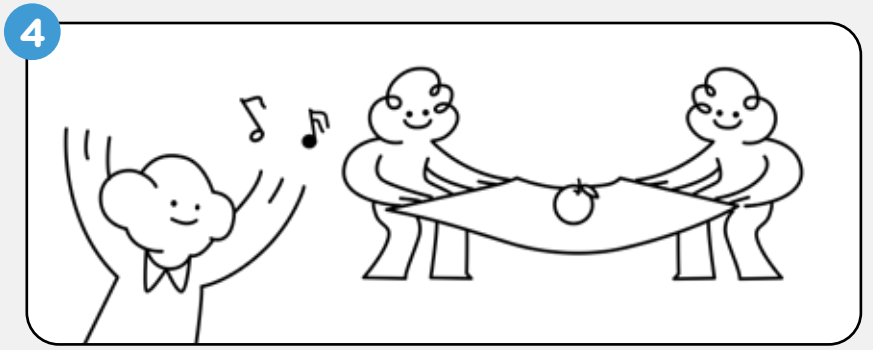
Eşinizle aldığınız kumaşın iki ucundan kumaşı gerin ve kumaşın üzerine bir portakal ya da küçük bir top yerleştirin. Portakalı dengede tutun.

3



Öğretmeniniz bir müzik açınca belirlenen mekân içinde dans ederek yer değiştirin. Bu arada portakalı veya topu kumaş üzerinde dengede tutun.

4



Müzik bitene kadar oyuna devam edin.

Süre 5 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf ya da evde tek başına

AMAÇ

- Bedeni canlandırma
- İletişim becerilerini geliştirme
- Birlikte hareket edebilme
- İş birliği yapabilme
- Güven ve denge sağlama

Materyal

- Her ikili için küçük top ya da portakal gibi yuvarlak bir meyve ve şal gibi ince uzun bir kumaş

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Öğretmen tüm öğrencilerin ikili eşleşerek, karşılıklı durmasını söyler.
- Her ikili kumaşın iki ucundan kumaşı gererek tutar ve kumaşın üzerine portakal ya da küçük topu yerleştirir.
- Öğrenciler eşleriyle iş birliği yaparak kumaşın üzerinde portakalı dengeli şekilde tutmaya çalışır.
- Öğretmen bir müzik açar.

Oyun Evresi

- Öğrenciler yerlerinde dengeyi sağladıktan sonra belirlenen mekân içinde yer değiştirmeye başlarlar.
- Yer değiştirip serbestçe dans eden öğrenciler, aynı zamanda portakalı aralarındaki kumaş üzerinde dengede tutmaya çalışırlar.

Sonlandırma

- Müzik bitene kadar oyun devam eder.

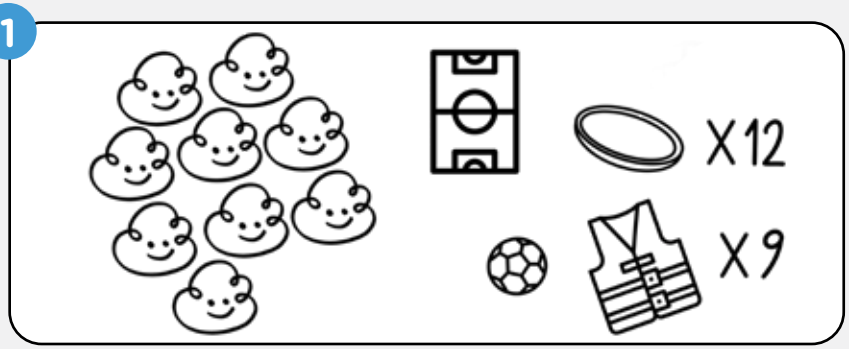
Uyarlama/Çeşitleme

- Öğrenciler evlerindeyken yönergeler video ile verilebilir ve evlerinde birlikte yaşadıkları bir kişiyle beraber bu oyunu oynayabilirler.



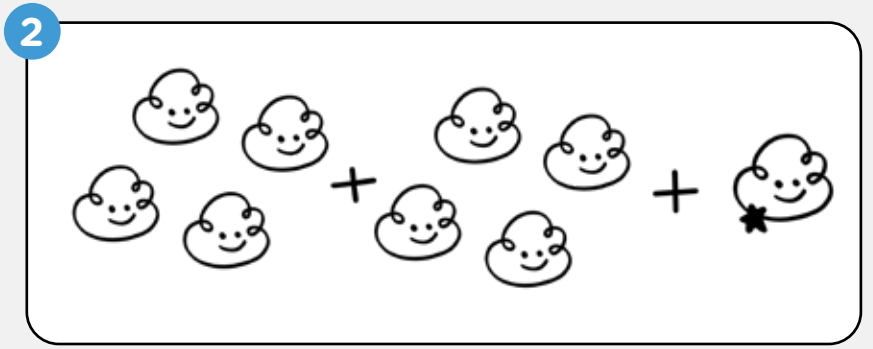
MESAFEMİ KORUYORUM HENTBOL OYNUYORUM

1



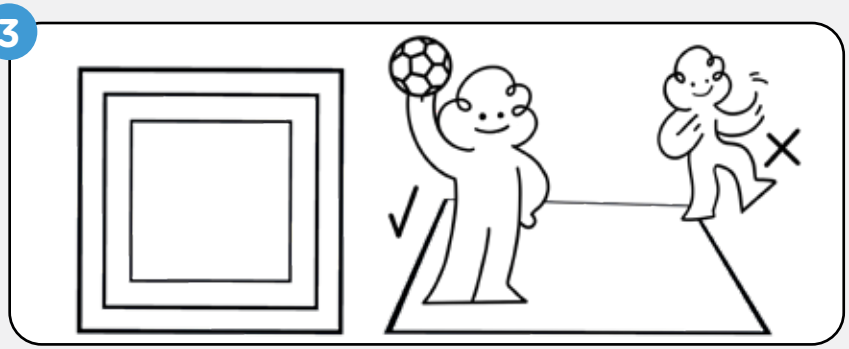
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek dokuz kişilik gruplar oluşturun.

2



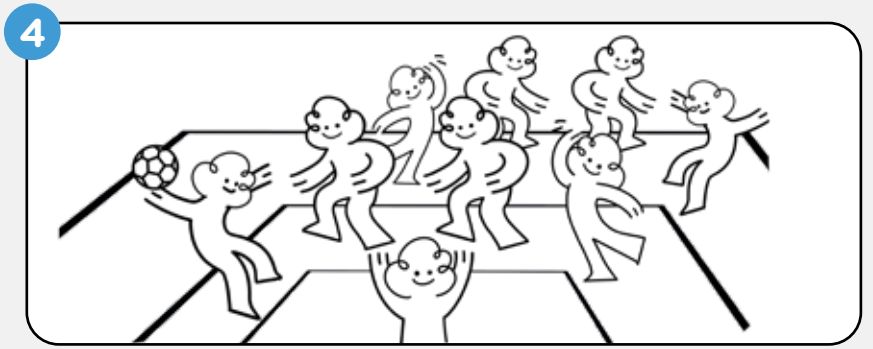
Her grup, 4'er kişilik iki takımdan ve bir jokerden oluşsun. Antrenman tabakları ile oluşturacağınız karelerin köşelerini belirleyin.

3



En içteki 5 metre, ortadaki 10 metre ve en dıştaki 15 metreden oluşan iç içe üç kare alan çizin. Bir takım en dıştaki, bir takım ortadaki ve joker de en içteki kareye yerleşsin.

4



En dıştakiler topu birbirleriyle paslaşarak ve ortadakilere kaptırmadan jokere ulaştırmaya çalışsın. Kenardaki herhangi birine pas atmak 1 puan, jokere atılan pas 2 puandır.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Spor salonu, bahçe, futbol sahası, boş herhangi bir alan

AMAÇ

- Oyun alanını ve fiziksel mesafeleri anlama
- Grup çalışması becerisi kazanma
- İletişim becerilerini geliştirme
- Hentbolda atış çeşitlerini uygulama

Materyal

- Bir grup için 4 sarı, 4 mavi, 4 kırmızı olmak üzere toplam 12 adet antrenman tabağı (Tabak yoksa sınırı belirlemek için tebeşir, boya gibi bir araç kullanılabilir.)
- Bir grup için 1 adet hentbol topu (yoksa küçük bir top)

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Sınıf mevcuduna uygun şekilde kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde dokuz kişilik gruplar (4'er kişiden iki takım ve bir joker) oluşturulur.
- İç içe üç adet kare alan oluşturulur. En içteki kare beş metre, ortadaki kare 10 metre ve en dıştaki kare 15 metreden oluşur (Kareleri işaretlemek için antrenman tabakları kullanılır.).
- İki takım vardır. Topa sahip olan takım ve topu kazanmaya çalışan takım. Büyük (15 metre) kareye topa sahip olan takım yerleşir, ortadaki (10 metre) kareye topu kazanmaya çalışan takım yerleşir, en içteki (5 metre) kareye joker yerleşir.
- Her çocuğun kendi bölgesi vardır. Kimse bölgesini terk edemez.

Oyun Evresi

- Oyun bir hentbol topuyla oynanır ve kenardaki çocukların birbirine pas atmasıyla başlar.
- Kenardaki çocuklar kendi aralarında pas yaparak uygun zamanda topu jokere ulaştırmaya çalışır.
- Kenarda pas yapan çocuklardan topu kazanmaya çalışan takıma kaybeden veya topu oyun alanının dışarısına atan çocuk ortaya geçer.

Sonlandırma

- Kenardaki herhangi bir çocuğa pas atmak 1 puan, içerideki jokere atılan pas 2 puan olur.

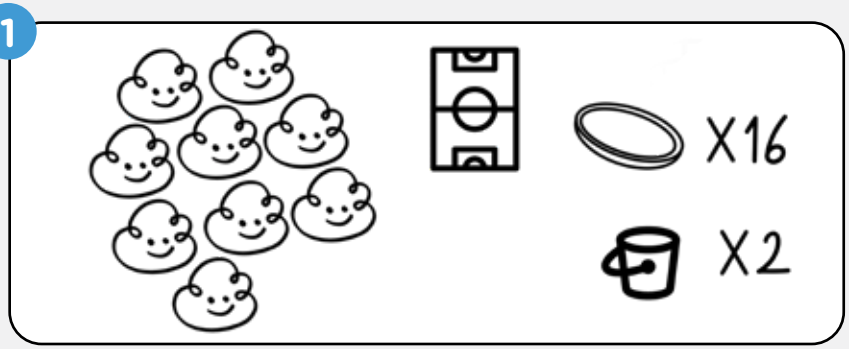
Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Topa sahip olan takımdan çocuklar için "Pası atan ya da alan ismini söyler." gibi kurallar konulabilir.
- Top kaybında bireysel yer veya takım hâlinde yer değiştirme yapılabilir.
- Topu kazanmaya çalışan takım zorlandığında süre kısaltılabilir.



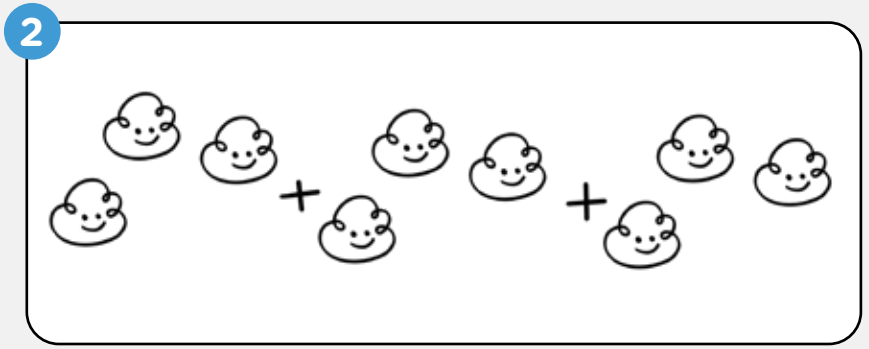
MESAFEMİ KORUYORUM BASKETBOL OYNUYORUM

1



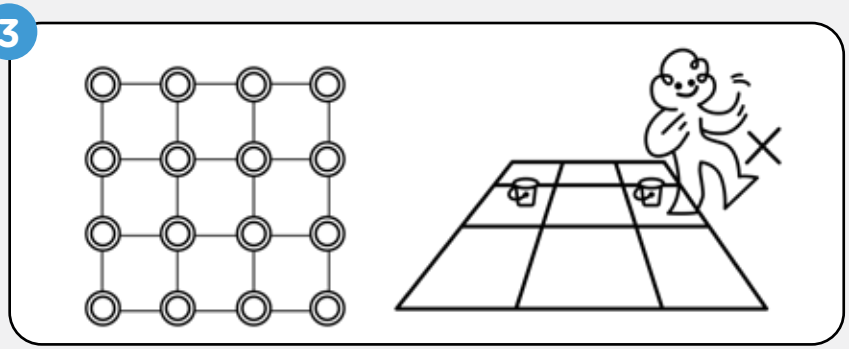
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek dokuz kişilik gruplar oluşturun.

2



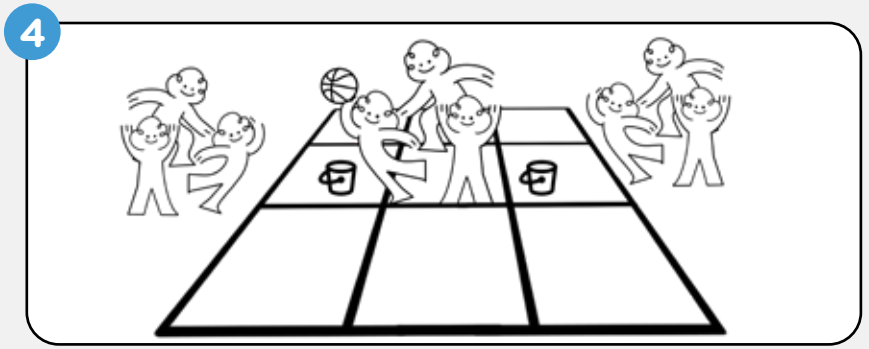
Her grupta 3'er kişilik üç takım kurun.

3



9 metrekarelik bir kare alanı antrenman tabakları ile işaretleyerek dokuz eşit parçaya bölün. Karenin tam ortasının 1'er metre sağ ve soluna kovaları yerleştirin. Bir takım ortaya diğerleri kenarlara geçsin.

4



Kenardakiler topu ortadaki takıma kaptırmadan diğer takıma atmaya çalışsın. Ortadaki takım topu kaparsa kovalara atış yapsın. Topu kaybeden takım ortadaki takımla yer değiştirsin.

Süre	10 dakika
Kişi Sayısı	Tüm sınıf
Mekân	Spor salonu, bahçe, futbol sahası, boş herhangi bir alan

AMAÇ

- Oyun alanını ve fiziksel mesafeleri anlama
- Grup çalışması becerisi kazanma
- İletişim becerilerini geliştirme

Materyal

- Bir grup için 8 sarı, 8 mavi olmak üzere toplam 16 adet antrenman tabağı (Tabak yoksa sınırı belirlemek için tebeşir, boya gibi bir araç kullanılabilir.)
- Bir grup için 1 adet basketbol topu
- Bir grup için 2 adet kova/çember şeklinde çizilmiş alan

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 3'erli üç takımdan (3x3x3) oluşan toplam 9'ar kişilik, sınıf mevcuduna göre uygun sayıda grup, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- 9 metrekarelik bir kare alan oluşturulur. Bu kare alan dokuz eşit parçaya bölünür. (Kareleri işaretlemek için antrenman tabakları kullanılır.).
- Üç takım vardır. İki takım karenin iki dış kenarındaki, bir takım karenin ortasındaki alanlara yerleşir. Her çocuk kendi bölgesindedir ve bölgesini terk edemez.
- Oyun alanının 1 metre dışında, sağ ve sol taraflarında birer adet kova vardır; kovalar dışında oldukları kenarları ortalar.

Oyun Evresi

- Oyun bir basketbol topuyla oynanır ve bir takımın kendi arasında pas yapmasıyla başlar.
- Kenardaki iki takım topa sahiptir, karenin ortasında kendi bölgesinden dışarıya çıkamayan takım topu kazanmaya çalışır.
- Topa sahip olan takımın amacı, topu ortadaki çocuklara kaptırmadan karşıdaki diğer takıma ulaştırmaktır. Ortadaki takımın amacı topun karşıya atılmasını engellemektir.
- Topa sahip olan çocuk kendi bölgesinde üç adım dripling yapma hakkına sahiptir ve uygun zamanda kendi takımındaki bir arkadaşına veya diğer alandaki çocuğa pas atar.
- Ortadaki takım topu kazandığında yandaki kovalara atış yapar. Topu kaybeden takım ortaya, ortadaki takım kenara geçer.

Sonlandırma

- Topa sahip olan takım, kendi arasında üç pas yaparsa 1 puan, kendi arasında üç pas yaptıktan sonra topu diğer alandaki takıma aktarırsa 2 puan alır. Topu kazanmaya çalışan takım, topu kazandığında 2 puan, kazandığı topu kovanın içerisine isabet ettirdiğinde 3 puan alır.

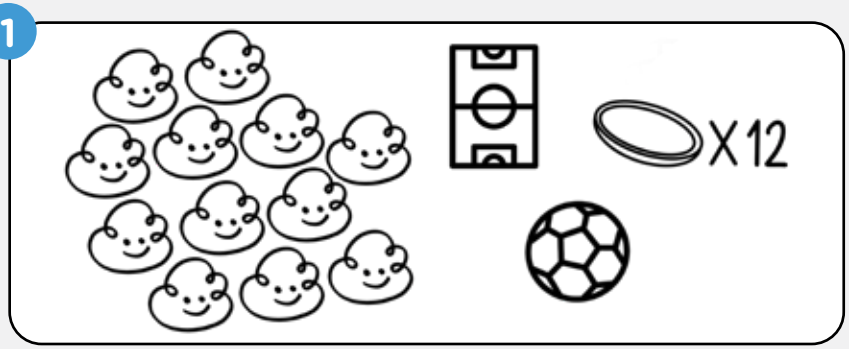
Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Süre ile ilgili değişiklik yapılabilir.



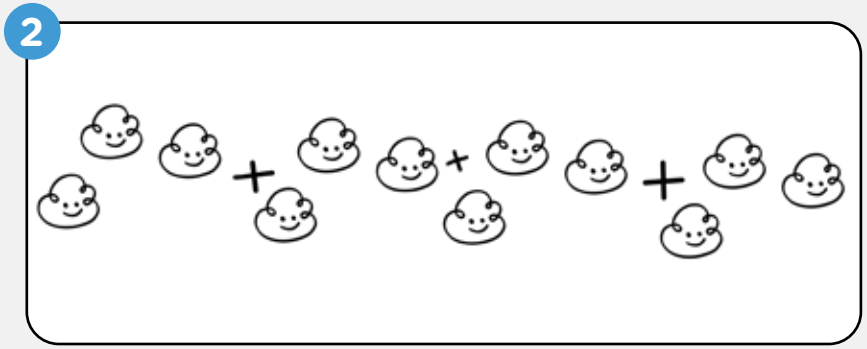
MESAFEMİ KORUYORUM FUTBOL OYNUYORUM

1



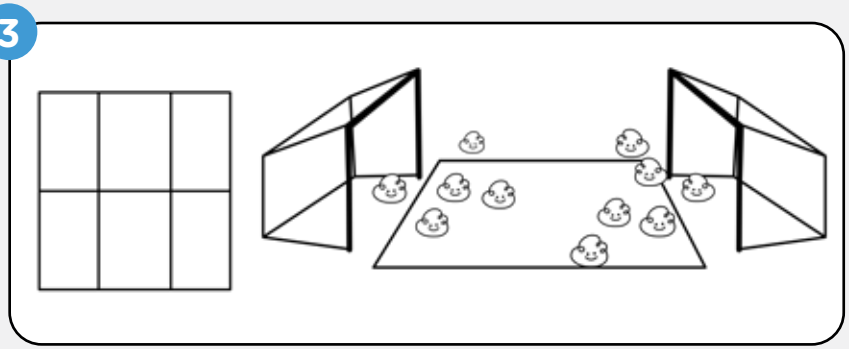
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 12 kişilik gruplar oluşturun.

2



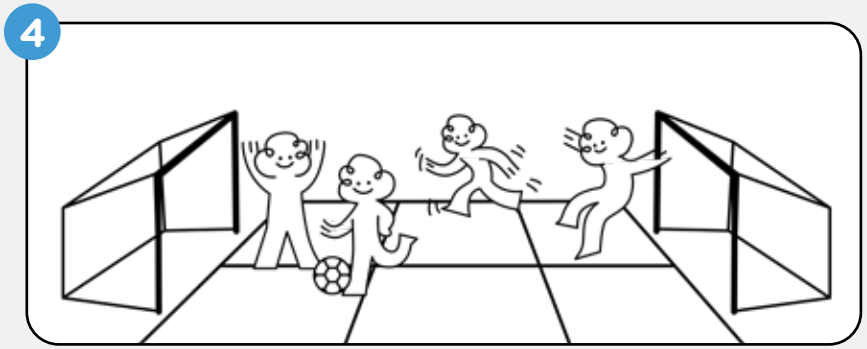
Her grupta 3'er kişilik dört takım kurun. Oyunu futbol kurallarıyla oynayın ve diğer takımın kalesine gol atmaya çalışın.

3



8x8 metre ebadında bir oyun alanı oluşturun ve alanı antrenman tabakları ile altı eşit parçaya bölün. İki takım oyun sahasında herkes bir bölgede olacak şekilde yerleşsin. İki takım da kalelerin arkasında dursun.

4



Kendi bölgenizde topa elle müdahale edebilirsiniz. Topa sahip olan takım kendi arasında üç pas yapmadan kaleye şut çekmesin. Gol yiyen takım kalenin arkasına geçsin, arkadaki oyuna girsin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Futbol sahası ya da iki kenarında kaleler bulunan herhangi bir alan

AMAÇ



- Oyun alanını ve fiziksel mesafeleri anlama
- Grup çalışması becerisi kazanma
- İletişim becerilerini geliştirme
- Kaleye olan mesafeye göre ayağının uygun yüzeyini kullanarak şut çekme
- Avantajları ve dezavantajları yönetme

Materyal

- Bir grup için 8 sarı, 4 kırmızı olmak üzere toplam 12 adet antrenman tabağı (Tabak yoksa sınırı belirlemek için tebeşir, boya gibi bir araç kullanılabilir.)
- Bir grup için 1 adet futbol topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 3'er kişiden dört takımdan oluşan toplam 12 kişilik gruplar (3x3x3x3), sınıf mevcuduna uygun şekilde kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- 8 metre genişliğinde, 8 metre uzunluğunda bir oyun alanı oluşturulur. Oyun alanı altı eşit parçaya bölünür (Oyun alanını işaretlemek için antrenman tabakları kullanılır.).
- İki takım oyun sahasında ve her çocuk kendi bölgesi içerisindedir. Diğer iki takım kalelerin arkasında beklemektedir.

Oyun Evresi

- Oyun bir takımın kendi arasında pas yapmasıyla başlar ve aşağıdaki istisnalar hariç futbol oyunu gibi oynanır.
- Topa sahip olan takımın amacı diğer takımın kalesine gol atmaktır. Bütün çocuklar kendi yarı sahasında ve kendi bölgesinde topa eliyle müdahale edebilir (Herkes kaleci gibi davranır.).
- Topa sahip olan takımın kaleye şut çekmeden kendi arasında en az üç pas yapması gerekir. Üç pas yapıldıktan sonra diğer takımın kalesine şut çekilebilir.
- Gol yiyen takım kalenin arkasına geçer. Kalenin arkasında bekleyen takım oyuna dâhil olur.
- Kendi bölgesinin dışından kaleye şut çeken veya kendi bölgesini terk eden olduğunda top diğer takıma verilir.

Sonlandırma

- Kaleye atılan her golde 1 puan alınır.

Kritik Noktalar

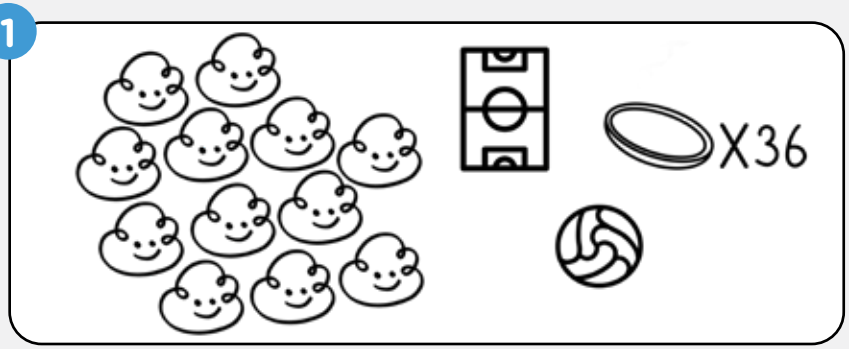
- Takımdaki bütün çocuklar arasında paslaşma sağlanmaya çalışılır. Kız çocukların oyunda aktif olması teşvik edilmelidir. Herhangi bir çocuğun ya da çocuk grubunun oyunda pasif kalmasını önleyecek kurallar eklenebilir.

Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanı genişletilebilir/daraltılabilir.
- Gol atılma süresi uzadığında, oyun alanındaki takımlar belirlenmiş bir sürenin sonunda değiştirilebilir.

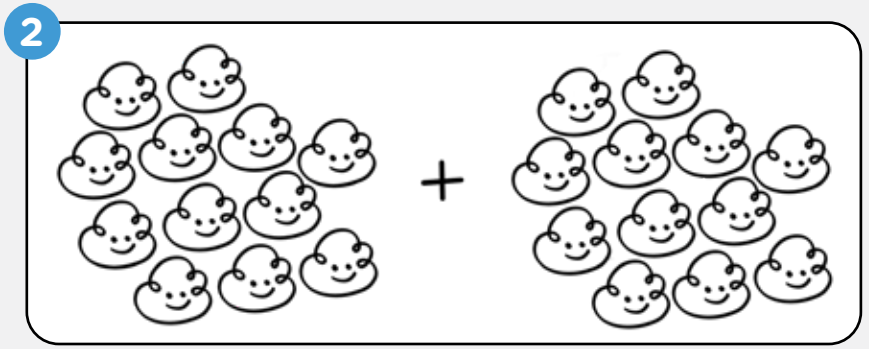
MESAFEMİ KORUYORUM VOLEYBOL OYNUYORUM

1



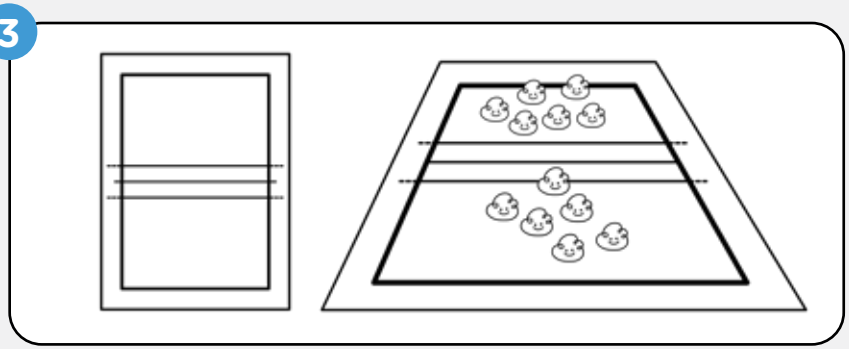
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 12'şer kişiden iki takım oluşturun.

2



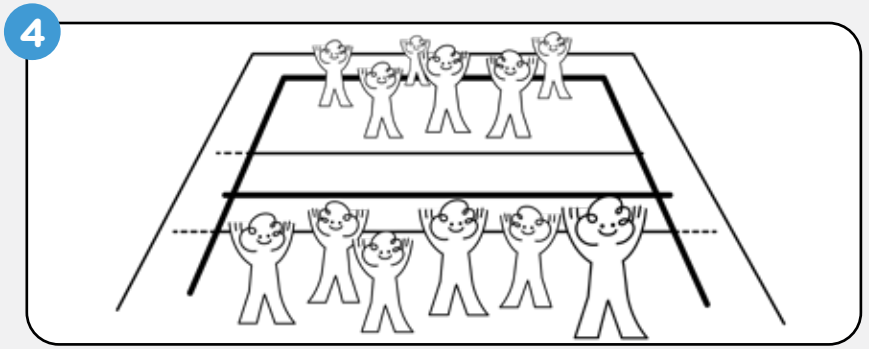
Oyunu, voleybol topu ve voleybol kuralları ile oynayın.

3



18 metre uzunluğunda, 8 metre genişliğinde bir alanı voleybol filesi ile ikiye bölün. Her yarıyı kişi başı 1,5x1,5 metrekare düşecek şekilde bölün.

4



6'şarlı iki gruba bölünün. İlk 6 kişi oyun alanında, gerisi dışarıda dursun. 2 sayı alan takım dışarıya çıksın, dışarıda bekleyen takım alana yerleşsin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Spor salonu, bahçe, voleybol sahası, boş herhangi bir alan

AMAÇ

- Oyun alanını ve fiziksel mesafeleri anlama
- Grup çalışması becerisi kazanma
- İletişim becerilerini geliştirme

Materyal

- Bir grup için 36 adet antrenman tabağı
- Bir grup için 1 adet voleybol topu
- Voleybol sahası ya da voleybol filesi kurulmuş bir alan

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 12'şer kişiden iki takım, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur.
- 18 metre uzunluğunda, 8 metre genişliğinde bir dikdörtgen alanda oynanır. Alanın ortasında sahayı 9'ar metrekarelik iki eşit kareye bölen bir voleybol filesi vardır.
- 9'ar metrekarelik kareler altı eşit parçaya bölünür (1,5 metre) (Parçaları işaretlemek için antrenman tabakları kullanılır.).
- 12 kişilik bir takım kendi arasında 6'şarlı iki grup oluşturur. Altı kişi oyun alanındadır, kalan altı kişi ise oyun alanının etrafında beklemektedir. İkinci takım da diğer yarı sahada aynısını yapmaktadır.

Oyun Evresi

- Oyun bir voleybol topu ile oynanır.
- Başlangıçta 6x6 olmak üzere 12 çocuk oyun alanında kendi bölgelerine geçer. Her çocuk için 1,5x1,5 m alan vardır ve çocuklar kendi alanının dışına çıkamaz ve başka alandaki topa müdahale edemez.
- İki takım oyuna başlar. İki sayı alana kadar takımlar oynar ve iki sayı olduğunda dışarıya çıkarlar. Dışarıda bekleyen diğer takımlar oyun alanına yerleşir.
- Sayı alan takım sahada kalır, diğer takım dışarıya çıkar ve dışarıdaki takım oyun alanına konumlanır.
- Bir takım yalnızca iki kez üst üste oyunda kalabilir. Üçüncüsünde sayı onlarda olsa bile dışarıya çıkar, dışarıdaki takım oyun alanına yerleşir.

Sonlandırma

- Topu diğer yarı sahaya düşüren takım puan kazanır.

Kritik Noktalar

- Bir takım topa arka arkaya en fazla üç kez dokunabilir.
- Topa vücudunun herhangi bir yeri ile vurmak serbesttir.
- Çocuklar saat yönünde olmak üzere sürekli yer değiştirerek oynarlar.
- Yaş grubuna göre filenin yüksekliği ayarlanmalıdır.

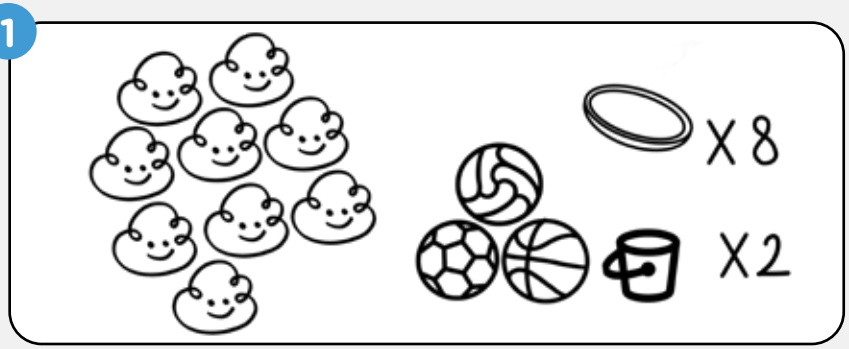
Uyarlama/Çeşitleme

- Oyun alanındaki takımlar belirlenmiş bir sürenin sonunda değiştirilebilir.



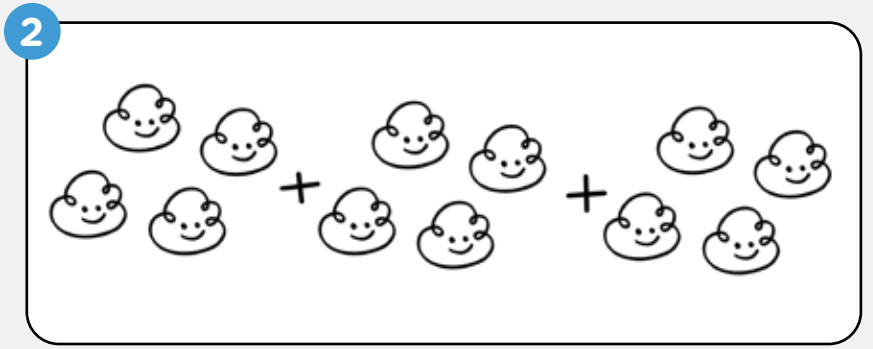
DÖRT BRANŞI DA DENEYİMLİYORUM

1



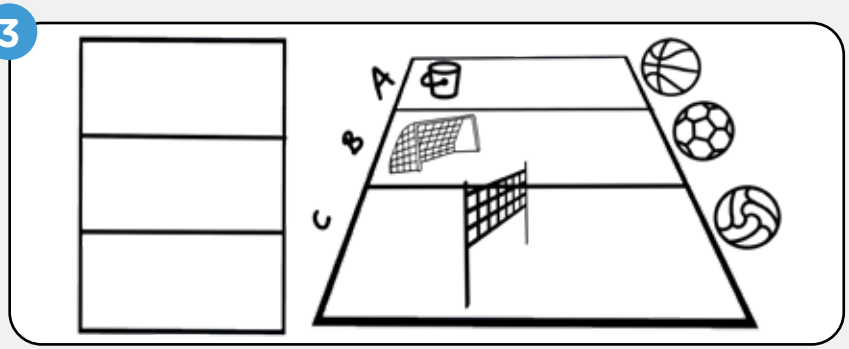
Kız çocuk-erkek çocuk sayısına dikkat ederek 12'şer kişiden iki takım oluşturun.

2



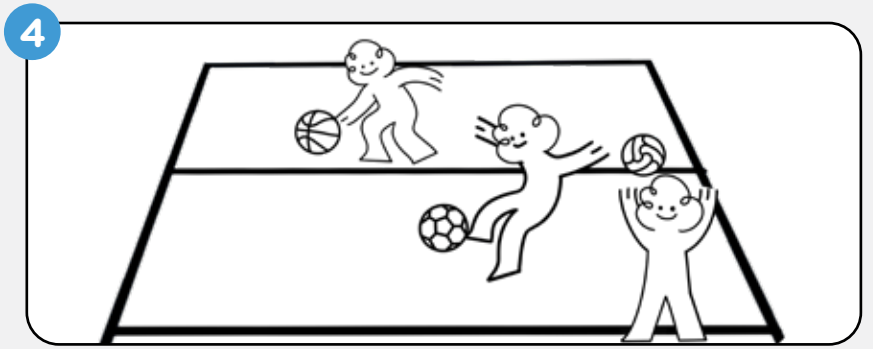
Her takım 4'er kişilik üç gruba ayrılsın.

3



8x15 metre ebadında dikdörtgen bir alanı, oyun alanı 5 metre uzunluğunda olacak şekilde üçe bölün. A alanı basketol, B alanı futbol ve hentbol, C alanı voleybol alanı olsun.

4



Her alanda, alanın ismini aldığı oyuna uygun kurallar ile oyunu devam ettirin.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Tüm sınıf

Mekân Spor salonu, bahçe, futbol sahası, boş herhangi bir alan

AMAÇ

- Oyun alanını ve fiziksel mesafeleri anlama
- Grup çalışması becerisi kazanma
- İletişim becerilerini geliştirme

Materyal

- Bir grup için 8 adet antrenman tabağı
- Bir grup için 2'şer adet basketbol, hentbol, futbol ve voleybol topları
- Basketbol potası/kova, kale (Slalomdan veya tabaklardan oluşturulabilir.), voleybol filesi (Slalomdan oluşturulabilir.)

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- 12'şer kişiden takımlar, kız çocuk-erkek çocuk sayısına göre dengeli şekilde oluşturulur ve 4'er kişilik gruplara ayrılır.
- 8 metre uzunluğunda, 15 metre genişliğinde bir dikdörtgen alanda oynanır. Oyun alanı 5'er metre olacak şekilde üçe bölünür (Parçaları işaretlemek için antrenman tabakları kullanılır.).
- A, B ve C alanlarında dört farklı branşa dair pratik yapılır.
  - A Oyun Alanı: Basketbol
  - B Oyun Alanı: Futbol ve Hentbol
  - C Oyun Alanı: Voleybol

Oyun Evresi

- **A OYUN ALANI**
  - Bir çocuk yerden, tek elle, tek elle alttan, arkadan pas, baş üstü pas ve göğüs pas ile topu takım arkadaşına atar. Topu yakalayan çocuk durarak, sıçrayarak ve çengelli atış ile topu potaya/kovaya atar.
  - Diğer iki çocuk da aynısını yapar.
    - **NOT:** Bu iki çocuk, üç tekrardan sonra yer değiştirir.
- **B OYUN ALANI**
  - **Futbol:**
    - Bir çocuk çaprazında duran takım arkadaşına pas atar. Pası alan topu kontrol eder ve kaleye şut çeker.
  - **Hentbol:**
    - Bu sırada, kalan ikiliden bir çocuk çaprazında duran takım arkadaşına temel pas atar. Diğer çocuk, topu kontrol eder ve kaleye temel atış yapar.
    - Futbol oynamış olan ikili, ikinci adımda hentbol; hentbol oynamış olan ikili de ikinci adımda futbol oynar.
    - Birer tur hentbol ve futbol oyununu tamamladıktan sonra, ikililer kendi içinde yer değiştirerek birer tur daha oynar.
- **C OYUN ALANI**
  - Çocuklardan biri çaprazında duran takım arkadaşına alçak ve yüksek pas atar. Pası alan çocuk voleybol topunu filenin üzerinden arkadaki taralı alana atmaya çalışır.
    - **NOT:** Bu iki çocuk üç tekrardan sonra yer değiştirir.

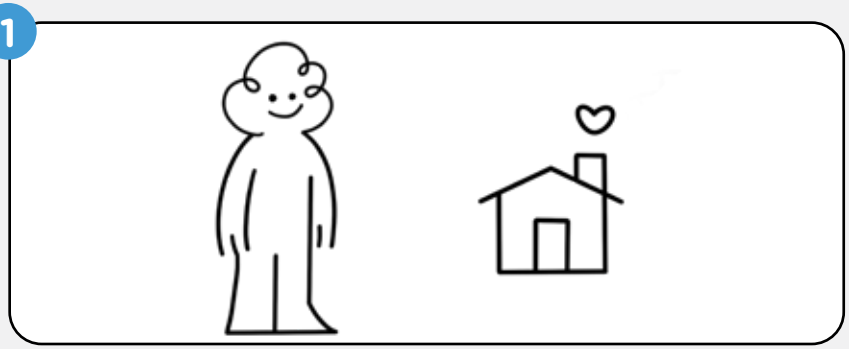
Sonlandırma

- İki dakika sonra gruplar saat yönünde yer değiştirir ve bütün alanları deneyimler.



EVDEYİM, OYNUYORUM 1

1



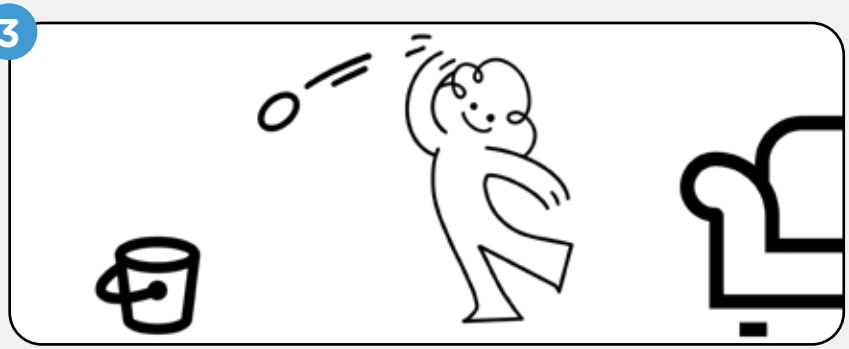
Evde uygun bir alanda futbol veya basketbol oynayabilirsiniz.

2



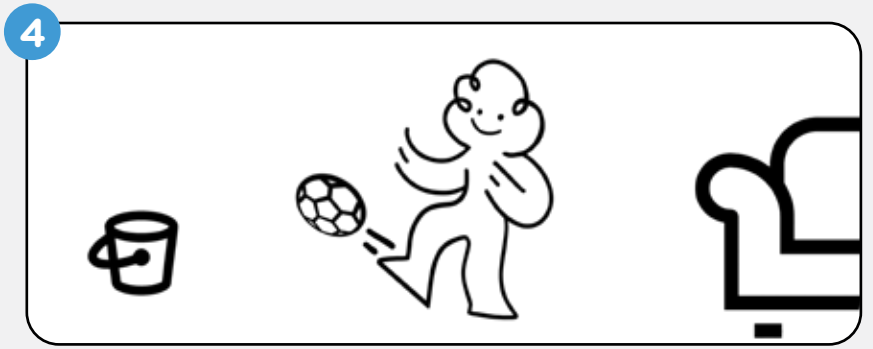
2 metre mesafeye bir kova ya da sepet yerleştirin. Elle veya ayakla rahat atabileceğiniz bir top alın. Her oyun için dört seviye belirleyin.

3



Basketbol oynarken birinci seviyede topu güçlü olan elinizle sepete atın. İkinci seviyede topu iki kez sektirip güçlü olan elinizle atın. Üçüncü seviyede topu güçlü olmayan elinizle atın. Dördüncü seviyede topu herhangi bir yere değdirerek sepete atın.

4



Futbol oynarken ilk seviyede topu güçlü ayağınızla atın. İkinci seviyede topu güçlü ayağınız ile yerden kaldırıp diğer ayağınız ile atın. Üçüncü seviyede topu güçsüz ayağınız ile kaldırıp sepete atın. Dördüncü seviyede topu herhangi bir yere değdirerek atın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Bireysel

Mekân Evin içinde uygun olan bir alan

AMAÇ

- Futbolda ayağının farklı yüzeylerini kullanma ve hedefe atış yapma
- Eli ile nesneyi bir yerden bir yere atma

Materyal

- Birer adet sepet/kova, futbol topu, hafif top

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Evin içinde uygun bir alanda bireysel olarak oynanır.
- Bir adet sepet/kova, futbol topu ve çocuğun seviyesine uygun, hedefe elle atması için bir adet top ile oynanır.
- Çocuğun iki metre ilerisinde bir adet sepet/kova vardır.

Oyun Evresi

- **FUTBOL OYUNU**
  - Çocuk, dört farklı şekilde topu sepetin içerisine atmaya çalışır.
    - **1. seviye:** Topu güçlü ayağı ile yerden kaldırır ve aynı ayağı ile sepetin içerisine atmaya çalışır.
    - **2. seviye:** Güçlü ayağı ile topu yerden kaldırır ve diğer ayağı ile sepetin içerisine atmaya çalışır. Sonra tersi yapılır.
    - **3. seviye:** Diğer ayağı ile topu kaldırır ve sepetin içerisine atmaya çalışır.
    - **4. seviye:** Topu herhangi bir yere değdirerek sepetin içerisine atmaya çalışır.
- **BASKETBOL OYUNU**
  - Dört farklı şekilde topu sepetin içerisine atmaya çalışır.
    - **1. seviye:** Topu güçlü eli ile sepetin içerisine atmaya çalışır.
    - **2 .seviye:** Güçlü eli ile topu iki kez sektirir ve diğer eli ile sepetin içerisine atmaya çalışır. Sonra tersi yapılır.
    - **3. seviye:** Diğer eli ile topu sepetin içerisine atmaya çalışır.
    - **4. seviye:** Topu herhangi bir yere değdirerek sepetin içerisine atmaya çalışır.

Sonlandırma

- Çocuk keyif almaya devam ettiği sürece pratik yapabilir.

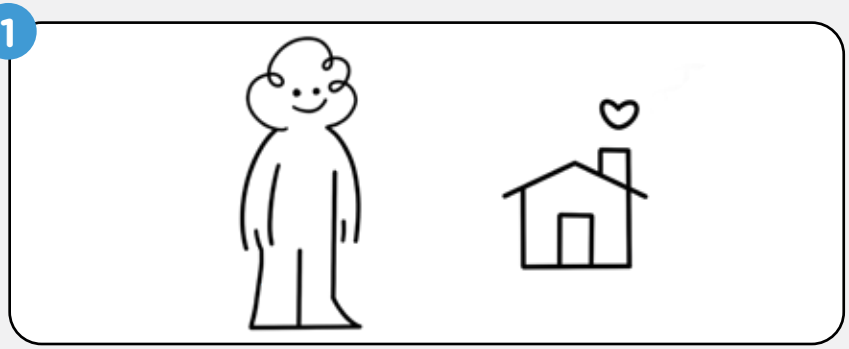
Uyarlama/Çeşitleme

- Öğrenciler evlerindeyken, yönergeler video ile verilebilir ve tek başlarına ya da evlerinde birlikte yaşadıkları kişilerle beraber bu oyunu oynayabilirler.



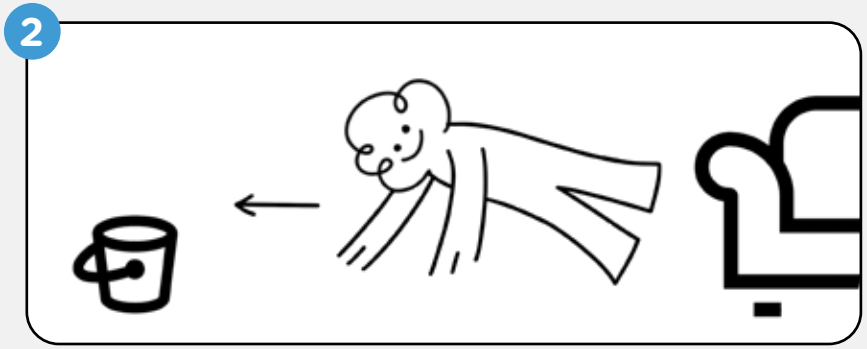
EVDEYİM, OYNUYORUM 2

1



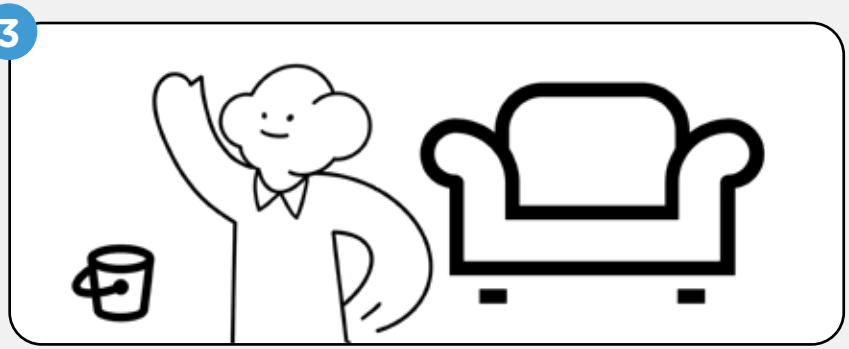
Evde uygun bir alanda oynayabilirsiniz. 2'şer metre aralıkla iki nesne koyun.

2



Birinci seviyede ellerinizin veya ayaklarınızın üstünde dizlerinizi yere değdirmeden ilk nesneye gidin, sonra kalkıp ikinci nesneye kadar koşun ve iki kere zıplayın.

3



İkinci seviyede aile bireylerinizden biri ile karşılıklı durun ve birbirinizin omuzlarından tutun. Karşınızdakini ileri doğru adımlayarak hareket ettirmeye çalışın.

4



Üçüncü seviyede üç nesneden bir üçgen oluşturun ve ortada durun. Tek ayak üstünde bekleyin. Aile bireylerinizden birinin söylediği nesneye tek ayak üzerinde iken eğilerek dokunmaya çalışın.

Süre 10 dakika

Kişi Sayısı Bireysel

Mekân Evin içinde uygun olan bir alan

AMAÇ



- Dengede durma
- Bedenin farkına varma

Materyal

- Evde olan birkaç nesne
- Sepet/kova

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Evin içinde uygun bir alanda oynanır.
- Çocuğa destek olunması için aileden birine ihtiyaç vardır.
- Çocuğun iki metre ilerisinde bir adet sepet/kova vardır.

Oyun Evresi

- **1. seviye:** Çocuk başlangıç noktasındadır. 2'şer metre aralıklarla önünde iki adet nesne vardır. Ellerinin ve ayaklarının üzerinde, dizlerini yere değdirmeden iki metre ilerideki nesneye gider ve ayağa kalkar. Bu nesneden bir sonraki nesneye koşarak gider ve olduğu yerde iki kez zıplar (10x3 tekrar yapılabilir/ Çocuğun seviyesine göre azaltılabilir veya artırılabilir.).
- **2. seviye:** Çocuğun aileden birine ihtiyacı vardır. Karşılıklı dururlar ve birbirlerinin omuzlarından tutarlar. Sırayla karşıdakini ileriye doğru adımlayarak hareket ettirmeye çalışırlar (5 saniye yapılabilir.).
- **3. seviye:** Üç adet nesne vardır. Nesnelerden üçgen oluşturulur ve çocuk üçgenin ortasındadır. Çocuk tek ayak üzerinde bekler. Aileden birinin yönlendirmesine göre hareket eder. Hangi nesne söylenmiş ise tek ayak üzerinde eğilerek o nesneye dokunur.

Sonlandırma

- Çocuğun hareket kapasitesine göre süre ve sayılar değişiklik gösterir.

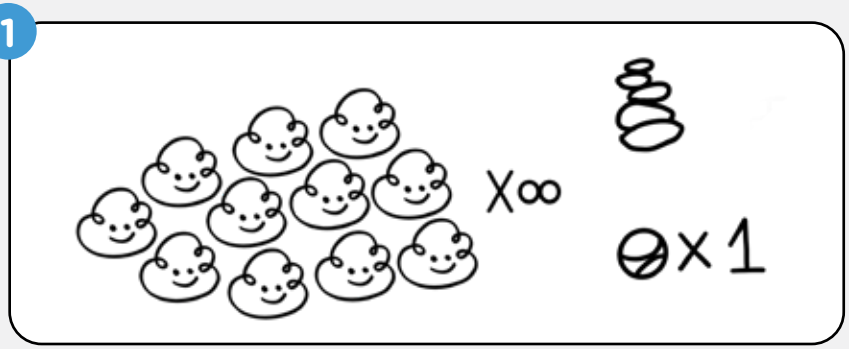
Kritik Noktalar

- Mesafe değiştirilebilir ve nesneler başka yönlere yerleştirilebilir.
- Çocuğun fazla zorlanmadığından ve keyif alarak oynamaya devam ettiğinden emin olunmalıdır.
- Öğrenciler evlerindeyken yönergeler video ile verilebilir.



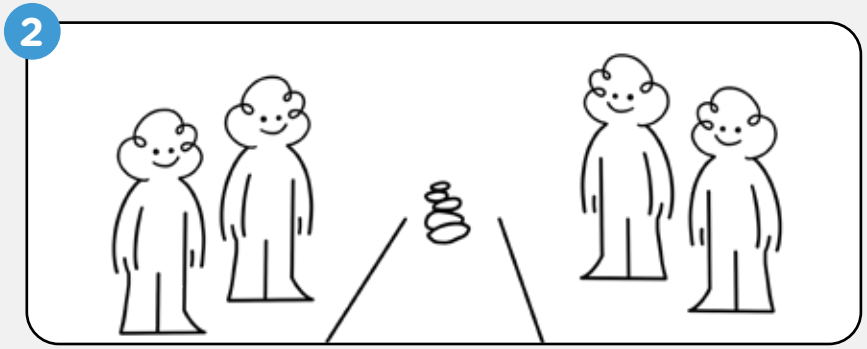
BEŞ TAŞ*

1



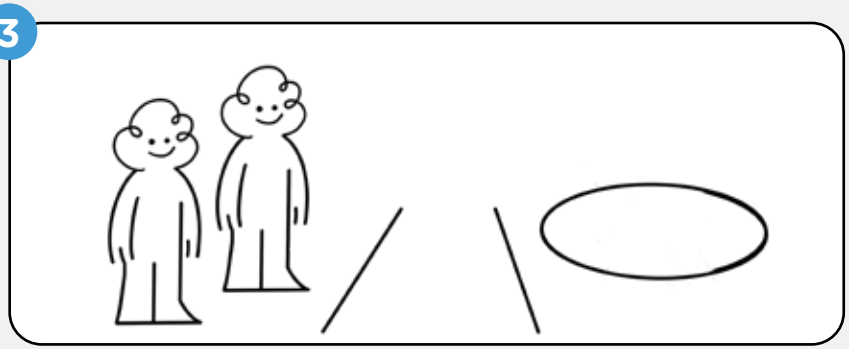
Tüm sınıf iki takıma ayrılın. 5 tane yassı ve birbirinin üzerinde dengede durabilecek taş ve bir tenis topunuz olsun.

2



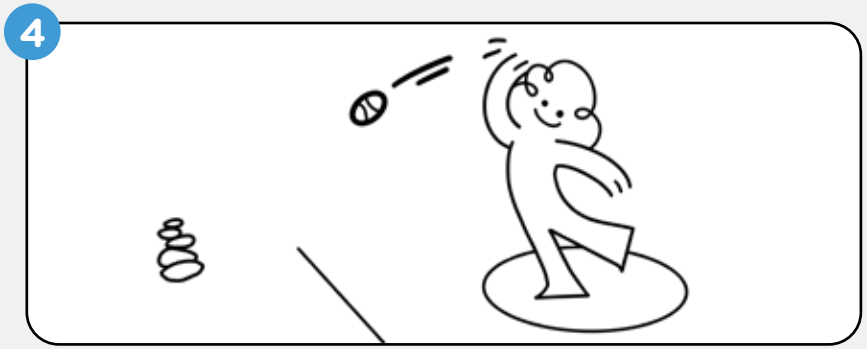
Taşların iki tarafına ve taşlardan 10 adım ötede birer çizgi çekin ve çizgiyi geçmeyecek şekilde sıra hâlinde durun.

3



Çizgilere eşit mesafede ve taşlardan yine 10 adım ileride olacak şekilde bir kişinin sığabileceği bir daire çizin.

4



Birinci takımdan biri daireye girip elindeki topla taşları devirmeye çalışsın. Her takımın üç vuruş hakkı vardır. Taşlar devrilmez ise top atma sırası karşı takıma geçsin.

* Barışa Oyna Trakya Kitapçığı'ndan uyarlanmıştır.

Süre	10 dakika
Kişi Sayısı	Tüm sınıf
Mekân	Spor salonu, futbol sahası veya bahçe gibi geniş bir alan

AMAÇ



- Oyun alanını ve fiziksel mesafeleri anlama
- İsabet alıp atış yapma
- İş birliği becerilerini geliştirme

Materyal

- 5 tane yassı ve birbirinin üzerinde dengede durabilecek taş
- Bir tenis topu

Etkinlik Açıklaması

Başlangıç/Kurulum

- Tüm sınıf iki takıma ayrılır.
- Üst üste dizili beş taşın iki tarafında ve 10 adım ötesinde birer çizgi çekilir ve takımlar o çizgiyi geçmeyecek şekilde sıra hâlinde durur.
- O iki çizgiye eşit mesafede ve taşlardan yine 10 adım ileride olacak şekilde bir kişinin sığabileceği bir daire çizilir.

Oyun Evresi

- Birinci takımdan biri daireye girip elindeki topla taşları vurup devirmeye çalışır.
- Takımın taşları devirmek için üç farklı oyuncuyla en fazla üç vuruş hakkı vardır.
- Taşları deviremezse top atma sırası diğer takıma geçer.
- Taşlar devrilirse vuran takım dağılır ve taşları yine üst üste dengede duracak şekilde dizmek için uğraşır.
- Diğer takım ise bu sırada, atılmış olan topu bulup taşları dizen takımdan oyuncuları top ile hedefleyerek oyundan çıkarmaya çalışır.

Sonlandırma

- Oyuncuları azalan takım, takımdaki herkes vurulup oyundan çıkarılmadan önce taşları dizdiyse kendi çizgisine geri döner.
- Diğer takım topu alır ve oyun bir tur daha oynanır.

Uyarlama/Çeşitleme

- Fiziksel hareket kısıtı durumunda oyun yavaşlatılabilir; bunun için tüm öğrencilerin belli bir hızda hareket etmesi ve iki top atışı arasında belli bir süre geçmesi kuralı konabilir.
- Oyun kurallarını algılamakta güçlük çeken öğrenciler varsa, öğrenciler ikili eşleşerek eşleriyle birlikte hareket edebilir.

5. KAYNAKÇA

1- Australian Human Rights Commission, Chapter 4: Cultural Safety and Security, https://www.humanrights.gov.au/our-work/chapter-4-cultural-safety-and-security-tools-address-lateral-violence-social-justice#Heading56

2- Bedugul Outbound/Outbound & Team Building - https://www.youtube.com/channel/UCoa0SZ3qIOdmFETAYFn1GgA

3- Brian Lewis/Cooperative Games: Some great games that foster communication and teamwork - https://www.youtube.com/user/gymconsulting/videos

4- De Spelles/Fun games for Physical Education! - https://www.youtube.com/channel/UCvQGyVJxpSH6UQujgscftAg/videos

5- Entrenamiento Pedagógıco - https://www.youtube.com/channel/UCIYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg

6- ERG (2016). Çocukların Gözünden Okulda Yaşam Araştırma Raporu. Ocak 2020, https://www.egitimreformugirisimi.org/cocuklarin-gozunden-okulda-yasam-arastirma-raporu-ve-politika-onerileri/

7- How to Coach Kids, https://howtocoachkids.org/

8- Juega Mas, Pedagogical Practice Handbook, the Physical Education in the School

9- Luvmour, S., & Luvmour, J. (2002). Win-Win Games for All Ages: Co-operative Activities for Building Social Skills. New Society Publishers.

10- Luvmour, J., & Luvmour, S. (2007). Everyone wins!. Cooperative games and activities. New Society Publishers.

11- Paradigm Shift/A Trust and Team Building Activity - https://www.youtube.com/channel/UCp8FCzVDci1CTWUXU6udgYw

12- Reina, R., Hutzler, Y., Iniguez-Santiago, M. C., & Moreno-Murcia, J. A. (2019). Student Attitudes Toward Inclusion in Physical Education: The Impact of Ability Beliefs, Gender, and Previous Experiences. Adapted Physical Activity Quarterly, 36(1), 132-149.

13- Utopia Education and Art Organization - https://www.youtube.com/channel/UCePl3lnnFMw5-tcQN-mXWcQ/videos

14- Vehbi Koç Vakfı (2019). Üçüncü Öğretmen, https://issuu.com/vehbikocvakfi/docs/ucuncu_ogretmen

15- Women Win, International Guide to Addressing Gender-Based Violence Through Sport, https://guides.womenwin.org/gbv

Made to Play

HAREKET OKULDA