



SPORTİF BECERİLER VE HAREKET EĞİTİMİ YILLIK FAALİYET REHBERİ





**BASAĞŞEHİR
BELEDİYESİ**

Başakşehir Belediyesi Adına Proje Sahibi

Yasin Kartoğlu

Proje Yöneticisi

Serkan Çelik

Proje Genel Koordinatörü

Selim Çelebi

Proje Koordinatörleri

Aydın SARIKUŞ – Serhat ADALI

Proje Yürütücüleri

Öykü SIVACI - Uğur YILDIRIM

Proje Uygulayıcısı Tesis Amirleri

Alper DERE, Cumali GÜNDÜZ, Erdem ÖTEV,
Mehmet Hadi YILDIRIM, Mustafa YILMAZ,
Şükrü ÇILDOĞAN, Volkan GÖKMEN

Tesis Amir Yardımcıları

Alaattin BAKAY, Başak ARSLAN, Gülcan MUTLU,
Hasan TANATTI, Mehmet Akif FİLİZ, Onur
OBALI, Öykü SIVACI, Sevda KIZILCIKTAŞ, Sinem
ASLAN, Volkan BAYRAM

Bilgi İşlem / Veri / Haberleşme

Taner YAVUZ - Muhammed Ali ÇANKAYA -
Serkan Mutlu

www.basaksehir.bel.tr • www.sporparklari.com



[bbsporparklari](https://www.facebook.com/bbsporparklari)



[bbsporparklari](https://www.instagram.com/bbsporparklari)



[bbsporparklari](https://www.twitter.com/bbsporparklari)

444 0 669 | www.basaksehir.bel.tr

İÇİNDEKİLER

BAŞKAN MESAJI	6
ÖNSÖZ	7
SPORTİF BECERİLER VE HAREKET EĞİTİMİ	
YILLIK FAALİYET ÇİZELGESİ	8
Etkinlik No 1: Jimnastik (Yerde Öne Takla)	12
Etkinlik No 2: Büyük Kas Becerileri (Okyanustaki Köprü)	13
Etkinlik No 3: Atletizm (Koşular, Bayrak Koşusu)	15
Etkinlik No 4: Kuvvet (Hızlı Koş)	16
Etkinlik No 5: Temel Motorik (Çember Oyunu)	18
Etkinlik No 6: Atletizm (Diz Üstü Öne ve Hedefe Roket veya Ağırılık Atma)	19
Etkinlik No 7: Geleneksel Oyunlar (Mendil Kapmaca)	20
Etkinlik No 8: Birleştirilmiş Hareketler (Yavru Ayılar Her Yerde)	21
Etkinlik No 9: Denge (Daire Kapmaca)	23
Etkinlik No 10: Dayanıklılık (Hareketli Tavşancık)	24
Etkinlik No 11: Atletizm (Uzun Atlama, Öne Squat Sıçrama)	25
Etkinlik No 12: Denge Becerileri (Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil)	26
Etkinlik No 13: Bocce (Oyun Kuralları ve Uygulama)	27
Etkinlik No 14: Futbol (Golcüler Sahada)	28
Etkinlik No 15: Voleybol Oyun Kuralları, Manşet Pas (Voleybol Öğreniyorum)	29
Etkinlik No 16: Denge ve Koordinasyon Becerileri (Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler)	30
Etkinlik No 17: Koordinasyon (Topu Dizlerimle Sıkıştırarak Oyunlar Oynuyorum)	32
Etkinlik No 18: Atletizm (Ağırılık ve Cirit Atma)	34
Etkinlik No 19: Hentbol Oyun Kuralları ve Eğitsel Uygulama (Minibollar)	35
Etkinlik No 20: Voleybol Pasları (Voleybolda Pas Teknikleri Öğreniyorum)	36
Etkinlik No 21: Denge (Dengeci Minikler)	38
Etkinlik No 22: Geleneksel Oyunlar (Yakan Top)	39
Etkinlik No 23: Atletizm (Engelli Koşu, Bayrak Koşusu)	40
Etkinlik No 24: Esneklik (Afacanlar Adası)	41
Etkinlik No 25: Büyük Kas Becerileri (Okyanustaki Köprü)	42
Etkinlik No 26: Kuvvet (Hızlı Koş)	44
Etkinlik No 27: Basketbol Temel Teknikleri (Basketbol Topunu Yönlendirmeyi Öğreniyorum)	46
Etkinlik No 28: Eğitsel Oyun (Temel Motorik) Sürat, Denge, Çabukluk	48
Etkinlik No 29: Büyük Kas Becerileri (Afacanlar Dağı)	49
Etkinlik No 30: Denge Becerileri (Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil)	51
Etkinlik No 31: Futbol (Minik Messiler)	52
Etkinlik No 32: Eğitsel Oyun (Denge, Koordinasyon)	53
Etkinlik No 33: Atletizm (Uzun Atlama, Öne Squat Sıçrama)	55

Etkinlik No 34: Kuvvet (Hızlı Koş)	56
Etkinlik No 35: Birleştirilmiş Hareketler (Yavru Ayılar Her Yerde).....	58
Etkinlik No 36: Okçuluk Temel Eğitimi (Zihinsel Canlandırma ve Uygulama)	60
Etkinlik No 37: Voleybol Oyun Kuralları, Parmak Pas (Voleybol Öğreniyorum).....	61
Etkinlik No 38: Geleneksel Oyunlar (Mendil Kapmaca).....	62
Etkinlik No 39: Jimnastik (Minderde Ters Takla)	63
Etkinlik No 40: Dayanıklılık (Hareketli Tavşancık).....	64
Etkinlik No 41: Denge (Daire Kapmaca)	65
Etkinlik No 42: Voleybol Pasları (Voleybolda Pas Tekniklerini Öğreniyorum).....	66
Etkinlik No 43: Basketbol Oyun Kuralları ve Top Sürme (Basketbol Öğreniyorum)	68
Etkinlik No 44: Kuvvet (Hızlı Koş).....	69
Etkinlik No 45: Esneklik (Afacanlar Adası).....	71
Etkinlik No 46: Dağcılık (Tırmanmayı Öğreniyorum)	72
Etkinlik No 47: Badminton (Badminton Raket Tutuş ve Vuruş Teknikleri).....	73
Etkinlik No 48: Büyük Kas Becerileri (Okyanustaki Köprü)	74
Etkinlik No 49: Trekking (Doğayı Seviyorum).....	76
Etkinlik No 50: Temel Motorik (Çember Oyunu)	77
Etkinlik No 51: Atletizm (Ağırlık ve Cirit Atma).....	78
Etkinlik No 52: Büyük Kas Becerileri (Afacanlar Dağı).....	79
Etkinlik No 53: Yüzme (Havuzu Tanıma ve Su Yüzeyinde Durma)	81
Etkinlik No 54: Kuvvet (Hızlı Koş)	82
Etkinlik No 55: Jimnastik (Yerde Öne Takla).....	84
Etkinlik No 56: Binicilik (Biniş Temel Eğitimi, Atları Tanıma)	85
Etkinlik No 57: Denge (Dengeci Minikler)	86
Etkinlik No 58: Futbol (Golcüler Sahada).....	87
Etkinlik No 59: Denge ve Koordinasyon Becerileri (Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler).....	88
Etkinlik No 60: Geleneksel Oyunlar (Halat Çekme, İp Atlama).....	90
Etkinlik No 61: Atletizm (Engelli Koşu, Bayrak Koşusu)	91
Etkinlik No 62: Birleştirilmiş Hareketler (Yavru Ayılar Her Yerde)	92
Etkinlik No 63: Denge Becerileri (Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil).....	94
Etkinlik No 64: Dağcılık (Tırmanmayı Öğreniyorum)	95
Etkinlik No 65: Hentbol Oyun Kuralları ve Eğitsel Uygulama (Minibollar).....	96
Etkinlik No 66: Kuvvet (Hızlı Koş)	97
Etkinlik No 67: Trekking (Doğa Yürüyüşü)	99
Etkinlik No 68: Dayanıklılık (Hareketli Tavşancık)	100
Etkinlik No 69: Bocce (Oyun Kuralları ve Uygulama)	101
Etkinlik No 70: Denge (Dengeci Minikler)	102

Etkinlik No 71: Basketbol Temel Teknikleri (Basketbol Topunu Yönlendirmeyi Öğreniyorum)	103
Etkinlik No 72: Büyük Kas Becerileri (Okyanustaki Köprü)	105
Etkinlik No 73: Voleybol Oyun Kuralları, Parmak Pas (Voleybol Öğreniyorum).....	107
Etkinlik No 74: Temel Motorik (Çember Oyunu)	108
Etkinlik No 75: Atletizm (Diz Üstü Öne ve Hedefe Roket veya Ağırlık Atma)	109
Etkinlik No 76: Kuvvet (Hızlı Koş)	110
Etkinlik No 77: Denge (Daire Kapmaca).....	111
Etkinlik No 78: Geleneksel Oyunlar (Halat Çekme, İp Atlama).....	112
Etkinlik No 79: Atletizm (Koşular, Bayrak Koşusu).....	113
Etkinlik No 80: Esneklik (Afacanlar Adası).....	114
Etkinlik No 81: Süratte Devamlılık.....	115
Etkinlik No 82: Voleybol Pasları (Voleybolda Pas Teknikleri Öğreniyorum) ..	116
Etkinlik No 83: Atletizm (Uzun Atlama, Öne Squat Sıçrama).....	118
Etkinlik No 84: Denge ve Koordinasyon Becerileri (Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler).....	119
Etkinlik No 85: Yüzme (Serbest Teknikte Ayak Vuruşu)	121
Etkinlik No 86: Denge Becerileri (Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil) 122	
Etkinlik No 87: Voleybol Oyun Kuralları, Manşet Pas (Voleybol Öğreniyorum)	123
Etkinlik No 88: Kuvvet (Hızlı Koş)	125
Etkinlik No 89: Denge (Dengeci Minikler).....	127
Etkinlik No 90: Büyük Kas Becerileri (Afacanlar Dağı).....	128
Etkinlik No 91: Basketbolda Temel Duruş ve Pas Teknikleri (Basketbol Paslarını Öğreniyorum).....	130
Etkinlik No 92: Futbol (Minik Messiler).....	131
Etkinlik No 93: Büyük Kas Becerileri (Okyanustaki Köprü)	132
Etkinlik No 94: Geleneksel Oyunlar (Yakan Top).....	134
Etkinlik No 95: Atletizm (Uzun Atlama, Öne Squat Sıçrama).....	135
Etkinlik No 96: Birleştirilmiş Hareketler (Yavru Ayılar Her Yerde)	136
Etkinlik No 97: Süratte Devamlılık.....	138
Etkinlik No 98: Okçuluk Temel Eğitimi (Zihinsel Canlandırma ve Uygulama)	139
Etkinlik No 99: Jimnastik (Minderde Ters Takla).....	140
Etkinlik No 100: Dayanıklılık (Hareketli Tavşancık)	141
Etkinlik No 101: Badminton (Badminton Raket Tutuş ve Vuruş Teknikleri)	142
Etkinlik No 102: Denge ve Koordinasyon Becerileri (Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler).....	143
Etkinlik No 103: Geleneksel Oyunlar (Halat Çekme, İp Atlama)	145
Etkinlik No 104: Denge (Dengeci Minikler).....	146



BAŞKANIN MESAJI

Hayaller çalışarak gerçek olur, daha mutlu yarınlar bugünden kurulur. Yarının büyükleri olacak çocuklarımızın başarılı bir gelecek için yaşam koşusuna çok iyi hazırlanmaları gerektiğini biliyoruz. Bu hedef doğrultusunda Başakşehir 'de geleceğin kendine güvenen, çevresine saygılı ve değerlerine bağlı nesillerini yetiştirmek için var gücümüzle çalışıyoruz.

Çocuklarımızın yarınlara gerektiği gibi hazırlanmalarında sporun yeri büyük. Hem beden sağlığı hem de zihinsel gelişim kazandıran, disiplin veren yanıyla spor her yaş için önemli. Ancak erken yaşta kazanılan spor yapma alışkanlığının önemi daha da büyük. Bu nedenle "Her mahalleye bir spor parkı" diyerek ilçemizin her köşesine yeni spor tesisleri açıyor, gençlerimizi sporla daha fazla buluşturmayı önemsiyoruz. Spor parklarımızda genç yetenekler, geleceğin yıldızları ve şampiyon sporcuların yetiştiğini görmek bizleri çok mutlu ediyor.

Çocuklarımızın spora olan yoğun ilgisini arttırmak için yeni tesisler, farklı spor organizasyonları ve eğitimler düzenliyoruz. Sportif beceriler ve hareket eğitimi de bu amaçla düzenlediğimiz eğitimlerimizden biri. Bu eğitimler ile hem bilişsel ve hem de fiziksel açıdan aynı zamanda duygusal ve toplumsal yaşam becerileri gelişiminin desteklenmesi de amaçlanıyor.

Sportif beceriler ve hareket eğitimi ile geleceğe ve daha güzel yarınlara birlikte yol almak dileğiyle...

ÖNSÖZ

Bu eğitim kılavuzu Başakşehir Belediyesi spor parklarında hizmet alan geleceğimizin teminatı olarak gördüğümüz çocuklarımız (4-6 yaş) için bir yılı kapsayacak şekilde hazırlanmıştır. Kılavuzun içeriğinde çocukların fiziksel ve mental gelişimine katkı sağlayacak Eğitsel oyunlar, Takım sporları (futbol, basketbol, voleybol, hentbol vs.), Bireysel sporlar (atletizm, yüzme, jimnastik, okçuluk, badminton vs.), Geleneksel oyunlar (mendil kapmaca, yakan top, halat çekme vs.) ve Rekreatif faaliyetler (doğa yürüyüşü, tırmanma, binicilik vs.) bulunmaktadır.

52 hafta 104 saatlik etkinlikten oluşan Sportif Beceriler ve Hareket Eğitimi kılavuzu, çocuklarımızın motorik becerilerini pekiştirmek ve antrenman devamlılığı da düşünülerek tekrarlı çalışmalar prensibi ile hazırlanmıştır.

Bu program ile bilişsel açıdan araştırmacı düşünme ve problem çözme becerileri gelişimi, kavram becerileri gelişimi, küçük ve büyük kas grubu motor becerileri gelişimi, duygusal ve toplumsal yaşam becerilerinin gelişiminin desteklenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda çocuğun bedensel farkındalığı artırılmakta ve yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısı hazırlanmaktadır.

SPORTİF BECERİLER VE HAREKET EĞİTİMİ

YILLIK FAALİYET ÇİZELGESİ

1. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 1	Cimlastik (Temel Duruşlar ve Minder Hareketleri)
Ders: 2	Etkinlik: 2	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri)

2. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 3	Atletizm (Koşular, Bayrak Koşusu)
Ders: 2	Etkinlik: 4	Eğitsel Oyun (Motorik Öz. Stablizasyon, Kuvvet)

3. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 5	Eğitsel Oyun (Sürat, Çabukluk)
Ders: 2	Etkinlik: 6	Atletizm (Atmalar) Diz Üstü Ve İleri Fırlatma

4. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 7	Geleneksel Oyun (Mendil Kapmaca)
Ders: 2	Etkinlik: 8	Eğitsel Oyun (Birleştirilmiş Hareketler -Kuvvet)

5. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 9	Eğitsel Oyun (Denge, Lokomotor Gelişim)
Ders: 2	Etkinlik: 10	Eğitsel Oyun (Dayanıklılık, Kordinasyon)

6. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 11	Atletizm (Atlamalar) Durarak, Sırıkla
Ders: 2	Etkinlik: 12	Eğitsel Oyun (Denge Becerileri -Kordinasyon)

7. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 13	Bocce (Oyun Kuralları Ve Uygulama) Denge, Zihin
Ders: 2	Etkinlik: 14	Futbol (Top Sürme Ve Top Kontrol)

8. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 15	Voleybol (Oyun Kuralları Ve Manşet Pas)
Ders: 2	Etkinlik: 16	Eğitsel Oyun (Denge-Kordinasyon Becerileri)

9. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 17	Eğitsel Oyun (Kordinasyon) Büyük Kas Gurubu
Ders: 2	Etkinlik: 18	Atletizm (Atmalar) Esneklik, Kuvvet

10. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 19	Hentbol (Oyun Kuralları, Eğitsel Uygulama)
Ders: 2	Etkinlik: 20	Voleybol (Pas Teknikleri) Birleşik Hareket Becerileri

11. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 21	Eğitsel Oyun (Denge Ve Kordinasyon)
Ders: 2	Etkinlik: 22	Geleneksel Oyun (Yakan Top)

12. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 23	Atletizm (Engelli Koşu, Bayrak Koşusu)
Ders: 2	Etkinlik: 24	Eğitsel Oyun (Esneklik - Birleşik Hareketler)

13. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 25	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri)
Ders: 2	Etkinlik: 26	Eğitsel Oyun (Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet)

14. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 27	Basketbol (Temel Teknikler) Top Yönlendirme
Ders: 2	Etkinlik: 28	Eğitsel Oyun (Temel Motorik) Sürat, Denge, Çabukluk

15. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 29	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri)
Ders: 2	Etkinlik: 30	Eğitsel Oyun (Denge Becerileri)

16. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 31	Futbol (Paslaşma, Pas Çeşitleri)
Ders: 2	Etkinlik: 32	Eğitsel Oyun (Denge, Koordinasyon)

17. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 33	Atletizm (Atlamalar) Sırıkla Öne, Skuat Sıçrama
Ders: 2	Etkinlik: 34	Eğitsel Oyun (Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet)

18. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 35	Eğitsel Oyun (Birleştirilmiş Hareketler -Kuvvet)
Ders: 2	Etkinlik: 36	Okçuluk (Temel Eğitim) Konsantrasyon Denge Görme

19. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 37	Voleybol (Parmak Pas) Paylaşma, Sosyalleşme
Ders: 2	Etkinlik: 38	Gelnks. Oyun (Mendil Kapmaca) Çevre Kontrolü, Dikkat, Çabukluk

20. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 39	Cimnastik (Temel Duruşlar, Geri Takla)
Ders: 2	Etkinlik: 40	Eğitsel Oyun (Dayanıklılık, Kordinasyon)

21. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 41	Eğitsel Oyun (Denge, Lokomotor Gelişim)
Ders: 2	Etkinlik: 42	Voleybol (Temel Teknikler) Birleşik Hareket Becerileri

22. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 43	Basketbol (Oyun Kuralları, Top Sürme(Dripling))
Ders: 2	Etkinlik: 44	Eğitsel Oyun (Motorik Öz. Sürat, Kuvvet)

23. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 45	Eğitsel Oyun (Esneklik, Birleştirilmiş Hareketler)
Ders: 2	Etkinlik: 46	Tırmanma (Dağcılık) Güç, Denge, Dayanıklılık

24. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 47	Badminton (Raket Tutuş Ve Vuruş Teknikleri)
Ders: 2	Etkinlik: 48	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri)

25. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 49	Trekking (Doğa Yürüyüşü) Çevre Kontrolü
Ders: 2	Etkinlik: 50	Eğitsel Oyun (Esneklik - Birleştirilmiş Hareketler)

26. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 51	Atletizm (Arkaya Ağırılık, Öne Çirit)
Ders: 2	Etkinlik: 52	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri)

27. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 53** Yüzme (Havuzu Tanıma) İnce Motor, Denge, Kondisyon
Ders: 2 Etkinlik: 54 Eğitsel Oyun (Motorik Öz. Sürat, Kuvvet)''

28. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 55** Cimnastik (Minder Hareketleri) Öne Takla''
Ders: 2 Etkinlik: 56 Binicilik (Biniş Temel Eğitimi, Atları Tanıma)''

29. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 57** Eğitsel Oyun (Denge Ve Kordinasyon)''
Ders: 2 Etkinlik: 58 Futbol (Top Sürme) Takım Çalışması, Kordinasyon''

30. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 59** Eğitsel Oyun (Denge Ve Kordinasyon Becerileri)''
Ders: 2 Etkinlik: 60 Geleneksel Oyun (Halat Çekme, İp Atlama)''

31. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 61** Atletizm (Engelli Koşu, Bayrak Koşusu)''
Ders: 2 Etkinlik: 62 Eğitsel Oyun (Birleştirilmiş Hareketler - Kuvvet)''

32. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 63** Eğitsel Oyun (Denge Becerileri)''
Ders: 2 Etkinlik: 64 Tırmanma (Dağcılık) Güç, Denge, Dayanıklılık''

33. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 65** Hentbol (Oyun Kuralları, Eğitsel Uygulama)''
Ders: 2 Etkinlik: 66 Eğitsel Oyun (Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet)''

34. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 67** Trekking (Doğa Yürüyüşü) Çevre Kontrolü''
Ders: 2 Etkinlik: 68 Eğitsel Oyun (Dayanıklılık, Kordinasyon)''

35. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 69** Bocce (Oyun Kuralları Ve Uygulama) Denge, Zihin''
Ders: 2 Etkinlik: 70 Eğitsel Oyun (Denge, Kordinasyon)''

36. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 71** Basketbol (Temel Teknikler) Top Yönlendirme''
Ders: 2 Etkinlik: 72 Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri) Çabukluk''

37. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 73** Voleybol (Parmak Pas) Paylaşma, Sosyalleşme''
Ders: 2 Etkinlik: 74 Eğitsel Oyun (Temel Motorik) Sürat, Denge, Çabukluk''

38. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 75** Atletizm (Atmalar) Diz Üstü Ve İleri Fırlatma''
Ders: 2 Etkinlik: 76 Eğitsel Oyun (Motorik Öz. Sürat, Kuvvet)''

39. Hafta

- Ders: 1 Etkinlik: 77** Eğitsel Oyun (Denge, Lokomotor Gelişim)''
Ders: 2 Etkinlik: 78 Geleneksel Oyun (Halat Çekme, İp Atlama)''

40. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 79	Atletizm (Koşular, Bayrak Koşusu)
Ders: 2	Etkinlik: 80	Eğitsel Oyun (Esneklik, Birleştirilmiş Hareketler)

41. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 81	Eğitsel Oyun (Mekik Koşusu) Süratte Devamlılık
Ders: 2	Etkinlik: 82	Voleybol (Temel Teknikler) Birleşik Hareket Becerileri

42. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 83	Atletizm (Atlamalar) Sırıkla Öne, Skuat Sıçrama
Ders: 2	Etkinlik: 84	Eğitsel Oyun (Denge Ve Kordinasyon)

43. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 85	Yüzme (Serbest Teknik Ayak Vuruşu) İnce Motor
Ders: 2	Etkinlik: 86	Eğitsel Oyun (Denge Becerileri)

44. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 87	Voleybol (Oyun Kuralları Ve Manşet Pas)
Ders: 2	Etkinlik: 88	Eğitsel Oyun (Sürat, Dayanıklılık, Kuvvet)

45. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 89	Eğitsel Oyun (Denge Ve Kordinasyon)
Ders: 2	Etkinlik: 90	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri)

46. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 91	Basketbol (Temel Duruş Ve Pas Teknikleri)
Ders: 2	Etkinlik: 92	Futbol (Paslaşma, Pas Çeşitleri)

47. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 93	Eğitsel Oyun (Büyük Kas Becerileri) Çabukluk
Ders: 2	Etkinlik: 94	Geleneksel Oyun (Yakan Top) Dikkat, Esneklik, Çabukluk

48. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 95	Atletizm (Atlamalar) Sırıkla Öne, Skuat Sıçrama
Ders: 2	Etkinlik: 96	Eğitsel Oyun (Birleştirilmiş Hareketler - Kuvvet)

49. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 97	Eğitsel Oyun (Mekik Koşusu) Süratte Devamlılık
Ders: 2	Etkinlik: 98	Okçuluk (Temel Eğitim) Konsantrasyon Denge, Görme

50. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 99	Cimnastik (Temel Duruşlar, Geri Takla)
Ders: 2	Etkinlik: 100	Eğitsel Oyun (Dayanıklılık, Kordinasyon)

51. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 101	Badminton (Raket Tutuş Ve Vuruş) Dikkat, Çeviklik
Ders: 2	Etkinlik: 102	Eğitsel Oyun (Denge Ve Kordinasyon)

52. Hafta

Ders: 1	Etkinlik: 103	Geleneksel Oyun (Halat Çekme, İp Atlama)
Ders: 2	Etkinlik: 104	Eğitsel Oyun (Denge, Kordinasyon)

ETKİNLİK NO: 1

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Jimnastik (Temel Duruşlar ve Minder Hareketleri)

Etkinliğin Adı: Yerde Öne Takla (Yunus Takla)

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kendini tanıması, kendine olan güvenini artırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Yer ve Materyaller: Spor salonu veya uygun alan. Yumuşak zemin, jimnastik minderi.

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

İpuçları: Harekete üst bacdaktan itme veya enseden başı yönetmek yolu ile yardım edilir. Temel jimnastik hareketleri branşa özgü kalacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ayakta ve yerde ısınma ve açma-germe hareketleri uygulanır.

Süreç / Yerde Öne Doğru Takla Atma: Başlangıç pozisyonunda bacaklar kapatılır. Kollar yavaşça yukarı kaldırılır. Daha sonra avuç içleri aşağıya yere doğru indirilirken, kalça da yavaşça aşağıya indirilir. Dizler bükülerek, çene göğse doğru getirip, ense yere konur. Hareketin doğru ve kolay yapılabilmesi için baş yere değil, ense yere değdirilmelidir. Ensenin yere değmesi için de kollar bükülür, ileri doğru kendinizi atıp takla atılır. Takla atıldıktan sonra bacaklar kapalı şekilde ayağa kalkılır. Takla sonlandırılır. Burada dikkat edilmesi gereken belin yere çarpmaması için omuzların yere değmesi önemlidir. Yoksa bel sorunları yaşanabilir.



Eller omuz genişliğinde açılarak yere konur, baş göğse çekilir, ve sırttan öne doğru eğilerek, sırtın yuvarlak bir biçim alması sağlanır.

İki bacağın yere itmesini takiben kolları dayanarak ense yere konur. Daha sonra sırt üstünde yuvarlanılır.

Yere itme anında gerilen bacaklar hızla karna çekilir ve yuvarlanma sonunda yere dayanır. Elleri yerdan destek almadan ayağa kalkılır.

Etkinliği Sonlandırma: 5-10 dakika kadar hafif egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile son bulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 2

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Okyanustaki Köprü

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri veya yarım ay minder, trambolin, kuka, şapka, slalom çubukları, renkli toplar.

Güvenlik Önlemleri: Ekipmanların kurulumu sırasında dikkatli olunmalı ve destek istenmelidir. Hareket esnasında oluşabilecek riskler için önlem alınmalıdır. Trambolin aynı anda 2 çocuğun çıkması engellenmelidir.

Anahtar Kavramlar: Saat yönünde, açık - kapalı - hızlı - yavaş.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi ve oyunlarımızı daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: “Egzersiz hareketi için daha önce köprü gören var mı? Kim köprüden geçti? Köprü nasıl havada durur? Kim köprü olmak ister?” gibi sorularla dikkat çekilebilir. Yarım ay minder üstünde uygularken burası bir yatak kadar rahat kim uzanıp köprü olmak ister? Senin yatağın ne renk gibi sorularla oynulaştırılabilir.

Örnek: “Trambolin çalışması için tavşanlar ve kangurular gibi zıplayabiliriz. Tavşanlar ve kangurular nasıl zıplar? Trambolin bize yardım ediyor ve ona basarak zıplarsak tavşan ve kanguru olabiliriz” gibi sorular sorulabilir.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon.

Süreç (Ders Sıralaması): Tüm topların renkleri çocuklara saydırılır. Alana dağıtılır. Eğitmenin direktifi ile çocuklar koşar veya tırmanarak topları alıp kasanın içine atarlar.

-Eğitmen hangi rengi söylerse o renk topları öğretmene getirirler.

-Yarım ay minderde köprü hareketi uygulanır. (Çocuğun avuçlarının yere sabitlenmesi sağlanır ve eğitmenin bir eli bel bölgesinden diğer eli de çocuğun ayak bileklerinden kavrayarak hareket uygulanır.)

-Köprü hareketini yapabilen çocuklar yine eğitmen yardımıyla bu şekilde geriye taklayı tamamlayabilir.

Oyun: Ortaya bir çizgi çizilir veya ipe işaretlenir.

Çocuklar iki gruba ayrılır çizginin iki yanına yerleştirir. Bir taraf deniz diğer taraf ise kara olarak adlandırılır. Oyunun başında tüm çocuklar bir aynı tarafta olur ve eğitmen direktif verdiğinde diğer tarafa zıplarlar.

Sonrasında deniz dendiğinde karadakiler deniz tarafına atlar. Deniz tarafındakiler kıpırdamaz. Şaşıran oyun dışı kalır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değillerse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 3

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm

Etkinliğin Adı: Koşular, Bayrak Koşusu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Oyun, çocukların sportif performansında zihinsel ve bedensel çevikliği, tehlikeli pozisyona karşı cesareti, dayanıklılığı, yoğunlaşma yetisini, hırslı, başarıda sevinci ve aynı zamanda mağlubiyette soğukkanlı olmayı teşvik etmesinin yanı sıra hareketlerdeki eğlenceyi, becerikliliği, hızı, kuvveti, anlık durumları tahmin etmeyi, bunlara karşı tepki göstermeyi geliştirir ve her şeyden önce deneyimlerin bitmez tükenmez bir kaynağıdır.

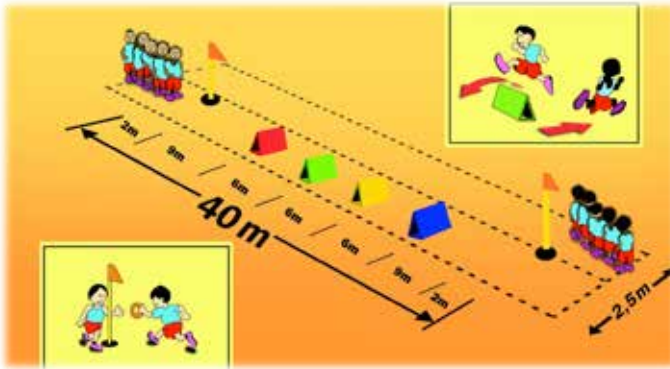
Materyaller: 8 adet engel, 2 bayrak ya da stafet (değişim için), 4 adet dik duracak çubuk ve alan belirlemek için yeteri kadar tabak. (Not: 2 adet parkur kurulacaktır)

Güvenlik Önlemleri: Aktivite; bölge, çevre, saha ve malzeme gibi konular dikkate alınarak uygulanmalı. Malzemeler yumuşak ve zarar verebilecek nitelikte olmamalı.

İpuçları: Gidiş ve gelişli bayrak koşusunun sprint ve engel mesafelerinde kombinasyon.

Etkinliğe Giriş: Isınma hareketleri ile kalbi ve dolaşım sistemini aşama aşama hızlandırarak vücudu fiziksel egzersize hazırlamalı.

Süreç: Ekipman şekilde görüldüğü gibi yerleştirilir. Her takım için 2 kulvar gereklidir ve kulvarların biri engelli diğeri ise engelsizdir. İlk önce engelli kulvar koşular ve engelsiz koşu tamamlandığında takım üyeleri normal Bayrak Yarışındaki sprint mesafesini koşarlar. Takımın her bir üyesi sprint ve engel koşu mesafesini bitirdiğinde yarışma tamamlanmış olur. Bayrak değişimleri sol elle yapılarak stafet elden ele yürütülür.



Etkinliği Sonlandırma: Kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 4

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: Sağlık topu 2 adet, 4 adet çember, sünger minder 1 adet, 4 adet çember

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır.

Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu şınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belide aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. Mekik (Crunch) çekerken tavana bakmalı ve boynunu kapatmadan mekik yapmalıdır boynum sabit bir şekilde tavana bakarak.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşı hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter, orada plank(şınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch(mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpeeeller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağını zıplayarak arkaya doğru uzatıp şınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adedi tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountain climber şınav pozisyonunda önce sağ bacağını havaya kaldırıp karnına doğru çeker ve sonra tekrar eski haline uzatır. Aynısını sol bacağına da yapar, sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak sporcumuz parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 5

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Temel Motorik)

Etkinliğin Adı: Çember Oyunu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, sürat, çabukluk, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince ve kaba motor kas becerileri gelişimi, mental gelişim, senkronize olma.

Materyaller: Çocuk sayısı kadar çember veya hulahop ve yeterli sayıda kuka.

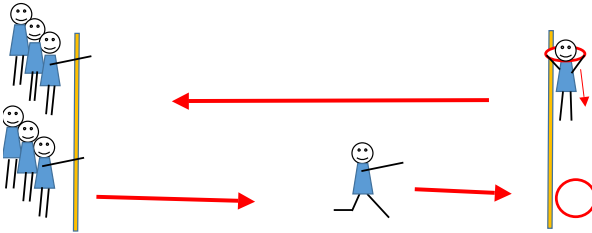
Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Çocuklara en hızlı hayvan hangisidir? Nerelerde yaşarlar? Nasıl koşar ve ses çıkarır gibi sorular sorularak drama ağırlıklı mental hazırlık yapılabilir.

Etkinliğe Giriş: (Çemberin Dışındakini Yakala) Aralarında ikişer metre açıklık bulunan çocuklar çember oluştururlar. Çocuklardan biri, topla birlikte çemberin ortasında bir işaret üzerinde yer alır.

Ortadaki çocuk, topu arkadaşlarından birine atar ve hemen çemberin dışına çıkar. Topu yakalayan çocuk, topu ortada işaretlenen yere koyarak, çemberin dışına çıkan çocuğu yakalamaya çalışır. Kaçan çocuğun çembere girmeye çalışması ve yakalanmadan topa dokunması gerekir. Başarırsa yerini alır. Başaramazsa yeniden ortaya geçerek, topu arkadaşlarından birine atar.

Süreç: (Çemberden geçme oyunu) Oyuncular eşit sayıda 2 takım oluşturur. Arka arkaya dizilirler, önlerine bir çember konur. Oyuna başlama işareti verildiğinde ilk sıradaki çocuklar koşmaya başlar. Çemberi başından geçirir, ayaklarından çıkarır ve yerine döner. Sonraki oyuncunun eline vurur. İkinci oyuncuda aynı hareketli yapar ve oyun böyle devam eder. Çemberi geçirirken düşüren çocuğun takımına bir kötü puan verilir. En az kötü puan alan veya oyunu önce bitiren takım kazanmış olur. Etkinlik esnasında parkurların arasına her set için yeni engeller eklenerek aktivite çeşitlendirilebilir (Örneğin slalom, engel, merdiven vs.)



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile soğuma sağlanabilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 6

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atmalar)

Etkinliğin Adı: Dizüstü Öne ve Hedefe Roket veya Ağırlık Atma

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Kendini tanıması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Materyaller: Jimnastik minderi, ağırlık topu (hafif ve yumuşak tavsiye edilir), fırlatma roketi, engel

Güvenlik önlemleri: Malzemeler hafif ve yumuşak olmalı. Sağlık topu asla arkadaki sıradaki sporcuya atılmaz. Bir sonraki atıcı için sağlık topunun geri getirilmesi ya da yuvarlanması tavsiye edilir.

İpuçları: Başlangıç duruşu, atış pozisyonundan gerilme, atış ve duruş, atış kolunun hareketi.

Etkinliğe Giriş: Dersten önce hazırlanan basit ve uzun parkur uygulanarak ders başlar. Serbest alıştırmaya ve genel ısınma hareketleri uygulanır.

Süreç:

Dizüstü Atış: Katılımcı yumuşak minderde (takla minderi ya da sünger minderi) ya da diğer yumuşak yüzeylerde dik olacak şekilde dizüstüne çöker. Sonrasında dizlerin üzerindeyken iki eliyle sağlık topunu (1kg) en fazla uzaklığa baş üstünden atmak için gövdesini geriye götürür (vücudun ön- gerimi). Atışın hemen sonrasında katılımcı minderle yükselttilerek yumuşak zemin haline getirilmiş ön bölüme düşebilir.

Tek Kolla Hedefe Atış: Hedefe atış 5m'lik alandan gerçekleştirilir. Bariyer 2,5 m yüksekliğe kaldırılır ve en az 2.5m ilerisine hedef alan yerleştirilir (yukarıdaki şekle bakınız). Dizayn edilmiş ekipman (vortex) katılımcının bariyerin gerisindeki seçeceği mesafeden bariyerin üzerinden hedefe doğru atılır. Bariyerin gerisinde 5m, 6m, 7m ve 8m uzaklıklarda olan 4 atış çizgisinin işaretlenmesi gereklidir. Atış ekipmanını hedefe isabet ettirmek için her katılımcı 3 atış yapar. Daha uzak mesafeden daha fazla puan kazanma şansına sahip olduğundan her atışta 4 atış çizgisinden birini seçebilir.



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 7

Etkinlik süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Mendil Kapmaca

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Oyun çocuğun, zihinsel, fiziksel, psikomotor, sosyal ve duygusal gelişimini sağlar. Çünkü oyun, çocuğa çevresini araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme imkânı sağlıyor. Çocuk bu yolla büyüklük, şekil, renk, boyut, ağırlık, hacim, ölçme, sayma, zaman, mekân, uzaklık, uzay gibi pek çok kavramı ve eşleştirme, sınıflandırma, sıralama, analiz, sentez ve problem çözme gibi birçok zihinsel işlemleri de öğrenebilir.

Materyaller: Düdük, mendil ve oyun için düz bir alan.

Güvenlik Önlemleri: Koşu esnasında (kaçarken veya yakalama) alanda tehlike arz edecek unsurlardan alanı arındırma.

İpuçları: Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç: Mendil kapmaca oyunu en az 4 kişi ile oynanabilir. Oyuncular ne kadar çok olursa o kadar zevkli olur, ama oyuncu sayılarının birbirine eşit olması gerekir. Bir kişi de mendili tutmak için görevlendirilir ve bu kişi hiçbir gruba dahil değildir. Tek görevi mendili tutmaktır. Gruplar mendilden yaklaşık olarak 15-20 metre geriye geçer ve sıra halinde beklerler. Mendil tutan kişinin komutu ile birlikte grubun ilk sırasında olan oyuncular hızlıca koşarak mendili almaya çalışırlar. Mendili ilk alan mendili alır almaz diğer oyuncuya yakalanmadan kendi grubuna vardığı an kazanmış olur. Burada strateji çok önemlidir. Özellikle mendili almak birinci görev olsa da bazen rakibin mendili alması beklenir. Mendili alamayan veya almayan oyuncu da mendili alan oyuncunun kendi grubuna ulaşmadan onu yakalar veya dokunur ise yakalanan kişi oyundan çıkmış olur. Bu şekilde devam edebilir. Hangi grubun oyuncusu önce biterse o grup oyunu kaybetmiş sayılır.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 8

Etkinlik süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Yavru Ayılar Her Yerde

Amaç ve Kazanımlar: Büyük kasların kullanılmasıyla belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilmek.

Materiyaller: Egzersiz minderleri, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Egzersiz esnasında dikkat edilmelidir. (Ayı yürüyüşü egzersizi sırasında çocukların çarpışması engellemek için 3'lü gruplarla uygulanır.)

Anahtar Kavramlar: Öne-geriye, ayak-kol, sağa-sola, yukarı-aşağı, ileri-geri

İpuçları: Örneğin haftanın egzersizi olan ayı yürüyüşü öncesi eğitmen çocuklara ayılarla ilgili bilgi verir ve sorular sorar. "Ayılar nasıl yürür? Ayılar hızlı koşabilir mi? Ayılar güçlü hayvanlar mıdır? Kim ayı taklidi yapabilir?" gibi sorular sorulabilir. Eğitmen ayı yürüyüşünü taklidini yaparken adımlamaların nasıl olması gerektiğini anlatır. Sıçrama egzersizi için yere koyduğumuz minderler okyanusun adaları olacak. Adalar arasında kalan köpekbalığı ile dolu olan bir deniz. Denize düşmemek ve diğer adaya ulaşmak için en yukarıya ve ileriye zıplamamız gerekiyor" gibi hikâye ve masallaştırma tekniği kullanılmalıdır.

Grup oyunu esnasında kazanmak-kaybetmek ifadelerini mümkün olduğunca kullanmamalıyız.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir. (Soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Soru: "Uçan bir balon olsaydın nereye gitmek isterdin? Neden? Ne renk bir balon olmak isterdin?"

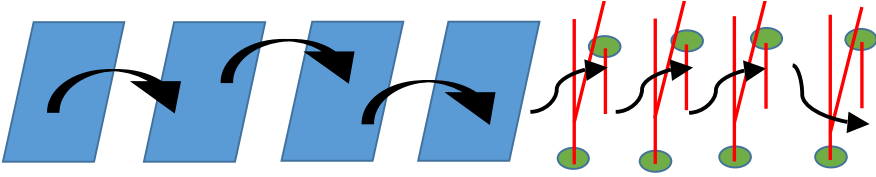
*Eğitmen çocuklara kendisini yakalamalarını ister. Çocuklar eğitmeni yakaladığında onu gıdıklayabileceklerdir. Çocuklar eğitmeni yakalamaya çalışırken eğitmen "dondum" diye bağırdığında ya da düdük çaldığında çocuklarda olduğu yerde hareketsiz olarak kalırlar ve kimse hareket edemez. Eğitmen ne zaman hareket ederse çocuklar yeniden eğitmeni yakalamaya başlayabilirler.

Süreç (Dersin Sıralaması):

-Ayı yürüyüşü egzersizi için çocukların dizlerinin kırmadan ve mümkün olduğunca içeriye doğru büyük adımlar atarak yürümesi gerekir. Aynı zamanda kollarında aynı genişlikte ileriye doğru ilerlemesi gerekir. Çocuklar hareketi öğrendiğinde eğitmen yavaş-hızlı gibi komutlarla oyunu çeşitlendirebilir.

-Minderler aralarında eşit boşluklarla yere dizilir. Bu minderlerin sonuna da engelli slalom koyulur ve çocukların düşük seviyede sıçraması istenir. Minderden diğerine zıplayan çocuk sonrasında slalom çubuklarının da üstünden atlar ve sonuncu engelli slalomun altından geçerek parkuru tamamlar. (Sıçrama hareketi için dizlerin hafif kırık, kolların savrulmaya hazır olması gerektiği bilgisi ve bu pozisyon eğitmen tarafından anlatılmalıdır)

Oyun: Çocuklardan 2 ayrı grup oluşturulur. İki grubun arasına kalın minderimiz iki grubu ayıran bir duvar gibi eğitmen tarafından tutulur. Müzik başladığında eğitmen bütün topları her 2 takımın bahçesine de döker ve takımların minderin üstünden topları diğer takımın bahçesine atmaya başlarlar. Müzik her durduğunda çocuklar topları yere bırakır ve “heykel” olur yani hareketsiz kalırlar. Müzik yeniden başladığında oyun devam eder. Bahçesinde daha az top kalan takım oyunu kazanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 9

Etkinlik süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Denge)

Etkinliğin Adı: Daire Kapmaca

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Lokomotor beceri gelişimi, sosyalleşme, denge, çift ayak sıçrama, tek ayak sıçrama

Materyaller: Çember, slalom, top, denge tahtası, atlama engeli

Güvenlik Önlemleri: Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

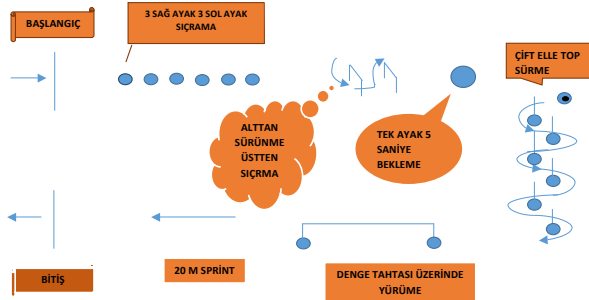
İpuçları:

Etkinliğe Giriş:

Yere çocukların sayılarından bir eksik daireler koyulur. Çocuklar arasından bir ebe seçilir. Ebe çocukların arasında durur. Eğitmen işareti ile daire içinde duran çocuklar birbiri ile yer değiştirirler, çift ayak veya tek ayak şeklinde eğitmenin kararıyla bu değişim sırasında ebe bir daire kapmaya çalışır. Açıkta kalan çocuk ebe olur, oyun tekrarlanır.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir. Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir.

Çocuk parkura çember ile başlar. 6 adet çemberin ilk üçünde sağ ayakla sıçrama ve diğer üçünde sol ayakla sıçramayla parkura devam eder. Engelin ilk inde çocuk alttan geçer diğer engelde üstünden çift ayak sıçrar ve ardından çember içinde tek ayağı havada (sağ-sol) 5-10 saniye aralığında süre çember içinde bekler. Ardından parkura slalom arasından çift el top yuvarlayarak slaloma devam eder. Denge tahtasına çıkar ve dikkatli bir şekilde denge tahtası üzerinden yürüyerek geçer. Denge tahtasını bitiren çocuk 20 metre koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 10

Etkinlik süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Dayanıklılık)

Etkinliğin Adı: Hareketli Tavşancık

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Dayanıklılık, sosyalleşme, kondisyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları -Minder, slalom çubukları, sıçrama engelleri, top, çember

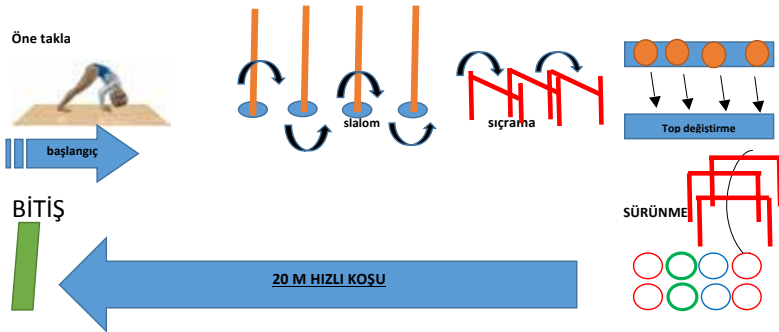
Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

Etkinliğe Giriş: Oyunculardan birisi ebe olarak seçilir: Ebe dahil olmak üzere tüm oyuncular verilen komutla beraber tavşan sırasıyla salonda koşmaya başlarlar. Ebe tavşan gibi sıçrayarak sahadaki diğer oyunculara değmeye çalışır. Ebenin değdiği oyuncu 1 ceza puanı alır ve ebe olur. Oyunda hiç ceza puanı almayan veya en az ceza puanı alan oyuncular "en hareketli tavşan" olarak ilan edilir.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir. Çocuk parkuru yapmaya devam ederken eğitmen gözlemler ve yardım edilmesi gereken yerlerde müdahale eder.

Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir. Veya iki tane aynı parkurdan hazırlanır ve gruplar halinde yarıştırılabilir.

Parkur: Çocuk takla aile başlar ve slalom yaparak parkura devam eder. Engellerin üzerinden sıçrayarak geçer. Parkurun devamında topları belli bir yerden başka bir yere taşıy grafikte gösterildiği gibi devamında engellerin altından sürünerek geçer ve çemberlere çift sıçrama yaparak parkura devam eder son olarak 20 metre hızlı koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 11

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atlamalar)

Etkinliğin Adı: Uzun Atlama, Öne Squat Sıçrama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birbiriyle yarışırken aynı zamanda kendi güç ve yeteneklerinin sınırlarını tanı, bunları geliştirmeye çalışırlar. Dolaşım ve sinir sisteminin gelişimi, motorik özelliklerden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gücünün gelişmesi.

Materyaller: Atlama için sırk, mesafe ölçmek için metre veya mezura, tabak, koni vs.

Güvenlik Önlemleri: Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırmalar ve genel ısınma hareketleri uygulanır.

Süreç: Sırk kullanarak uzak mesafeye atlamak (bu etkinlik belli bir mesafeden koşarak çizgiye basmadan minder üzerine atlayarak sıarksız olarak da uygulanabilir.) 5 m yaklaşma koşusu alanından (bir koni ya da çubukla işaretlenmiş olan başlama çizgisi) katılımcı çember/lastik/mindere koşu yapar. Havalanış bir bacakla (sağ elini kullanan atlayıcılar sağ elle sırtığı kavrayarak sol ayak itişile) sıçrayarak yapılmalıdır. Sırtığın yere kuvvetle saplanmasını takiben katılımcı sırtığın önüne geçmek için kendini öne doğru götürür. Katılımcı sırkla beraber kendini öne “sürerek” sıralı halde duran hedef materyallerden birinin (lastik ya da minder) üstüne iner. Skuat pozisyonundan iki ayakla öne doğru sekme yapılır. Katılımcılar başlangıç çizgisinden itibaren birbiri ardına “kurbağa sıçraması” sergiler (kurbağa sıçraması: iki ayakla öne doğru skuat sıçrama). Takımın ilk üyesi ayak parmaklarının ucu değecek şekilde başlangıç çizgisinde dikili durur. Sonra skuat pozisyonuna çöker ve mümkün olduğunca öne doğru sıçrar. Yardımcı başlangıç noktasına en yakın yerden (topuklar) konma noktasına işaret koyar. Eğer katılımcı örneğin ellerle geriye doğru düşerse işaret konulacak konma noktası ellerini koyduğu yer olacaktır. Kurbağa sıçramasını bu konma noktasından öne doğru götürecek takımın ikinci atlayıcısı için bu işaret başlangıç noktası olur. Üçüncü takım arkadaşı ikincinin konma noktasından sıçrar ve bu şekilde yarışma devam eder. Takımın son üyesinin sıçraması ve konma noktasının işaretlenmesiyle yarışma tamamlanır.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersizin ortaya çıkardığı adale gerginliğinin yavaşça çözülmesi için ve kalp atımı normal kalp atım sayısına yaklaşması için hareket devamlılığı (5dk), ardından esnetme (stretching) hareketleri önerilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO:12

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge Becerileri

Etkinliğin Adı: Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, merdiven

Güvenlik önlemleri: Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. (Örneğin takla ve fil takla çalışması sırasında çocuğun boynu eğitmen tarafından mutlaka desteklenmelidir)

Anahtar kavramlar: Etrafında, ileri-geri, sağ-sol komutları kullanılabilir.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, (soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ile değilse sonraki serbest alıştırmaya ile derse başlanabilir.

Örnek: Çocuklarla daire oluşturulur ve ismini söyleyen her çocuğa her hafta değişen sorular sorulur.

Soru: "Ağaçlarda hangi meyveler yetişir? En sevdiğin meyve hangisi? En sevdiğin meyvenin rengi nedir?"

Süreç (Ders Sıralaması): Ayak topuğuna basarak ileri yürüme, ayakucuna basarak ileri doğru yürüme çalışması yapılır.(Hızlı yürü-yavaş yürü-dik yürü-büyük adımlarla yürü gibi anonslarla oyun formatında serbest alıştırmalar yapılır.)

-Penguen gibi yürüyerek bu hangi hayvanın yürüyüşüne benziyor? Nasıl ses çıkarır? Şimdi penguen avcısı oyunu oynayalım diyerek oyun formatına dönüştürmek.

-Kütük Yuvarlanması: Çocukların elleri ve ayakları vücudu ile sabitlenir bu pozisyonu bozmadan yuvarlamayı tamamlaması istenir. Eğitmen ayakları ve kolları destekleyerek çocuğa hareket için yardımcı olur.

-Fil Takla Çalışması: Çocuk ellerini birleştirir ve kolunu uzatarak filin hortumu gibi sallır. Takla pozisyonunda hortum yaptığı ellerini bacaklarının arasına uzatır ve eğitmen çocuğun ellerinden çekerek taklayı tamamlar. (Oyunlaştırılmış şekilde çocuklarla uygulanır.)

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Kukla aktivitesi yapılabilir. Son 5-10 dakika çocuklar serbest oyun için bırakılabilir.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değilse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:www.sporparklari.com

ETKİNLİK NO:13

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Bocce

Etkinliğin Adı: Oyun Kuralları ve Uygulama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Fizik, ruh ve zihin birliği ile bütünleşmiş, aynı zamanda konsantrasyon gerektirir. Öz güven, saygı, kabullenme, kendini tanıma imkânı sağlar. Koordinasyon, denge gibi motorik özellik gelişimi sağlar.

Materyaller: Sentetik toplar 100-115mm çapı, pallino topu çapı 4cm.

Güvenlik Önlemleri: Etkinlikten önce çocuklara birbirlerine zarar verebilecek davranışlardan kaçınılması için ön bilgilendirme yapılması, Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır. Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Etkinlik esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

İpuçları: Sahada herhangi bir yönden gelen topun düz yolunu saptıracak engeller olmamalı.

Etkinliğe Giriş

Süreç: Müsabakalar tekli, ikili ve üçlü takımlar arasında yapılır. Tek kişilik bocce oyunları 4 topla, 2 kişilik bocce oyunları ise 2 topla oynanır. 4 cm boyundaki hedef topuna pallino denir. Bocce oyununda amaç hedef top olan pallino ya atılan topun en yakın olmasını sağlamaktır. Oyuna başlayan takım önce pallinoyu (belirlenen noktayı geçecek şekilde) atar ardından kendi topunu peşinden hedef topa (pallinoya) en yakın olacak şekilde atar. Oyundaki amaç, attığınız/yuvarladığınız toplarınızın hedef topa (pallinoya) yakın olmasını sağlamaktır. Rakip toplarından hedef topa daha yakın olarak atılan her top için bir puan alınıyor ve 15 puan alan oyuncu oyunu (maçı) kazanıyor. Eğer rakibin topu hedef topa daha yakınsa ve sizin yuvarlamanız olanaksızsa hedef topu ya da rakip topu vurmak için de atış yapılabilir. Etkinlik.

Oyuncuların pallinoya yakın olmak için yaptıkları atışa punto denir. Oyuncuların rakip topa, pallinoya ve kendi topunu vurmak için yaptıkları atışa volo denir. Topu sektirip hedeflenen topa sonra gitmesini sağlayan atışa raffa denir. Raffada hedeflenen topa değmeyen atışlar geçersiz sayılır.



Etkinliği Sonlandırma: Bocce dersinde neler yaptıkları ve dersle ilgili düşüncelerini öğrenmek.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 14

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Futbol (Top Sürme)

Etkinliğin Adı: Golcüler Sahada

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi, kuvvet, top sürme, koordinasyon, denge, takım çalışması ve işbirliği yapma, iletişim.

Materyaller: Futbol topu, kuka ve tabak

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

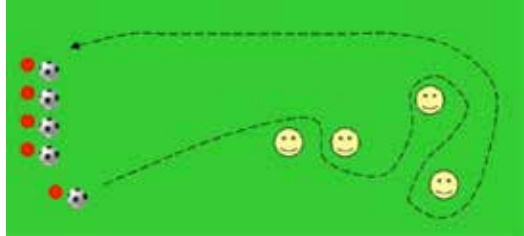
İpuçları: Bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ısınma hareketleri hafif tempo koşular ve branşa yönelik eğitici oyunlar ile etkinliğe hazırlanır.

Süreç: Top sürmede, top öne doğru sırasıyla ayağın içi, üstü veya dışı ile itilir. Sporcu bir yandan topu sürerken diğer yandan da kuka ve tabakların arasından kontrollü olarak geçmeye çalışır.

İlk sporcu 2. veya 3. kukaya geldiğinde bir sonraki sporcu başlar. Kukalar arasında slalomu tamamlayan sporcular düz bir şekilde topu sürerek geri döner ve gurubun arkasında tekrar sıraya girer.

Bu uygulamayı çeşitlendirmek adına kişi sayısına göre beşerli veya altışarlı guruplar oluşturularak etkinliğe yarışma heyecanı katılabilir.



Etkinliği Sonlandırma: Her grupta bir kaleci belirlenir. Penaltı atışları yapılır. Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO:15

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri alanı: Voleybol Oyun Kuralları, Manşet Pas

Etkinliğin adı: Voleybol Öğreniyorum

Etkinliğin amacı ve kazanımlar: Koordinasyon, denge, beceri, çevre kontrolü, paylaşma, sosyalleşme

Materyaller: Voleybol topu

Güvenlik önlemleri: Sahanın gereksiz ekipmanlardan arındırılması. Eğitimden kontrolünde işleyişin devam etmesi.

İpuçları: Başlangıç seviyesinde olan sporculara top kontrolü için alışma süresi amacıyla birebir ilgilenme

Etkinliğe Giriş: Voleybol oyun kuralları ile ilgili genel bilgi, sporda genel ısınma (stretching) egzersizleri, sıçrama çalışmaları.

Süreç:

Ayak Pozisyonu : Ayakları yan yana ve yere düzgün bir şekilde basarak vücudun ağırlığını ayak parmaklarına yöneltmek, dizlerin içe doğru bakması ve kalçasının geriye doğru çıkması her zaman pozisyonu daha sağlam yapar.

Manşet alan oyuncunun ilk görevi, önce topun ona doğru gelişini görmesidir.

Üç önemli nokta:

-Manşet alan oyuncu manşet alacağı noktaya hareketine kadar topu izler.

-Oyuncu ağırlığının büyük bir bölümünü ayak parmaklarının uçlarında taşır.

-İyi bir denge için vücudunu yere yaklaştırır.

Manşetçinin ellerini birleştirmesi için en iyi yol parmaklarını iki baş parmağının altında iyice kenetlemektir. Oyuncunun iyi bir manşet pozisyonuna sahip olabilmesi ellerinin iyi kilitlenmesi ile mümkündür.

Oyuncu :

-Kollarının bükülmemesi için dirseklerini sıkıca kenetler.

-Kollarını dışa doğru açar, kolun düz kısmını topa doğru döndürür.

-Kollarını mümkün olduğu kadar birbiri ile kapalı tutar ve ikisi ile vuruşu yapmaya çalışır.

İyi bir vücut pozisyonunda denge alçalmakla olur. Manşetçi dizlerini bükerek ve vücudunun üst kısmını belinden öne doğru iterek sırtını doğrultur. Kol salınımı kısadır. Eller yalnızca 10-15 cm. hareket eder ve yerle yaklaşık 45 derece açı oluşturduğunda durur.

Örnek uygulama: Karşılıklı ikişerli gruplar oluşturulur. Oyunculardan biri diğerine sürekli parmak pas atar, diğeri manşetle karşılar. Oyuncular çalışmayı yer değiştirerek yapar ve hatalarını söylerler.



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin etkinlikle ilgili görüşleri:.....

ETKİNLİK NO: 16

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge ve Koordinasyon Becerileri

Etkinliğin Adı: Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Bedensel koordinasyonunu etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, yumuşak toplar ve trambolin, sepet veya kutu

Güvenlik önlemleri: Materyalleri güvenli şekilde kullanınız. Hareket esnasında oluşabilecek risklere karşı önlem alınız.

Anahtar kavramlar; (Çek-uzat, yukarı-aşağı, sağa-sola, fırlat-yakala)

İpuçları:

Örnek: Denge duruşları hareketleri için “Kartal nasıl uçar? Kanatları büyük müdür? Planörler nasıl uçarlar? Daha önce planör gören var mı? Kim leylek gibi durabilir?” gibi sorular ve taklitler.

Örnek: Takla çalışması için onların ilgisini çekebilecek benzetmeler ve taklitler yapılabilir. Öne takla ve fil takla çalışması için; “Sizce en büyük hayvan hangisidir? Filler takla atabilir mi? Fil taklidi yapalım mı? Fil hortumunu ne için kullanır?”

Örnek: Oyuna dikkat çekmek için “Rüzgârın sesi nasıldır? Kar ne renktir? Yağmur yağarken ıslanmamak için ne kullanırız” gibi sorularla çocukların motivasyonunu arttırabiliriz.

Etkinliğe Giriş

Soru: En sevdiğin hayvan hangisi? Hangi hayvan olmak isterdin ve niye? En sevdiğin hayvanın taklidini yapar mısın?

Süreç: Tüm toplar çocukların üstüne dökülür ve her çocuğun topları yakalayıp en yukarıya fırlatması istenir.

-Eğitmen top sepetini alır ve çocukların sepete basket atmasını ister bu esnada eğitmen sepeti taşıırken çocuklardan uzaklaştırır ve çocukların kendisini kovalamasını sağlar. (“Bu yaramaz sepet hep elimden kaçıyor. Bu sepet basket oynamayı sevmiyor mu acaba? Sepet tüm toplardan kaçıyor hadi yakalayın ve basket atın bu sepete” gibi hikâyeleştirme ve drama teknikleri kullanılmalıdır.)

-Yere paralel denge tahtası ile denge yürüyüşü ve bacak açış (öne-geriye- sağa-sola) çalışmaları yapılır.

-Kartal duruşu *Leylek duruşu *Planör duruşu (Hareketleri oyunlaştırmak için ipuçları bölümüne bakabilirsiniz.)

-Denge duruşlarını tamamlayan çocuklar trambolinde zıplarlar.

Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

Oyun:

Rüzgâr - Yağmur - Kar

Çocuklarla oyun öncesinde hava olayları ile ilgili sohbet edilir. Daha sonra çocuklara elleriyle göğüslerine vurduklarında rüzgâra benzer bir ses çıktığını ve rüzgâr dendiğinde göğüslerine hafifçe vurmaları istenir.

Bacaklarına vurduklarında yağmura benzer bir ses çıktığını ve yağmur dendiğinde bacaklarına vurmaları söylenir.

Kar yağdığında alkışlamaları istenir.

Birkaç deneme yapılarak çocukların alışmaları sağlanır.

Öğretmen çocuklara karışık şekilde “yağmur, rüzgâr, kar” der ve çocuklar uygun hareketi yapar.

Yanılan çocuklara oyun yeniden hatırlatılır ve oyuna devam edilebilir.

Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

.....

Etkinliğin Olumlu Yanları / Olumsuz Yanları:

.....

Etkinliklerde Yer Verilen Oyunlara Alternatif İsimler:

.....

ETKİNLİK NO: 17

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Koordinasyon (Eğitsel oyun)

Etkinliğin Adı: Topu Dizlerimle Sıkıştırarak Oyunlar Oynuyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kasları doğru kullanarak koordinasyon gerektiren hareketleri uygulayabilmek.

Materyaller: Küçük yumuşak toplar, sünger minderler, puf minder, koni (kukalar), hulahoplar

Güvenlik Önlemleri: Bu hareketler esnasında altta ince minderimiz olmalıdır. Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Etkinliğe giriş oyununda çocuklarının birbirinin yüzüne top atmaması için sık sık anonslar yapılmalıdır.

İpuçları: Dizler arasında top taşıma etkinliği için kanguru benzetmesi gibi örneklendirmeler yapılarak hareket anlatılabilir. Her hareket öncelikle eğitmen tarafından uygulanmalıdır.

Etkinliğe Giriş:

Kaleye Top Fırlatma Oyunu

2 çocuk yan yana sırt üstü mindere uzanırlar. Ayaklarını hafifçe yukarı kaldırarak eğitmenin verdiği topu ayak bileklerinin arasına sıkıştırırlar ve eğitmen düdük çaldığında karşılarında bulunan kaleye topu fırlatırlar. İsabetli fırlatan çocuklar oyunu tamamlar.

Süreç (Ders Sıralaması):

-Dizlerimle topu taşıyorum:

Çocuklar dizleri arasında sıkıştırdıkları topu düşürmeden, konilerin arasından geçerek engelli yolu tamamlarlar.

2. turda engelli yolun arasına geçtikten sonra, dizleri arasındaki topu eline alarak plastik portatif potaya/ kasaya basket atarlar.

-Dizlerimdeki top ile sek-sek oyunu:

Çocuklar 2 ayrı takım oluşturur. Bir grubun önünde hulahoplardan oluşturulan sek-sek platformu olur. Diğer grubun önünde de ip merdivenimiz (çeviklik merdiveni) olur. Çocuklar topları dizlerine sıkıştırarak önlerindeki parkuru topu düşürmeden tamamlarlar. Parkuru tamamlayan koşarak topu arkasına verir ve sırasın arkasına geçer.

Haftanın Hareketi: Top Üstümde Yuvarlanıyor

Çocuklar yere oturur ve ayaklarını ileriye doğru uzatıp hafifçe yukarı kaldırır. Eğitimci çocukların ayak bilekleri üzerine topu koyar ve çocuklar bacaklarını karın hizasına kadar kaldırıp indirerek topun yuvarlanmasını sağlarlar.

5 kez topu düşürmeden üstünde yuvarlayan çocuklar, trampolinde 5 kez sıçrayıp yerlerine geçerler.

Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 18

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atmalar)

Etkinliğin Adı: Ağırlık ve Cirit Atma

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kendini tanıması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Materyaller: Jimnastik minderi, ağırlık topu, mesafe ölçmek için yer metresi, sünger cirit

Güvenlik Önlemleri: Malzemeler hafif ve yumuşak olmalı. Sağlık topu asla arkadaşları sıradaki sporcuya atılmaz. Bir sonraki atıcı için sağlık topunun geri getirilmesi ya da yuvarlanması tavsiye edilir.

İpuçları: Başlangıç duruşu, atış pozisyonundan gerilme, atış ve duruş, atış kolunun hareketi.

Etkinliğe Giriş: 5 dakika koşu ardından eklem ve branşa özgü kas gruplarına yönelik ısınma, açma-germe.

Süreç:

1) Sağlık Topuyla Uzak Mesafeye Baş Üstünden Geriye Atış

Katılımcı bacaklar paralel şekilde topuklar faul çizgisinin gerisinde ve atış yönüne sırtı gelecek şekilde ayakta dikilir. Sağlık topunu her iki elle kol uzunluğu mesafesinde tutar. Yarım skuat pozisyonuna çöker (uyluk kaslarının ön gerimi için) ve sonra sağlık topunu atış alanında maksimum uzak mesafeye baş üstünden geriye atmak için kolları ve bacakları süratle gergin pozisyona getirir. Atış sonrası faul çizgisini geçebilir (örneğin geriye adım atma). Katılımcıların her birine iki atış hakkı verilir

2) Çocuk Ciridi ile Uzak Mesafeye Tek Kolla Atış

Atış 5 m'lik alandan gerçekleştirilir. Kısa bir yaklaşma koşusu sonrası katılımcı, ciridi faul çizgisine basmadan atış alanı içerisinden atar. Her katılımcının 2 atış hakkı vardır. 2 atıştan iyi olan derece sıralamaya alınır.



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 19

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Hentbol Oyun Kuralları ve Eğitsel Uygulama

Etkinliğin Adı: Minibollar

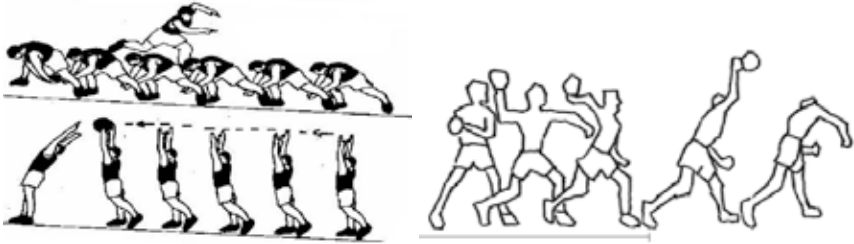
Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kondisyon, hız, dinamik pozisyona yönelik çok yönlülüğü ve yaratıcı oyun anlayışını içermelidir.

Materyaller: Hentbol topu, mini jimnastik topu veya pilates topu, yelek

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır. Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve korunması sağlanır.

İpuçları: Temel hentbol hareketleri branşa özgü kalınacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir. Eğitsel oyun formatında uygulanabilir.

Etkinliğe Giriş: Tünel yarışı eşit sayıda ki gruplar derin kolda tek sıra olurlar. Sıranın önünde duran oyuncularda birer sağlık topu vardır. Arkadaki oyuncular ayaklarını geniş açmış şekilde beklerler. Verilen komutla beraber, toplu oyuncu topu bacaklar arasında geriye doğru hızlı atar ve sıranın arkasına koşar. En arkadaki oyuncu topu alır ve bu kez topu arkadan öne doğru göndermek için eller yukarıya kalkar. Yukarıdan elden ele taşınarak top sıranın önüne ulaştırılır. Öndeki oyuncu topu alarak birinci oyuncunun yaptıklarını tekrarlar. Öncelikle ve hatasız olarak bitiren grup galip ilan edilir.



Süreç:

Sporcular 2 gruba ayrılır.

Bir grupta hentbol topları vardır.

Diğer grup karşıda durur.

Sahanın kısa kenarından ağırlık topu gönderilir.

Elinde hentbol topu olan öğrenciler ortadaki topu vurarak karşı takımın sahasına geçirmeye çalışırlar.

Gruplara farklı renkte yelek giydirilir.

Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO:20

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Voleybol Pasları

Etkinliğin Adı: Voleybolda Pas Tekniklerini Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarımızı kullanarak birleşik hareket becerilerinin (koordinasyonun) gelişimi.

Materyaller: Voleybol topları, hulahoplar, orta boy kalın minder çeviklik merdiveni.

Güvenlik Önlemleri: Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

-Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

-Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

Anahtar kavramlar; öne doğru, ters-düz, ileride-geride.

İpuçları: Hareket ve oyunlar, branşa yönelik olacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş:

-Tersini yap (Zıddını bul) oyunu:

Eğitmen tüm çocukları karşısına alır. Yaptığı hareketin tam tersini yapması için çocukları bilgilendirir.

Basit hareketleri seçen eğitmen çocuklardan tam tersini yapmasını ister.

Örnek: Oturmaya karşılık = Kalkma

İleri adım atmaya karşılık = Geriye koşma

Kollarını açmaya karşılık = Kolları kapama

Zıplamaya karşılık = Çömelme

-Branşa yönelik ısınma hareketleri ile devam edilebilir.

Süreç (Ders Sıralaması):

Top yuvarlama pozisyonu çocuklara gösterilmelidir.

Örnek: (Bir bacak önde, vücut öne doğru eğik ve top avuçların içinde olmalıdır.)

-File üzerinden arkadaşına topu fırlatma ve yakalama çalışması.

-Her çocuk kendi elindeki topu havaya atar ve parmak pas ile topu filenin üstünden arkadaşına gönderir.

-Her çocuk avuç içleri yukarıya bakacak şekilde tek kollarını öne uzatırlar. Diğer elleriyle yukarı attıkları topu bilek ile dirsek arasındaki bölge ile topa vurmaya çalışırlar.

-Her çocukta bir voleybol topu olur. Dirsekler ile bilekleri arasındaki bölgeye top sıkıştırılır ve düşürmeden topu bu şekilde çevirmeye çalışır.

-Çocuklar ayakta top sektirirler. 2.turda çocuk geriye doğru yürürken iki eliyle topu sektirmeye çalışır.

-Çocuklar topu sektirirken 1 kez alkış yapar. (Top her sektiğinde bir alkış yapacak şekilde uygulanır.)

İsabet atışı oyunu (Manşet vuruşu ve tek kol vuruşu ile uygulanır.)

-Oyun alanına farklı renklerde hulahoplar dizilir. Çocuklar voleybol topunu eğitmenin söylediği renk hulahopun içine sırasıyla fırlatırlar. Doğru hulahopun içine atış tamamlanana kadar oyun devam eder. Her yanlış atışta çocuk koşar topu alır ve sıranın başından yeniden atış yapar. Doğru atış yapıldığında ise sıra arkasındaki arkadaşına geçer.

*2. turda çocuklar arkası dönük şekilde atış yaparlar. (Oyun 2 grupla da oynanabilir.)

Etkinliği Sonlandırma:

Konileri Devirme Oyunu: Eğitmen ve yanına seçeceği bir çocuk, oyun alanına dizilen konileri ilk haline getirmeyi amaçlar. Yani Diğer çocuklar konileri devirirken, eğitmen ve seçtiği çocuk ise yıkılan konileri yeniden kaldırır. Müzik her durduğunda herkes hareketsiz kalır ve koniler sayılır. Eğitmen her turda başka çocuğu yanına almalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 21

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge (Eğitsel Oyun)

Etkinliğin Adı: Dengeci Minikler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek büyük kaslarını kullanarak farklı hareketleri uygulayabilmek.

Yer ve Materyaller: Spor salonu, Geniş saha, İp, egzersiz minderleri, çeviklik merdivenleri

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Ders öncesi hazırlanan parkur ile çocuklar gelir gelmez parkuru uygulayarak derse başlamalıdır.

Etkinliğe Giriş:

- Dersten önce hazırlanan basit ve uzun parkur uygulanarak ders başlar.
- Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç (Ders Sıralaması):

- İp üzerinde denge öne-geriye denge yürüyüşü sonrası sağ-sol sıçrama yapılır.
- Çeviklik merdiveni ile adımlama ve sıçrama çalışması uygulanır.
- Çeviklik merdiveni ile yarım burgu ve tam burgu çalışmaları uygulanır.
- Temel jimnastik duruşları örneklendirilir (Kartal-planör-leylek-düz bak-ters bank-dört ayak duruşu gibi).
- El arabası çalışması uygulanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Son 15 dakika serbest oyun ya da grup oyunu oynanarak ders bitirilmelidir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 22

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Yakan Top

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Çocukların fiziksel gelişimine katkı sağlar. Çocukların hızlı hareket etmesi ve çabuk karar vermesini gerektirdiğinden hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oldukça faydalıdır.

Materyaller: Oynamak için çocukların rahat tutabileceği, kavrayabileceği ağır olmayan bir top gereklidir.

Güvenlik Önlemleri: Koşu esnasında (kaçarken veya yakalama) alanda tehlike arz edecek unsurlardan alanı arındırma. Çocuklara koşarken birbirlerine çarpmamaları için uyarıda bulunulması.

İpuçları: Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç: Çocuklar iki gruba ayrılır. Grupların eşit sayıda olması tercih edilir. Yazı tura ile ortada oynayacak (vurulmamaya çalışılan grup) seçilir. Dışarıda kalan grup ikiye bölünür ve aralarında ortalama kişi sayısına bağlı olarak 8-10 metre mesafe olur. Ortada kalan gruptaki öğrencileri son kişi kalana kadar vurmaya çalışırlar. Vurulan öğrenci oyun dışı kalır. İçeride kalan öğrencilerden herhangi biri topu havada yakalarsa ekstra bir can daha kazanır. Bu canı kendisine de saklayabilir ya da vurulup oyun dışı kalan arkadaşını tekrar oyuna sokabilir. İçerideki grupta son kişi kaldığında 10 atış yapılır. Eğer on atış sonrası içeride kalan son kişi vurulmazsa, vurulan gruptaki tüm kişiler tekrar oyuna katılır. Vurulursa da diğer grup oyuna girer. Oyun bu şekilde devam eder.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 23

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Koşu)

Etkinliğin Adı: Engelli Koşu, Bayrak Koşusu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Etkinliğin amacı ve kazanımları ise zihinsel ve bedensel çevikliği, tehlikeli pozisyona karşı cesareti, dayanıklılığı, yoğunlaşma yetisini, hırsı, başarıda sevinci ve aynı zamanda mağlubiyette soğukkanlı olmayı teşvik etmesinin yanı sıra hareketlerdeki eğlenceyi, becerikliliği, hızı, kuvveti, anlık durumları tahmin etmeyi, bunlara karşı tepki göstermeyi geliştirir.

Materyaller: 3 adet jimnastik minderi, 10 adet slalom çubuğu, 3 adet engel, takım sayısı kadar stafet veya bayrak

Güvenlik Önlemleri: :Aktivite; bölge, çevre, saha ve malzeme gibi konular dikkate alınarak uygulanmalı. Malzemeler yumuşak ve zarar verebilecek nitelikte olmamalı.

İpuçları: Düz sprint, slalom sprint ve engelli sprint kombinasyonu olan bir bayrak koşusu

Etkinliğe Giriş: Takımların belirlenmesi önemlidir. Renkli antrenman tişörtleri (göğüs numarası) ya da takım kaptanları için kol bandı olarak bir parça bez yapılabilir. Bu ayırıcı özellik takımın bir üyesi olduğunu belirlemek için önemlidir.

Süreç: Mesafe yaklaşık 60m ya da 80m uzunluğundadır ve yarışma alanı düz sprint, slalom çubukları etrafında sprint ve engeller üzerinden geçerek sprint için bölünür (şekle bakınız). Yumuşak bir halka olan ekipman bayrak stafeti olarak kullanılır. Her katılımcı minder üzerinden öne yuvarlanarak başlamak zorundadır. "Formula 1" her takım üyesinin parkurun tamamını bitirmek zorunda olduğu bir takım yarışmasıdır. Bir parkurda aynı anda 6 takıma kadar takım yarışdırılabilir.



Etkinliği Sonlandırma: Aktivite bittikten hemen sonra kalp hâlâ normalden hızlı atmaya devam eder. Bu nedenle soğuma hareketleri ile kalp atış hızının normale dönmesi sağlanmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 24

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Esneklik - Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Afacanlar Adası

Anahtar Kavramlar: Zig-Zag, Öne-Geriye, Tut-Bırak, İttir-Çek, Sağa-Sola

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını kullanarak çeşitli hareketleri yapabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi, pilates topu, denge tahtası, kuka, şapka, slalom çubukları vs.

Güvenlik Önlemleri: Parkur kurulum öncesi ve sonrası önlemler alınmalıdır. Etkinlik esnasında iyi bir gözlemci olmak gerekir.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

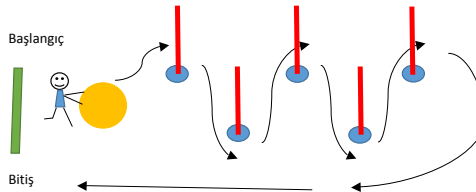
Örnek: Plates topu egzersizi için; “Sizce bu top büyük bir top mu yoksa küçük mü? Bu top ne renk? Sizce ben bu topu en yukarıya kaldırabilir miyim? Bu esnada topu kaldırırken topun altında kalarak bu top çok ağırmış gelin bana yardım edin” diyerek bir oyun kurgusu yaratılabilir.

Etkinliğe Giriş: Çocuklar oyun alanında daire olurlar ve eğitmen her çocuğun ismini söylemesini ister. İsmi söyleyen her çocuğa haftanın sorusu sorulur. “En sevdiğin renk nedir? Neden? Spor parkında en sevdiğin renkte neler görebiliyorsun?” (ilgi çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç:

1) Tüm küçük ekipmanlarımız (kukalar, şapkalar, çemberler, yelekler, slalom altlıkları gibi) oyun alanına dağınık şekilde dizilir. Her bir ekipmanın toplanması gereken bir bölgesi olur ve örnek olarak eğitmen her bölgenin içine örnek ekipmanı koyar ve çocuklara oyunun devamı için tüyo vermiş olur. Düdük çalınca veya müzik başladığında tüm çocuklar ekipmanları uygun olan bölgelere toplarlar. Bu esnada eğitmen, çocuklara hızlı olmaları gerektiğini hatırlatmak için malzemeleri düdüğe kadar ya da müzik bitene kadar doğru yerlere toplamanız lazım diye hatırlatmalar yapar. “Süre bitiyor - Acele edin - Son 10 saniye” gibi anonslarla oyuna eğlence ve hız katılabilir.

2) Oyun olarak pilates topunu yuvarlayarak slalomlar arasında geçiş sağlanır. Slalomun sonunda topu iki eliyle kaldıran çocuklar topu düşürmeden arkasına getirmeye çalışır.



Etkinliği Sonlandırma: Bugün neler öğrenildiği ve en çok hangi aktiviteden keyif aldıkları sorulmalıdır

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 25

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Okyanustaki Köprü

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi veya yarım ay minder, trambolin, kuka, şapka, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Ekipmanların kurulumu sırasında dikkatli olunmalı ve destek istenmelidir. Hareket esnasında oluşabilecek riskler için önlem alınmalıdır. Tramboline aynı anda 2 çocuğun çıkması engellenmelidir.

Anahtar Kavramlar: Saat yönünde, açık-kapalı-hızlı-yavaş.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi ve oyunlarımızı daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Egzersiz hareketi için daha önce köprü gören var mı? Kim köprüden geçti? Köprü nasıl havada durur? Kim köprü olmak ister? Gibi sorularla dikkat çekilebilir. Yarım ay minder üstünde uygularken burası bir yatak kadar rahat kim uzanıp köprü olmak ister? Senin yatağın ne renk gibi sorularla oynulaştırılabilir.

Örnek: “Trambolin çalışması için tavşanlar ve kangurular gibi zıplayabiliriz. Tavşanlar ve kangurular nasıl zıplar? Trambolin bize yardım ediyor ve ona basarak zıplansak tavşan ve kanguru olabiliriz.” gibi sorular sorulabilir.

Etkinliğe Giriş: (İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç (Ders Sıralaması):

Tüm topların renkleri çocuklara saydırılır. Alana dağıtılır. Eğitmenin direktifi ile çocuklar koşar veya tırmanarak topları alıp kasanın içine atarlar.

-Eğitmen hangi rengi söylerse o renk topları öğretmene getirirler.

-Yarım ay minderde köprü hareketi uygulanır. (Çocuğun avuçlarının yere sabitlenmesi sağlanır ve eğitmenin bir eli bel bölgesinden diğer eli de çocuğun ayak bileklerinden kavrayarak hareket uygulanır.

-Köprü hareketini yapabilen çocuklar yine eğitmen yardımıyla bu şekilde geriye taklayı tamamlayabilir.

Oyun: Ortaya bir çizgi çizilir veya ipe işaretlenir.

Çocuklar iki gruba ayrılır çizginin iki yanına yerleştirir. Bir taraf deniz diğer taraf ise kara olarak adlandırılır. Oyunun başında tüm çocuklar bir aynı tarafta olur ve eğitmen direktif verdiğiğinde diğer tarafa zıplarlar.

Sonrasında deniz dendiğinde karadakiler deniz tarafına atlar. Deniz tarafındakiler kıpırdamaz.

Şaşıran oyun dışı kalır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değillerse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 26

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: Sağlık topu 2 adet, 4 adet çember, sünger minder 1 adet, 4 adet çember

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır.

Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu sınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belde aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. Mekik (Crunch) çekerken tavana bakmalı ve boynunu kapatmadan mekik yapmalıdır boynunu sabit bir şekilde tavana bakarak.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş:

Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşını hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter orada plank (sınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch (mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağını zıplayarak arkaya doğru uzatıp sınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountain climber sınav pozisyonunda önce sağ bacağını havaya kaldırıp karnına doğru çeker ve sonra tekrar eski haline uzatır Aynısını sol bacağına da yapar sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 27

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Basketbol Temel Teknikleri

Etkinliğin Adı: Basketbol Topunu Yönlendirmeyi Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birleşik hareket becerilerinin (koordinasyonun) gelişimi

Materyaller: Basket topları, hulahoplar, denge taşları, uzun denge tahtası, sallanan denge tahtası, 3'lü blok minder parçaları, kasalar

Güvenlik Önlemleri:

- Etkinliğe giriş aktivitesinde top yerden yuvarlanmalıdır.
- Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

Anahtar kavramlar: Önünde, içinde-dışında, etrafında, yukarı-aşağı

İpuçları: Etkinliğe giriş oyunundan sonra branşa özgü ısınma hareketler uygulanabilir.

Etkinliğe Giriş:

-Oyun alanına dağılarak, yere oturan çocuklardan, top elinden olanın ismini söylemesi ve topu istediği arkadaşına göndermesi istenir. Topu yuvarlayan her çocuk önce ismini söylemelidir.

*İkinci turda top elinde olan çocuk, eğitmenin söylediği isme göre topu doğru kişiye yuvarlar.

*Üçüncü turda her çocuk bir basketbol terimi (pota, ribaund, blok, turnike gibi) seçer ve eğitmen hangi terimi anons ederse, top o kişiye yuvarlanır.

Süreç: Sıçrama ve küçülme oyunu oynanır (Kurbağa-tavşan-çekirge taklitleri ile çocuklara sıçrama alıştırmaları uygulanır).

-Her çocuğun önünde bir hulahop vardır. Eğitmenin yönergesi ile hulahopların içine-dışına, sağına-soluna sıçramaları istenir.

-Ayaklar ve kollar senkronize olacak şekilde aç-kapat direktifiyle oynulaştırılabilir.

-Çocuklar eşit sayıda 2 gruba ayrılır. Her çocuk bacaklarını açarak öne eğilir ve kendisine gelen topu bacaklarının arasından arkasındaki arkadaşına uzatır. En arkadaki çocuk koşarak grubunun en başına gelir. Bu şekilde belirlenen alana en çabuk ulaşan grup oyunu tamamlar.

-Ayna oyunu oynanır yani her çocuk eğitmenin yaptığı hareketi tam karşısında taklit

eder (Eğitmen topu sektirmeden bacaklarının arasında gezdirir ve çocuğun aynı şekilde karşısında yapması istenir).

-Çocuklar ikiye gruplar olurlar. Önce sırt sırta durarak sağ-geriye, sol-geriye doğru topu birbirlerine uzatırlar. Çocuklar alıştıkça dönüşlerin hızlanması istenir.

-Çocuklar topu iki eliyle yukarı kaldırarak slalom çubukları arasından koşarak geçerler. Slalomu tamamlayan çocuk parkurun sonundan sıradaki arkadaşına topu yuvarlar.

-Karşılıklı iki çocuk topu bir kez yere sektirerek pas alışverişi yapar (Eğitmen önce doğru top tutuş ve atış pozisyonunu örneklendirir).

-Çocuklar topu sektirirken bir kez alkış yapar (Top her sektiğinde bir alkış yapacak şekilde uygulanır).

Oyun: Engelli slalom parkuru oyunu (Kasalar- blok minderin parçaları ve slalom çubukları)

*2 ayrı grup oluşturulabilir. Çocuk elindeki topu düşürmeden önce kasanın içinden geçer, top elindeyken blok minderin üzerinden sıçrar ve slalom çubukları arasından topu sektirerek ilerler. Parkuru tamamlayan çocuk sıradaki arkadaşına topu getirir ve oyun devam eder.

Etkinliği Sonlandırma:

Topu Sektir ve Yerini Kap: Oyun alanına dizilen hulahoplar etrafında tüm çocuklar, basket topunu sektirerek dönmeye başlarlar. Bu esnada müzik başlar. Müzik durduğunda herkes kendine bir hulahop bulur ve içine girer. Dışarda kalan çocuk oyuna devam etmez ve köşede bekler. Her çocuk eksildiğinde bir hulahop eksiltilir.

Öğretmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 28

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Temel Motorik)

Etkinliğin Adı: Çember Oyunu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, sürat, çabukluk, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince ve kaba motor kas becerileri gelişimi, mental gelişim, senkronize olma.

Materyaller: Çocuk sayısı kadar çember veya hulahop ve yeterli sayıda kuka.

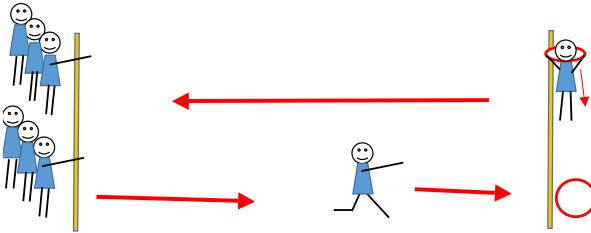
Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Çocuklara en hızlı hayvan hangisidir? Nerelerde yaşarlar? Nasıl koşar ve ses çıkarır gibi sorular sorularak drama ağırlıklı mental hazırlık yapılabilir.

Etkinliğe Giriş: (Çemberin Dışındakini Yakala) Aralarında ikişer metre açıklık bulunan çocuklar çember oluştururlar. Çocuklardan biri, topla birlikte çemberin ortasında bir işaret üzerinde yer alır.

Ortadaki çocuk, topu arkadaşlarından birine atar ve hemen çemberin dışına çıkar. Topu yakalayan çocuk, topu ortada işaretlenen yere koyarak, çemberin dışına çıkan çocuğu yakalamaya çalışır. Kaçan çocuğun çembere girmeye çalışması ve yakalanmadan topa dokunması gerekir. Başarırsa yerini alır, başaramazsa yeniden ortaya geçerek topu arkadaşlarından birine atar.

Süreç: (Çemberden Geçme Oyunu) Oyuncular eşit sayıda 2 takım oluşturur. Arka arkaya dizilirler, önlerine bir çember konur. Oyuna başlama işareti verildiğinde ilk sıradaki çocuklar koşmaya başlar. Çemberi başından geçirir, ayaklarından çıkarır ve yerine döner. Sonraki oyuncunun eline vurur. İkinci oyuncuda aynı hareketli yapar ve oyun böyle devam eder. Çemberi geçirirken düşüren çocuğun takımına bir kötü puan verilir. En az kötü puan alan veya oyunu önce bitiren takım kazanmış olur. Etkinlik esnasında parkurların arasına her set için yeni engeller eklenerek aktivite çeşitlendirilebilir (Örneğin slalom, engel, merdiven vs.)



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile soğuma sağlanabilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 29

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Afacanlar Dağı

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını kullanarak belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilmek, çeviklik becerilerinin geliştirilmesi.

Materyaller: Egzersiz minderleri, antrenman çemberleri veya hulahoplar (çocuk sayısı kadar), dağ yapmak için malzeme (platform, denge tahtası, tatami, silindir minder vs.).

Güvenlik Önlemleri:

1-Ekipman kurulumunun güvenli olması gerekmektedir. (Dağ parkuru kurulumunda büyük kalın minderleri, onları taşıyacak olan mindere ortalamamız lazım. Dengesiz duran kalın minder devrilebilir ya da çocuklar üstünden düşebilir.)

2-Parkur kurulumunda çevre kontrolünün yapılması gerekir. (Dağ parkurundan aşağıya zıplayacak olan çocuklar için çift ayak düşecekleri alanın yakınında sert ekipmanlar olmamalıdır.)

İpuçları: Dağ parkuru çalışması öncesi ilgi çekici sorularla çocuklar aktiviteye hazırlatılır. Daha önce dağ gören var mı? Kim dağcı olmak ister? Dağcılar ne yapar? Siz yüksek bir dağa tırmanabilir misiniz? Dağda hangi hayvanlar yaşar? Yüksekte hava soğuk mudur?" gibi.

Örneğin çember veya hulahop kapmaca oyunu için dans etmeyi kim seviyor? Çekinen çocukları oyuna dahil etmek için eğitmen o çocuğa eşlik edip çocuğa destek olunabilir. Eğlenceli bir müzik açılmalıdır.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç:

-Eğitmen tüm hulahopları oyun alanına dizer ve her çocuğun bir tane seçmesini ister. Çocuklara antrenman çemberi veya hulahopun şeklini, rengini, başka neye benzediği gibi sorular sorarak hayal güçlerini kullanmalarını sağlar.

-Silindir minder üzerinde denge çalışması (Uzun silindir minderin üzerine basan çocuğu eğitmen yavaşça sallamaya başlar ve çocuk kollarını açarak dengede durmayı öğrenir.)

-Dağ parkuruna tırmanan çocuklar zirveye ulaştıklarında dizleri hafifçe kırarak sıçrama pozisyonu alırlar ve aşağıdaki kalın büyük mindere çift ayak düşerler. Eğitmenin çocukların aşağıya zıplarken alçalması gerektiği bilgisini çocuklara vermesi gerekir.

Oyun:

Çocuk sayısı kadar antrenman çemberleri veya hulahoplar alana dizilir. Müzik başladığında tüm çocuklar hulahoplara basmadan dans ederler ve müzik her durduğunda çocuklar bir hulahopun içine zıplar. Dışarıda kalan çocuk eğitmenin yanında hakem olur ve çembere(hulahopa) giremeyen çocukları görmesi için ona görev verilir.

Her turba bir çember (hulahop) azaltılır ve oyun devam ettirilir. En sona kalan çocuk şampiyon olur ve alkışlatılır.

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 30

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri alanı: Denge Becerileri

Etkinliğin adı: Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, merdiven

Güvenlik Önlemleri: Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. (Öne takla ve fil takla çalışması sırasında çocuğun boynu eğitmen tarafından mutlaka desteklenmelidir)

Anahtar Kavramlar: Etrafında, ileri geri, sağ-sol komutları kullanılabilir.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Etkinliğe Giriş: ilgi çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ile değilse sonraki serbest alıştırma ile derse başlanabilir.

Örnek: Çocuklarla daire oluşturulur ve ismini söyleyen her çocuğa her hafta değişen sorular sorulur.

Soru: Ağaçlarda hangi meyveler yetişir? En sevdiğin meyve hangisi? En sevdiğin meyvenin rengi nedir?

Süreç (Ders Sıralaması): Ayak topuğuna basarak ileri yürüme, ayakucuna basarak ileri doğru yürüme çalışması yapılır. (Hızlı yürü-yavaş yürü-dik yürü-büyük adımlarla yürü gibi anonslarla oyun formatında serbest alıştırma yapılır.)

-Penguen gibi yürüyerek bu hangi hayvanın yürüyüşüne benziyor? Nasıl ses çıkarır? Şimdi penguen avcısı oyunu oynayalım diyerek oyun formatına dönüştürmek.

-Kütük Yuvarlanması: Çocukların elleri ve ayakları vücudu ile sabitlenir bu pozisyonu bozmadan yuvarlamayı tamamlaması istenir. Eğitmen ayakları ve kolları destekleyerek çocuğa hareket için yardımcı olur.

-Fil Takla Çalışması: Çocuk ellerini birleştirir ve kolunu uzatarak filin hortumu gibi sallır. Takla pozisyonunda hortum yaptığı ellerini bacaklarının arasına uzatır ve eğitmen çocuğun ellerinden çekerek taklayı tamamlar. (Oyunlaştırılmış şekilde çocuklarla uygulanır.)

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Kukla aktivitesi yapılabilir. Son 5-10 dakika çocuklar serbest oyun için bırakılabilir.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değilse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 31

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Futbol (Pas çeşitleri)

Etkinliğin Adı: Minik Messiler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi, kuvvet, Pas alma, pas atma, koordinasyon, denge, takım çalışması ve işbirliği yapma, iletişim.

Materyaller: Futbol topu, kuka, tabak, yelek.

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Sporcuların pas çalışması esnasında topa sırasıyla ayak içiyle, dışıyla ve üstüyle vurulduğuna dikkat edilmelidir. Bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ısınma hareketleri hafif tempo koşular ve branşa yönelik eğitici oyunlar ile etkinliğe hazırlanır.

Süreç:

- Sporcular karşılıklı dizilirler.
- Vuruş, kalça ve dizden destek alınarak yapılmalıdır.
- Vuruş sırasında ayak bileği sabit ve sıkı olmalıdır.
- Vuruş sırasında topa vurduğunuz ayak topun gidiş yönüne doğru hareketine devam etmelidir.
- Paslaşmalar topun hızı kontrollü ve isabetli vurularak yapılmalıdır.
- Destek ayağını topun yanında olmalıdır.



Etkinliği Sonlandırma: Gözlerim kapalı şut oyununda çocuklardan her birinin sırayla gözleri mendille kapatılır. Kapatılmadan önce de topun nerede olduğuna dikkatlice bakması istenir. Sonrasında arkadaşlarının ve eğitmenin yönlendirmeleri ile topa ulaşmaya çalışır. Topa vurabilen çocuk oyunu tamamlamış olur. Takımlar oluşturularak mini turnuva yapılabilir. Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 32

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Denge)

Etkinliğin Adı: Dengeci Minikler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge, sosyalleşme, kondisyon, koordinasyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme .

Materyaller: 6 adet denge taşı, 2 adet kuka, 8 adet çember, 2 adet top, bant veya sahanın çizgileri kullanılabilir, minyatür kale.

Güvenlik Önlemleri: Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır. Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir. Temel motorik özelliklerden denge ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirebilir.

Etkinliğe Giriş: Yürürken topu sektirebilme ve elinde topla çift ayak sıçrayabilme. Sınıf iki gruba ayrılır. Gruplar yan yana grup oyuncuları arka arkaya dizilirler. Grup başları topu yere sektirip tutma şeklinde sektirerek giderler. Alan sonunda top elinde iki ayak sıçrayarak oyun başlangıç noktasına gelip topu yere bırakır. Sıra ile bütün öğrenciler devam eder. İlk olarak bitiren grup oyunu kazanır.

Süreç: Sporcu parkura denge taşları ile başlıyor sol taraftaki denge taşlarına sol ayağı ile sıçırıyor. Sağ taraftaki denge taşlarına sağ ayağıyla sıçrama yaparak devam ediyor. 2 kuka arasındaki sıçrama engelini sporcunun soluna alarak çift ayak sağa 2 kere, çift ayak sola 2 kere sıçrama yapıyor. Çemberlerle parkura devam eden oyuncu seksek oynayarak çemberlerden ilk üçüne sağ ayak sonra çift ayak tekrar sağ ayak tekrar çift ayak ve olduğu yerde sıçrayarak kendi etrafında terse dönüyor. Aynı şekilde başa dönüyor. Düz bir çizgi üzerinde sağ eline ve sol eline 2 top alan öğrenci kollarını iki yana açarak çizginin üzerinden karşıdaki kaleye doğru dengesini kaybetmeden yürümeye devam ediyor ve çizginin sonunda önce sağ elindeki topu kaleye fırlatmasını sonrada sol elindeki topu kaleye fırlatmasıyla parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara dengeci minikler etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 33

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atlamalar)

Etkinliğin Adı: Uzun Atlama, Öne Skuat Sıçrama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birbiriyle yarışırken aynı zamanda kendi güç ve yeteneklerinin sınırlarını tanır, bunları geliştirmeye çalışırlar. Dolaşım ve sinir sisteminin gelişimi, motorik özelliklerden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gücünün gelişmesi.

Materyaller: Atlama için sırk, mesafe ölçmek için metre veya mezura, tabak, koni vs.

Güvenlik Önlemleri: Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır.

Süreç: Sırk kullanarak uzak mesafeye atlamak (bu etkinlik belli bir mesafeden koşarak çizgiye basmadan minder üzerine atlayarak sırksız olarak da uygulanabilir.) 5 m yaklaşma koşusu alanından (bir koni ya da çubukla işaretlenmiş olan başlama çizgisi) katılımcı çember/lastik/mindere koşu yapar. Havalanış bir bacakla (sağ elini kullanan atlayıcılar sağ elle sırkı kavrayarak sol ayak itişiyile) sıçrayarak yapılmalıdır. Sırkın yere kuvvetle saplanması takiben katılımcı sırkın önüne geçmek için kendini öne doğru götürür. Katılımcı sırkla beraber kendini öne "sürerek" sıralı halde duran hedef materyallerden birinin (lastik ya da minder) üstüne iner.

Skuat pozisyonundan iki ayakla öne doğru sekme yapılır. Katılımcılar başlangıç çizgisinden itibaren birbiri ardına "kurbağa sıçraması" (iki ayakla öne doğru skuat sıçrama) sergiler. Takımın ilk üyesi ayak parmaklarının ucu değecek şekilde başlangıç çizgisinde dikili durur. Sonra skuat pozisyonuna çöker ve mümkün olduğunca öne doğru sıçrar. Yardımcı başlangıç noktasına en yakın yerden (topuklar) konma noktasına işaret koyar. Eğer katılımcı geriye doğru düşerse ellerini koyduğu yer konma noktası olacaktır. Kurbağa sıçramasını bu konma noktasından öne doğru götürecek takımın ikinci atlayıcısı için bu işaret başlangıç noktası olur. Üçüncü takım arkadaşı ikincinin konma noktasından sıçrar ve bu şekilde yarışma devam eder. Takımın son üyesinin sıçraması ve de konma noktasının işaretlenmesiyle yarışma tamamlanır.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersizin ortaya çıkardığı adale gerginliğinin yavaşça çözülmesi için ve kalp atımı normal kalp atım sayısına yaklaşması için hareket devamlılığı (5 dk), ardından esnetme (stretching) hareketleri önerilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 34

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: 2 adet sağlık topu, 4 adet çember, 1 adet sünger minder, 4 adet çember.

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır.

Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu şınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belide aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. (Crunch) mekik çekerken tavana bakmalı ve boynunu kapatmadan mekik yapmalı, boyun sabit bir şekilde tavana bakmalıdır.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş:

Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşını hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter orada plank (şınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch (mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağına zıplayarak arkaya doğru uzatıp şınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountain climber şınav pozisyonunda önce sağ bacağına havaya kaldırıp karnına doğru çekiyor ve sonra tekrar eski haline uzatıyor aynısını sol bacağına da yapıyor sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 35

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Yavru Ayılar Her Yerde

Amaç ve Kazanımlar: Büyük kasların kullanılmasıyla belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Egzersiz esnasında dikkat edilmelidir. (Ayı yürüyüşü egzersizi sırasında çocukların çarpışması engellemek için 3'lü gruplarla uygulanır.)

Anahtar Kavramlar: Öne-geriye-ayak-kol, sağa-sola, yukarı-aşağı, ileri-geri.

İpuçları: Haftanın egzersizi olan ayı yürüyüşü öncesi eğitmen çocuklara ayılarla ilgili bilgi verir ve sorular sorar. Ayılar nasıl yürür? Ayılar hızlı koşabilir mi? Ayılar güçlü hayvanlar mıdır? Kim ayı taklidi yapabilir? Gibi sorular sorulabilir. Eğitmen ayı yürüyüşünü taklidini yaparken adımlamaların nasıl olması gerektiğini anlatır. "Sıçrama egzersizi için yere koyduğumuz minderler okyanusun adaları olacak. Adalar arasında kalan köpekbalığı ile dolu olan bir deniz. Denize düşmemek ve diğer adaya ulaşmak için en yukarıya ve ileriye zıplamamız gerekiyor." gibi hikâye ve masallaştırma tekniği kullanılmalıdır.

Grup oyunu esnasında kazanmak-kaybetmek ifadelerini mümkün olduğunca kullanmamalıyız.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon.

Soru: Uçan bir balon olsaydın nereye gitmek isterdin? Neden? Ne renk bir balon olmak isterdin?

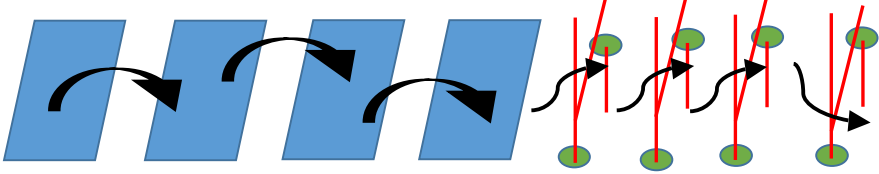
*Eğitmen çocuklara kendisini yakalamalarını ister. Çocuklar eğitmeni yakaladığında onu gıcıklayabileceklerdir. Çocuklar eğitmeni yakalamaya çalışırken eğitmen "dondum" diye bağırdığında ya da düdük çaldığında çocuklarda olduğu yerde hareketsiz olarak kalırlar ve kimse hareket edemez. Eğitmen ne zaman hareket ederse çocuklar yeniden eğitmeni yakalamaya başlayabilirler.

Süreç (Dersin Sıralaması):

-Ayı yürüyüşü egzersizi için çocukların dizlerinin kırmadan ve mümkün olduğunca içeriye doğru büyük adımlar atarak yürümesi gerekir. Aynı zamanda kollarında aynı genişlikte ileriye doğru ilerlemesi gerekir. Çocuklar hareketi öğrendiğinde eğitmen yavaş-hızlı gibi komutlarla oyunu çeşitlendirebilir.

-Minderler aralarında eşit boşluklarla yere dizilir. Bu minderlerin sonuna da engelli slalom koyulur ve çocukların düşük seviyede sıçraması istenir. Minderden diğerine zıplayan çocuk sonrasında slalom çubuklarının da üstünden atlar ve sonuncu engelli slalomun altından geçerek parkuru tamamlar.(Sıçrama hareketi için dizlerin hafif kırık, kolların savrulmaya hazır olması gerektiği bilgisi ve bu pozisyon eğitmen tarafından anlatılmalıdır)

Oyun: Çocuklardan 2 ayrı grup oluşturulur. İki grubun arasına kalın minderimiz iki grubu ayıran bir duvar gibi eğitmen tarafından tutulur. Müzik başladığında eğitmen bütün topları her 2 takımın bahçesine de döker ve takımların minderin üstünden topları diğer takımın bahçesine atmaya başlarlar. Müzik her durduğunda çocuklar topları yere bırakır ve “heykel” olur yani hareketsiz kalırlar. Müzik yeniden başladığında oyun devam eder. Bahçesinde daha az top kalan takım oyunu kazanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 36

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Okçuluk Temel Eğitimi

Etkinliğin Adı: Zihinsel Canlandırma ve Uygulama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Konsantrasyon, denge, görme, duyma ve hissetme duygularını geliştirmek.

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları - Yaş gurubuna uygun yay, ok ve hedef

Güvenlik Önlemleri: Okunuzu asla bir kişiye yöneltmeyin, atış yapmadan önce alanda kimsenin olmadığını emin olun. Atışlara başlamadan önce ekipmanınızı kontrol edin.

İpuçları: Duruş, Okun Takılması, Kabzanın Tutuluşu, Çekiş Öncesi Pozisyon, Nişan Alma, Bırakiş, Duruş, Okun Takılması, Kabzanın Tutuluşu, Çekiş Öncesi Pozisyon, Nişan Alma, Bırakiş, Hareketi Sonuna Kadar Yapmak.

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. Okçulukta kullanılan malzemelerin tanıtılması.

Süreç: Okçu rahat ve sakin bir pozisyonda, ayaklar omuz genişliği kadar açık olmalı ve vücut ağırlığı her iki ayakta ve ayağın topuğu ile parmak uçları eşit olmalıdır. Oku, oku yerleştirme işaretinin altına, kirişin okun arkasındaki çentiğe gelecek şekilde yerleştiriniz. Yayı çeken kolunuzun dirseğini yukarıda tutunuz, bu yayı tam güçle çekerken sırt kaslarına ihtiyaç olduğu zaman onların harekete geçmesine yardımcı olacaktır. Hedef alma iğnesi hedefin ortasına geldiğinde, ipin hizası kontrol edilmelidir. İpin hizası, yukarıda gösterildiği gibi kirişin, yayın ve hedef alma iğnesinin hizasıdır. Oku doğru şekilde serbest bırakmak için, kirişi tutan parmaklarınız, kirişin parmakların üstünden kaymasına izin vermelidir. Her üç parmakta aynı anda serbest bırakmalıdır.



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara okçuluk etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

.....

ETKİNLİK NO: 37

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Voleybol Oyun Kuralları, Parmak Pas

Etkinliğin Adı: Voleybol Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Koordinasyon, denge, beceri, çevre kontrolü, paylaşma, sosyalleşme

Materyaller: Voleybol Topu

Güvenlik Önlemleri: Sahanın gereksiz ekipmanlardan arındırılması. Eğitimci kontrolünde işlemin devam etmesi.

İpuçları: Başlangıç seviyesinde olan sporculara top kontrolü için alışma süresi amacıyla birebir ilgilenme.

Etkinliğe Giriş: Voleybol oyun kuralları ile ilgili genel bilgi, sporda genel ısınma (stretching) egzersizleri, sıçrama çalışmaları.

Süreç:

-Ayakların Durumu: Vücut ağırlığı her iki ayakta eşit olmak üzere, ayaklar omuz genişliğinde (30-35 cm.) açıktır. Dizler hafif bükülü ve bir ayak öndedir.

-Parmakların Durumu: Baş ve işaret parmakları bir üçgen oluşturacak şekilde açılır. Topa tüm parmaklar birinci boğumuna kadar temas eder.

-Ellerin Duruşu: Avuç içi topa temas etmeden eller topu kavrar. El hafif arkaya yatmış durumda, pas atarken sert ve gergin vaziyettedir. Atıştan sonra eller aşağıya doğru kapanır.

Dikkat Edilecek Hususlar:

- 1-Vücudun topun altına doğru girmesi.
- 2-Ağırlığın ön ayakta olması.
- 3-Ellerin pastan sonra kapanması.
- 4-Omuzların topun atıldığı yere bakması.

Örnek Uygulama: Karşılıklı ikişerli gruplar oluşturulur. Oyunculardan biri diğerine sürekli parmak pas atar, diğeri manşetle karşılar. Oyuncular çalışmayı yer değiştirerek yapar ve hatalarını söylerler.

Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.



Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 38

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Mendil Kapmaca

Etkinliğin amacı ve kazanımlar: Oyun çocuğun, zihinsel, fiziksel, psikomotor, sosyal ve duygusal gelişimini sağlar. Çünkü oyun, çocuğa çevresini araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme imkanı sağlıyor. Çocuk bu yolla büyüklük, şekil, renk, boyut, ağırlık, hacim, ölçme, sayma, zaman, mekan, uzaklık, uzay gibi pek çok kavramı ve eşleştirme, sınıflandırma, sıralama, analiz, sentez ve problem çözme gibi birçok zihinsel işlemleri de öğrenebilir.

Materyaller: Düdük, mendil ve oyun için düz bir alan

Güvenlik önlemleri: Koşu esnasında (kaçarken veya yakalama) alanda tehlike arz edecek unsurlardan alanı arındırma.

İpuçları; Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç: Mendil kapmaca oyunu en az 4 kişi ile oynanabilir. Oyuncular ne kadar çok olursa o kadar zevkli olur, ama oyuncu sayılarının birbirine eşit olması gerekir. Bir kişide hiç mendili tutmak için görevlendirilir ve bu kişi hiçbir gruba dahil değildir. Tek görevi mendili tutmaktır. Ve gruplar mendilden yaklaşık olarak 15-20 metre geride geçer ve sıra halinde beklerler. Mendil tutan kişinin komutu ile birlikte grubun ilk sırasında olan oyuncular hızlıca koşarak mendili almaya çalışırlar. Mendili ilk alan mendili alır almaz diğer oyuncuya yakalanmadan kendi grubuna vardığı an kazanmış olur. Burada strateji çok önemlidir. Özellikle mendili almak birinci görev olsa da bazen rakibin mendili olması beklenir. Mendili alamayan veya almayan oyuncuda mendili alan oyuncunun kendi grubuna ulaşmadan onu yakalar veya dokunur ise yakalanan kişi oyundan çıkmış olur. Bu şekilde devam edebilir. Hangi grubun oyuncusu önce biterse o grup oyunukaybetmiş sayılır.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma

Eğitmenin etkinlikle ilgili görüşleri;

.....

ETKİNLİK NO: 39

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Jimnastik (Temel Duruşlar ve Minder Hareketleri)

Etkinliğin Adı: Minderde Ters Takla

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kendini tanınması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Yer ve Materyaller: Spor salonu veya uygun alan. Yumuşak zemin, jimnastik minderi.

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitimci kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

İpuçları: Kalçadan itme ile dönüş hızına destek verilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ayakta ve yerde ısınma ve açma-germe hareketleri uygulanır. Toplu ve açık bacak "Beşik hareketi" uygulaması yapılmalıdır. Bu uygulamayı takiben eğimli bir platform oluşturulmalı ve yuvarlanmanın kolay bir şekilde, başın kollar arasına alınması, göğse çekilmesi, bacakların gergin durumdan toplanması ve kalkışta ellerin yere konulmaması hususunda dikkat edilmelidir.

Süreç: Çömelik duruştan geriye devrilme ile hareket başlar. Çene göğse değecek şekilde öne alınır. Eller arkada başın yanında ve omuz genişliğinde açık parmak uçları omuzlar gösterecek şekilde pozisyon alınır. Sırt yuvarlatılır ve dizler karna çekilir. Yuvarlanmanın son safhasında, dönüş ellerin yeri itmesi ile desteklenir.



Çömelik duruştan geriye devrilme ile hareket başlar. Çene göğse değecek şekilde öne alınır.



Eller arkada başın yanında ve omuz genişliğinde açık parmak uçları omuzlar gösterecek şekilde pozisyon alınır.



Sırt yuvarlatılır ve dizler karna çekilir. Yuvarlanmanın son safhasında, dönüş ellerin yeri itmesi ile desteklenir.

Etkinliği Sonlandırma: Süreç: 5-10 dakika kadar hafif egzersiz ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile son bulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 40

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Dayanıklılık)

Etkinliğin Adı: Hareketli Tavşancık

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Dayanıklılık, sosyalleşme, kondisyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları, minder, slalom çubukları, sıçrama engelleri, top, çember

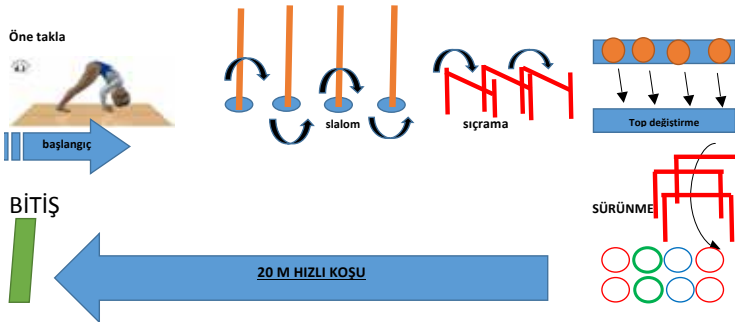
Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

Etkinliğe Giriş: Oyunculardan birisi ebe olarak seçilir: Ebe de dahil olmak üzere tüm oyuncular verilen komutla beraber tavşan sırasıyla salonda koşmaya başlarlar. Ebe tavşan gibi sıçrayarak sahadaki diğer oyunculara değmeye çalışır. Ebenin değdiği oyuncu 1 ceza puanı alır ve ebe olur. Oyunda hiç ceza puanı almayan veya en az ceza puanı alan oyuncular "en hareketli tavşan" olarak ilan edilir.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir. Çocuk parkuru yapmaya devam ederken eğitmen gözlemler ve yardım edilmesi gereken yerlerde müdahale eder.

Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir. Veya iki tane aynı parkurdan hazırlanır ve gruplar halinde yarıştırılabilir.

Parkur: Çocuk takla aile başlar ve slalom yaparak parkura devam eder. Engellerin üzerinden sıçrayarak geçer. Parkurun devamında topları belli bi yerden başka bi yere taşır grafikte gösterildiği gibi devamında engellerin altından sürünerek geçer ve çemberlere çift sıçrama yaparak parkura devam eder son olarak 20 metre hızlı koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 41

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Denge)

Etkinliğin Adı: Daire Kapmaca

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Lokomotor beceri gelişimi, sosyalleşme, denge, çift ayak sıçrama, tek ayak sıçrama

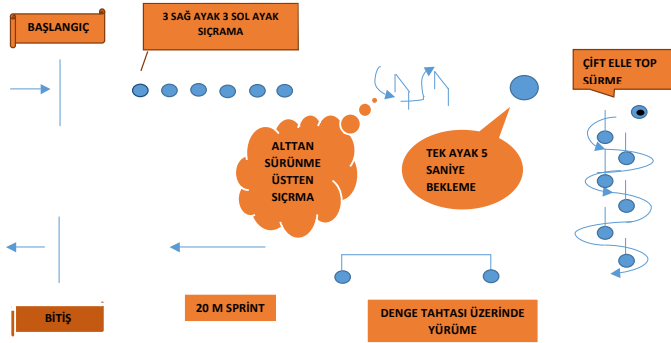
Materyaller: Çember, slalom, top, denge tahtası, atlama engeli

Güvenlik Önlemleri: Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

Etkinliğe Giriş: Yere çocukların sayılarından bir eksik daireler koyulur. Çocuklar arasından bir ebe seçilir. Ebe çocukların arasında durur. Eğitmen işareti ile daire içinde duran çocuklar birbiri ile yer değiştirirler, çift ayak veya tek ayak şeklinde eğitmenin kararıyla bu değişim sırasında ebe bir daire kapmaya çalışır. Açıkta kalan çocuk ebe olur, oyun tekrarlanır.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir. Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir.

Çocuk parkura çember ile başlar. 6 adet çemberin ilk 3 ünde sağ ayakla sıçrama ve diğer 3 ünde sol ayakla sıçramayla parkura devam eder. Engelin ilk inde çocuk alttan geçer diğer engelde üstünden çift ayak sıçar ve ardından çember içinde tek ayağı havada(sağ-sol) 5-10 saniye aralığında süre çember içinde bekler. Ardından parkura slalom arasından çift el top yuvarlıyarak slaloma devam eder. Denge tahtasına çıkar ve dikkatli bir şekilde denge tahtası üzerinden yürüyerek geçer. Denge tahtasını bitiren çocuk 20 metre koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 42

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Voleybol Pasları

Etkinliğin Adı: Voleybolda Pas Tekniklerini Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarımızı kullanarak birleşik hareket becerilerinin (koordinasyonun) gelişimi

Materyaller: Voleybol topları, hulahoplar, orta boy kalın minder çeviklik merdiveni,

Güvenlik Önlemleri:

- Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

Anahtar Kavramlar: Öne doğru, ters-düz, ileride-geride

İpuçları: Hareket ve oyunlar, branşa yönelik olacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş:

- Tersini Yap (Zıttını Bul) Oyunu: Eğitmen tüm çocukları karşısına alır. Yaptığı hareketin tam tersini yapması için çocukları bilgilendirir. Basit hareketleri seçen eğitmen çocuklardan tam tersini yapmasını ister.

Örnek: Oturmaya karşılık = kalkma

İleri adım atmaya karşılık= geriye koşma

Kollarını açmaya karşılık= kolları kapama

Zıplamaya karşılık= çömelme

- Branşa yönelik ısınma hareketleri ile devam edilebilir.

Süreç (Ders Sıralaması):

- Top yuvarlama pozisyonu çocuklara gösterilmelidir.

Örnek: (Bir bacak önde, vücut öne doğru eğik ve top avuçların içinde olmalıdır.)

- File üzerinden arkadaşına topu fırlatma ve yakalama çalışması.

- Her çocuk kendi elindeki topu havaya atar ve parmak pas ile topu filenin üstünden arkadaşına gönderir.

- Her çocuk avuç içleri yukarıya bakacak şekilde tek kollarını öne uzatırlar. Diğer elleriyle yukarı attıkları topu bilek ile dirsek arasındaki bölge ile topa vurmaya çalışırlar.

- Her çocukta bir voleybol topu olur. Dirsekler ile bilekleri arasındaki bölgeye top sıkıştırılır ve düşürmeden topu bu şekilde çevirmeye çalışır.
 - Çocuklar ayakta top sektirirler. 2.turda çocuk geriye doğru yürürken iki eliyle topu sektirmeye çalışır.
 - Çocuklar topu sektirirken 1 kez alkış yapar. (Top her sektiğinde bir alkış yapacak şekilde uygulanır.)
- İsabet atışı oyunu (Manşet vuruşu ve tek kol vuruşu ile uygulanır.)
- Oyun alanına farklı renklerde hulahoplar dizilir. Çocuklar voleybol topunu eğitmenin söylediği renk hulahopun içine sırasıyla fırlatırlar. Doğru hulahopun içine atış tamamlanana kadar oyun devam eder. Her yanlış atışta çocuk koşar topu alır ve sıranın başından yeniden atış yapar. Doğru atış yapıldığında ise sıra arkasındaki arkadaşına geçer.
- *2. Turda çocuklar arkası dönük şekilde atış yaparlar. (Oyun 2 grupta da oynanabilir.)

Etkinliği Sonlandırma:

Konileri Devirme Oyunu: Eğitmen ve yanına seçeceği bir çocuk, oyun alanına dizilen konileri ilk haline getirmeyi amaçlar. Yani Diğer çocuklar konileri devirirken, eğitmen ve seçtiği çocuk ise yıkılan konileri yeniden kaldırır. Müzik her durduğunda herkes hareketsiz kalır ve koniler sayılır. Eğitmen her turda başka çocuğu yanına almalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 43

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Basketbol Oyun Kuralları ve Top Sürme (Dripling)

Etkinliğin Adı: Basketbol Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar; Birleşik becerilerin gelişimi

Yer ve Materyaller: Basket topları, hulahoplar, huni, tabak

Güvenlik Önlemleri:

- Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

İpuçları:

- Hareketler ve oyunlar, branşa özgü olacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir.
- Etkinliği sonlandırma aktivitesi olarak; Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.) Branşa özgü birkaç video izletilebilir.

Anahtar Kavramlar: İçine, dışına, koşarak, durarak, çevresinden, arkasından, önünden

Etkinliğe Giriş: Çocuklar eşit sayıda 2 gruba ayrılır. Her çocuk bacaklarını açarak öne eğilir ve kendisine gelen topu bacaklarının arasından arkasındaki arkadaşına uzatır. En arkadaki çocuk koşarak grubunun en başına gelir. Bu şekilde belirlenen alana en çabuk ulaşan grup oyunu tamamlar.

Süreç:

- Dizler hafif bükülü ve gövde hafif öne eğilmiş durumda
- Baş yukarıda ve gözler etrafa bakmalı
- Kol, el bileği, el ve parmaklar, topa birlikte uyumlu olarak alçalıp yükselmeli
- El bileği yumuşak ve uyumlu bir şekilde topu takip etmeli
- Parmaklar mümkün olduğunca açık olmalı ve avuç içi topa temas etmemeli



Etkinliği Sonlandırma:

Branşın kuralları çocuklara soru-cevap tekniği ile anlatılır. Branşa özgü video izlettirilebilir.

Öğretmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 44

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: Sağlık topu 2 adet, 4 adet çember, sünger minder 1 adet, 4 adet çember

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır.

Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu sınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belide aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. (Crunch) mekik çekerken tavana bakmalı ve boynunu kapatmadan mekik yapmalıdır boynunu sabit bir şekilde tavana bakarak.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş:

Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşları hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter orada plank(sınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch(mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağına zıplayarak arkaya doğru uzatıp sınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountain climber sınav pozisyonunda önce sağ bacağına havaya kaldırıp karnına doğru çeker ve sonra tekrar eski haline uzatır aynısını sol bacağına da yapar sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 45

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Esneklik - Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Afacanlar Adası

Anahtar Kavramlar: Zig-zag, öne-geriye, tut-bırak, ittir-çek, sağa-sola

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını kullanarak çeşitli hareketleri yapabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi, plates topu, denge tahtası, kuka, şapka, slalom çubukları

Güvenlik Önlemleri: Parkur kurulum öncesi ve sonrası önlemler alınmalıdır. Etkinlik esnasında iyi bir gözlemci olmak gerekir.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

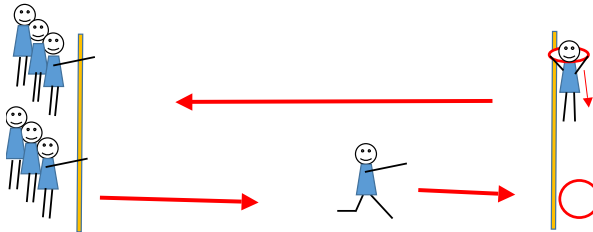
Örnek: Pilates topu egzersizi için; “Sizce bu top büyük bir top mu yoksa küçük mü? Bu top ne renk? Sizce ben bu topu en yukarıya kaldırılabiliy miyim? Bu esnada topu kaldırırken topun altında kalarak bu top çok ağırmış gelin bana yardım edin diyerek bir oyun kurgusu yaratılabilir.

Etkinliğe Giriş: Çocuklar oyun alanında daire olurlar ve eğitmen her çocuğun ismini söylemesini ister. İsmi söyleyen her çocuğa haftanın sorusu sorulur. En sevdiğin renk nedir? Neden? Spor parkında en sevdiğin renkte neler görebiliyorsun? (ilgi çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç:

1) Tüm küçük ekipmanlarımız (kukalar, şapkalar, çemberler, yelekler, slalom altlıkları vb gibi) oyun alanına dağınık şekilde dizilir. Her bir ekipmanın toplanması gereken bir bölgesi olur ve örnek olarak eğitmen her bölgenin içine örnek ekipmanı koyar ve çocuklara oyunun devamı için tüyo vermiş olur. Düdük çalınca veya müzik başladığında tüm çocuklar ekipmanları uygun olan bölgelere toplarlar. Bu esnada eğitmen, çocuklara hızlı olmaları gerektiğini hatırlatmak için malzemeleri düdüğe kadar ya da müzik bitene kadar doğru yerlere toplamanız lazım diye hatırlatmalar yapar. “Süre bitiyor, acele edin, son 10 saniye” gibi anonslarla oyuna eğlence ve hız katılabilir.

2) Oyun olarak pilates topunu yuvarlayarak slalomlar arasında geçiş sağlanır. Slalomun sonunda topu iki eliyle kaldıran çocuklar topu düşürmeden arkasına getirmeye çalışır.



Etkinliği Sonlandırma: Bugün neler öğrenildiği ve en çok hangi aktiviteden keyif aldıkları sorulmalıdır

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

www.sporparklari.com

ETKİNLİK NO: 46

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Dağcılık (Tırmanma)

Etkinliğin Adı: Tırmanmayı Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Güç, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, koordinasyon, teknik (vücut

hakimiyeti ve vücut kullanımı) ve mental kapasite.

Yer ve Materyaller: Şamlar Tabiat Parkı / Kask, tırmanma ipi, full body emniyet kemeri, karabina, 8'li tırmanma aparatı

Güvenlik Önlemleri: Eğitimci eşliğinde materyallerin takılması ve kontrol edilmesi, ip alanı kontrolü

İpuçları: 3 nokta kuralı ile ilgili koordineli hareket etme.

Etkinliğe Giriş: Tırmanışta kullanılan malzemelerin tanıtılması, bu malzemelerin nasıl ve nerelerde kullanıldığının anlatılması. Tanışma, tırmanışta temel güvenlik kuralları, iniş, 3 nokta kuralı teknikleri hakkında bilgilendirme.

Süreç: Çocukların güvenli bekleme alanına alınması ve sıra ile etkinliğe alınması.

3 nokta kuralı: 2 el, 2 ayaktan (4 nokta), 3'ünün sabit olup tırmanış esnasında sadece 1'inin hareket etmesi

İniş esnasında çocuk kendi ipini tutar ve ayak tabanları tırmanış duvarına basacak şekilde inişe geçer. Bu esnada eğitimci çocuğun her hareketinde ipi kontrollü bir şekilde serbest bırakır.



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara tırmanış etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 47

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Badminton

Etkinliğin Adı: Badminton Raket Tutuş ve Vuruş Teknikleri

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Badmintonu tanımak.Fiziksel Gelişim ,El-Göz Koordinasyonu, Bedensel Denge ve Yön Algısı, Dikkat ve Konsantrasyon Gelişimi

Materyaller: Tüylü top, raket, badminton oyun filesi

Güvenlik Önlemleri: Çocukların ellerinde raket varken birbirlerine zarar verecek davranışlarda bulunmamalarını sağlamak. Aktivite sırasında çocukların aralarındaki mesafe raket ve kol uzunluğuna göre ayarlanmalıdır.

İpuçları: Antrenör etkinliğe başlamadan önce çocuklara oyun hakkında bilgi verir. Badminton oyunun amacı ortada ki file üzerinden topu rakibin yarı sahasına düşürmektir.

Etkinliğe Giriş: Cocuklar için eğlenceli hayvan taklitleri ile ısınma (Ayı yürüyüşü, penguen yürüyüşü, ördek yürüyüşü vb.) burpee, diz çekme, mountain climber gibi egzersizlerle devam edilebilir.

Süreç:

Forehand Tutuş

Forehand tutuşu tenisteki tutuş gibi, işaret ve başparmak V şeklinde, avuç içi kısmen yukarı gelecek şekilde tutulur. Raketin ön (iç) yüzüyle yapılan vuruştur.

Backhand Tutuş

Yine tenisteki backhand tutuş gibi, raket forehand konumdan sağa doğru çevrilerek ve avuç içi kısmen aşağıya gelecek şekilde tutulur. Raket ve top vücudun ön tarafına alınır, topa raketin arka yüzüyle ve az salınımla vurulur.



Etkinliği Sonlandırma:

Rakette top taşıma oyunu: Sporcular gruplara ayrılır her grubun başındaki sporcuya bir adet raket ve top verilir. Sporculara raketin üzerine topu koyarak belli bir mesafeyi kat ederek topu düşürmeden dönüp diğer arkadaşına teslim ederek yarış sonlandırılır. Parkura tabak, duba, çember, slalom çubuğu gibi malzemeler eklenerek etkinlik çeşitlendirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 48

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Okyanustaki Köprü

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi veya yarım ay minder, trambolin, kuka, şapka, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Ekipmanların kurulumu sırasında dikkatli olunmalı ve destek istenmelidir. Hareket esnasında oluşabilecek riskler için önlem alınmalıdır. Tramboline aynı anda 2 çocuğun çıkması engellenmelidir.

Anahtar Kavramlar: Saat yönünde, açık-kapalı, hızlı-yavaş

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi ve oyunlarımızı daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Egzersiz hareketi için daha önce köprü gören var mı? Kim köprüden geçti? Köprü nasıl havada durur? Kim köprü olmak ister? Gibi sorularla dikkat çekilebilir. Yarım ay minder üstünde uygularken burası bir yatak kadar rahat kim uzanıp köprü olmak ister? Senin yatağın ne renk gibi sorularla oynulaştırılabilir.

Örnek: “Trambolin çalışması için tavşanlar ve kangurular gibi zıplayabiliriz. Tavşanlar ve kangurular nasıl zıplar? Trambolin bize yardım ediyor ve ona basarak zıplarsak tavşan ve kanguru olabiliriz.” gibi sorular sorulabilir.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon

Süreç (Ders Sıralaması):

Tüm topların renkleri çocuklara saydırılır. Alana dağıtılır. Eğitmenin direktifi ile çocuklar koşar veya tırmanarak topları alıp kasanın içine atarlar.

- Eğitmen hangi rengi söylerse o renk topları öğretmene getirirler.

- Yarım ay minderde köprü hareketi uygulanır. (Çocuğun avuçlarının yere sabitlenmesi sağlanır ve eğitmenin bir eli bel bölgesinden diğer eli de çocuğun ayak bileklerinden kavrayarak hareket uygulanır.

- Köprü hareketini yapabilen çocuklar yine eğitmen yardımıyla bu şekilde geriye taklayı tamamlayabilir.

Oyun: Ortaya bir çizgi çizilir veya iple işaretlenir. Çocuklar iki gruba ayrılır çizginin iki yanına yerleştirir. Bir taraf deniz diğer taraf ise kara olarak adlandırılır. Oyunun başında tüm çocuklar bir aynı tarafta olur ve eğitmen direktif verdiğinde diğer tarafa zıplarlar. Sonrasında deniz dendiğinde karadakiler deniz tarafına atlar. Deniz tarafındakiler kıpırdamaz.

Şaşıran oyun dışı kalır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değillerse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 49

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Trekking (Doğa Yürüyüşü)

Etkinliğin Adı: Doğayı Seviyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Çevreyi ve doğayı tanıma, dayanıklılık, esneklik, kalp kası dahil olmak üzere vücuttaki bütün kasların çalıştırılması, doğa olaylarına tanıklık etme, mental zindelik

Materyaller: Yürüyüşe uygun sportif kıyafet ve ayakkabı su matarası, sırt çantası

Güvenlik Önlemleri: Yürüyüşün tekli sıralar halinde yapılması, grup liderinden ayrı hareket edilmemesi, grup liderinden habersiz çocukların ve velilerin gruptan ayrılmamaları sağlanır.

İpuçları: Yürüyüş esnasında taşınan malzemelerin ağır olmamasına dikkat edilmeli. Molalarda enerji verici yiyecekler ve içecekler tercih edilmelidir.

Etkinliğe Giriş: Lider eşliğinde yürüyüşe başlamadan önce gerekli ısınma hareketleri ve etkinlikle ilgili bilgilendirme yapılır. Yürüyüşe başlamadan önce katılımcı sayısı alınır.

Süreç: Eğitmen ve yardımcı ekiple birlikte çocukların belirlenen güzergâh doğrultusunda yürüyüşlerini güvenle tamamlamaları sağlanır.



Etkinliği Sonlandırma: Yürüyüş tamamlandıktan sonra katılımcı sayısı alınarak tesislere dönüş sağlanır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 50

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Temel Motorik)

Etkinliğin Adı: Çember Oyunu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, sürat, çabukluk, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince ve kaba motor kas becerileri gelişimi, mental gelişim, senkronize olma

Materyaller: Çocuk sayısı kadar çember veya hulahop ve yeterli sayıda kuka

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Çocuklara en hızlı hayvan hangisidir? Nerelerde yaşarlar? Nasıl koşar ve ses çıkarır gibi sorular sorularak drama ağırlıklı mental hazırlık yapılabilir

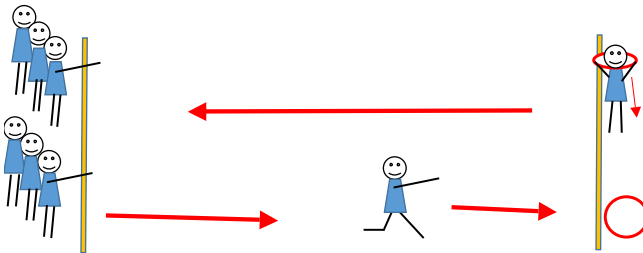
Etkinliğe giriş:

Çemberin Dışındakini Yakala: Aralarında ikişer metre açıklık bulunan çocuklar çember oluştururlar. Çocuklardan biri, topla birlikte çemberin ortasında bir işaret üzerinde yer alır.

Ortadaki çocuk, topu arkadaşlarından birine atar ve hemen çemberin dışına çıkar. Topu yakalayan çocuk, topu ortada işaretlenen yere koyarak, çemberin dışına çıkan çocuğu yakalamaya çalışır. Kaçan çocuğun çembere girmeye çalışması ve yakalanmadan topa dokunması gerekir. Başarırsa yerini alır. Başaramazsa yeniden ortaya geçerek, topu arkadaşlarından birine atar.

Süreç:

Çemberden Geçme Oyunu: Oyuncular eşit sayıda 2 takım oluşturur. Arka arkaya dizilirler, önlerine bir çember konur. Oyuna başlama işareti verildiğinde ilk sıradaki çocuklar koşmaya başlar. Çemberi başından geçirir, ayaklarından çıkarır ve yerine döner. Sonraki oyuncunun eline vurur. İkinci oyuncuda aynı hareketli yapar ve oyun böyle devam eder. Çemberi geçirirken düşüren çocuğun takımına bir kötü puan verilir. En az kötü puan alan veya oyunu önce bitiren takım kazanmış olur. Etkinlik esnasında parkurların arasına her set için yeni engeller eklenerek aktivite çeşitlendirilebilir (Slalom, engel, merdiven vs.)



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile soğuma sağlanabilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 51

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atmalar)

Etkinliğin Adı: Ağırlık ve Cirit Atma

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Kendini tanıması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Materyaller: Jimnastik minderi, ağırlık topu, mesafe ölçmek için yer metresi, sünger cirit

Güvenlik Önlemleri: Malzemeler hafif ve yumuşak olmalı. Sağlık topu asla arkadaki sıradaki sporcuya atılmaz. Bir sonraki atıcı için sağlık topunun geri getirilmesi ya da yuvarlanması tavsiye edilir.

İpuçları: Başlangıç duruşu, atış pozisyonundan gerilme, atış ve duruş, atış kolunun hareketi,

Etkinliğe Giriş: 5 dk. koşu ardından eklem ve branşa özgü kas gruplarına yönelik ısınma, açma-germe

Süreç:

1) Sağlık topuyla uzak mesafeye baş üstünden geriye atış

Katılımcı bacaklar paralel şekilde topuklar faul çizgisinin gerisinde ve atış yönüne sırtı gelecek şekilde ayakta dikilir. Sağlık topunu her iki elle kol uzunluğu mesafesinde tutar. Yarım skuat pozisyonuna çöker (uyluk kaslarının ön gerimi için) ve sonra sağlık topunu atış alanında maksimum uzak mesafeye baş üstünden geriye atmak için kolları ve bacakları süratle gergin pozisyona getirir. Atış sonrası faul çizgisini geçebilir (geriye adım atma). Katılımcıların her birine iki atış hakkı verilir

2) Çocuk ciriti ile uzak mesafeye tek kolla atış

Atış 5m'lik alandan gerçekleştirilir. Kısa bir yaklaşma koşusu sonrası katılımcı ciriti faul çizgisine basmadan atış alanı içerisinden atar. Her katılımcının 2 atış hakkı vardır. 2 atıştan iyi olan derece sıralamaya alınır.



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 52

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Afacanlar Dağı

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını kullanarak belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilmek, çeviklik becerilerinin geliştirilmesi.

Materyaller: Egzersiz minderleri, antrenman çemberleri veya hulahoplar (çocuk sayısı kadar), dağ yapmak için malzeme (Platform, denge tahtası, tatami, silindir minder vs.)

Güvenlik Önlemleri:

1-Ekipman kurulumunun güvenli olması gerekmektedir. (Dağ parkuru kurulumunda büyük kalın minderleri, onları taşıyacak olan mindere ortalamamız lazım. Dengesiz duran kalın minder devrilebilir ya da çocuklar üstünden düşebilir.)

2-Parkur kurulumunda çevre kontrolünün yapılması gerekir. (Dağ parkurundan aşağıya zıplayacak olan çocuklar için çift ayak düşecekleri alanın yakınında sert ekipmanlar olmamalıdır.)

İpuçları:

Örnek: Dağ parkuru çalışması öncesi ilgi çekici sorularla çocuklar aktiviteye hazırlatılır. “Daha önce dağ gören var mı? Kim dağcı olmak ister? Dağcılar ne yapar? Siz yüksek bir dağa tırmanabilir misiniz? Dağda hangi hayvanlar yaşar? Yüksekte hava soğuk mudur?”

Örnek: Çember veya hulahop kapmaca oyunu için dans etmeyi kim seviyor? Çekinen çocukları oyuna dahil etmek için eğitmen o çocuğa eşlik edip çocuğa destek olunabilir. Eğlenceli bir müzik açılmalıdır.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon

Süreç:

- Eğitmen tüm hulahopları oyun alanına dizer ve her çocuğun bir tane seçmesini ister. Çocuklara antrenman çemberi veya hulahopun şeklini, rengini, başka neye benzediği gibi sorular sorarak hayal güçlerini kullanmalarını sağlarız.

- Silindir minder üzerinde denge çalışması (Uzun silindir minder üzerine basan çocuğu eğitmen yavaşça sallamaya başlar ve çocuk kollarını açarak dengede durmayı öğrenir.)

- Dağ parkuruna tırmanan çocuklar zirveye ulaştıklarında dizleri hafifçe kırarak sıçrama pozisyonu alırlar ve aşağıdaki kalın büyük mindere çift ayak düşerler. Eğitmenin çocukların aşağıya zıplarken alçalması gerektiği bilgisini çocuklara vermesi gerekir.

-Oyun:

Çocuk sayısı kadar antrenman çemberleri veya hulahoplar alana dizilir. Müzik başladığında tüm çocuklar hulahoplara basmadan dans ederler ve müzik her durduğunda çocuklar bir hulahopun içine zıplar. Dışarıda kalan çocuk eğitmenin yanında hakem olur ve çembere (hulahopa) giremeyen çocukları görmesi için ona görev verilir.

Her tur 1 çember (hulahop) azaltılır ve oyun devam ettirilir. En sona kalan çocuk şampiyon olur ve alkışlatılır

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 53

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Yüzme

Etkinliğin Adı: Havuzu Tanıma ve Su Yüzeyinde Durma

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Koordinasyon, kondisyon, denge, ince motor kaslar, dayanıklılık

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları (Uygunluk durumuna göre) / Havuz, kickboard, pullboy, makarna

Sporcunun Getirmesi Gereken Ekipmanlar: Bone, terlik, havlu

Güvenlik Önlemleri: Bu etkinlik branşı uzman yüzme antrenörleri eşliğinde yapılmalıdır. Etkinlik süresince eğitmen eşliğinde uygulama yapılır. Alan kontrolü sağlanır. Materyallerin düzgün kullanım ve korunması sağlanır.

İpuçları: Hareketler branşa özgü kalacak şekilde materyallerle desteklenerek hoca tarafından çeşitlendirilebilir. Grubun hakimiyetini sağlamak için etkinlik birebir veya küçük bir grup ile yapılır.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ısınma hareketleri yapılır. Sporcuların duş alması sağlanır. Eğitmen sözlü olarak dikkat edilmesi gerekenleri ve hareketlerin uygulamasını teorik olarak anlatır. Eğitmen suyun içinde uygulamalı olarak hareketi gösterir.

Süreç:

Suyun İçindeki Duruş: Çocukların suyun üzerinde durabilmesi için serbest ayak, kurbağa ayak ve makas hareketleri sporculara anlatılır. Ellerin parmakları kapalı olacak şekilde suyu kavrayarak periyodik olarak nasıl suyu kavraması gerektiği gösterilir. Eğitmen eşliğinde ihtiyaç doğrultusunda makarna, pullboyvs malzemeler kullanılarak öğrenciye uygulanır. Öğrencilerin durumlarına ve fiziksel özelliklerine göre herhangi bir ayak vuruşu tercih edilebilir.



Etkinliği Sonlandırma: Yıldız duruşu ve nefes tutma etkinlikleri ile çalışma sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 54

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: 2 adet sağlık topu, 4 adet çember, 4 adet çember, sünger minder

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır. Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu şınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belde aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. (Crunch) mekik çekerken tavana bakmalı ve boynumu kapatmadan mekik yapmalıyım boynum sabit bir şekilde tavana bakarak.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşı hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiştir ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter orada plank (şınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch (mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağını zıplayarak arkaya doğru uzatıp şınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountainclimber şınav pozisyonunda önce sağ bacağını havaya kaldırıp karnına doğru çekiyor ve sonra tekrar eski haline uzatıyor aynısını sol bacağına da yapıyor sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru sporcumuz bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:.....

ETKİNLİK NO: 55

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Jimnastik (Temel Duruşlar ve Minder Hareketleri)

Etkinliğin Adı: Yerde Öne Takla (Yunus Takla)

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kendini tanıması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Yer ve Materyaller: Spor salonu veya uygun alan. Yumuşak zemin, jimnastik minderi

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitimci kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır

Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

İpuçları: Harekete üst bacadan itme veya enseden başı yönetmek yolu ile yardım edilir. Temel jimnastik hareketleri branşa özgü kalacak şekilde eğitimci tarafından çeşitlendirilebilir

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ayakta ve yerde ısınma ve açma-germe hareketleri uygulanır.

Süreç: Yerde Öne Doğru Takla Atma: Başlangıç pozisyonunda bacaklar kapatılır. Kollar yavaşça yukarı kaldırılır. Daha sonra avuç içleri aşağıya yere doğru indirirken, yavaşça kalça aşağıya indirilir. Dizler bükülerek, çene göğse doğru getirip, ense yere konur. Hareketin doğru ve kolay yapılabilmesi için baş yere değil, ense yere değdirilmelidir. Ensenin yere değmesi içinde kollar bükülür, ileri doğru kendinizi atıp takla atılır. Takla atıldıktan sonra bacaklar kapalı şekilde ayağa kalkılır. Takla sonlandırılır. Burada dikkat edilmesi gereken belin yere çarpmaması için omuzların yere değmesi önemlidir. Yoksa bel sorunları yaşanabilir.



Etkinliği Sonlandırma: Süreç, 5-10 dakika kadar hafif ekzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalşıma ile son bulur

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 56

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Binicilik

Etkinliğin Adı: Biniş Temel Eğitimi, Atları Tanıma

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge, koordinasyon, refleks, motor ve sinir sistemi gelişimi

Materyaller: Tog, yelek, eyer

Güvenlik Önlemleri: Tog (Koruyucu başlık) - kıyafet - Usta bir eğitim atı

Eğitmen eşliğinde ata biniş sağlanmalıdır. Çevrede oluşabilecek risk faktörlerinin kontrolünü sağlamak.

İpuçları: Eğitim sürecinde atla çocuk arasında bağ kurmak.

Etkinliğe Giriş: Atı tanıma sevmek, besleme, binicilik terimleri hakkında bilgi

Süreç:

- Eğitimci eşliğinde atla gezinti
- At yürüyüş şekillerinden (adeta) yürüyüş eğitimi
- Atın üzerinde duruş pozisyonları
- Derste birebir kontrol hocada olmak şartıyla Lonj (çılıbr) çalışması yapılır.
- Bu çalışmada atın tanımı, malzemenin tanımı, at bakımı, at binmek-inmek, yürüyüş kararlarını ve genel at bilgileri verilir.



Etkinliği Sonlandırma: Eğitimci eşliğinde atı beslemek ve branşa özgü kalacak şekilde eğitimci tarafından çeşitlendirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 57

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge (Eğitsel Oyun)

Etkinliğin Adı: Dengeci Minikler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek büyük kaslarını kullanarak farklı hareketleri uygulayabilmek.

Yer ve Materyaller: Spor salonu, Geniş saha, İp, egzersiz minderleri, çeviklik merdivenleri

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Ders öncesi hazırlanan parkur ile çocuklar gelir gelmez parkuru uygulayarak derse başlamalıdır.

Etkinliğe Giriş:

- Dersten önce hazırlanan basit ve uzun parkur uygulanarak ders başlar.
- Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç (Ders Sıralaması):

- İp üzerinde denge öne-geriye denge yürüyüşü sonrası sağ-sol sıçrama yapılır.
- Çeviklik merdiveni ile adımlama ve sıçrama çalışması uygulanır.
- Çeviklik merdiveni ile yarım burgu ve tam burgu çalışmaları uygulanır.
- Temel jimnastik duruşları örneklendirilir. (Kartal-planör-leylek-düz bak-ters bank-dört ayak duruşu gibi.)
- El arabası çalışması uygulanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Son 15 dakika serbest oyun ya da grup oyunu oynanarak ders bitirilmelidir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri

ETKİNLİK NO: 58

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Futbol (Top Sürme)

Etkinliğin Adı: Golcüler Sahada

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi, kuvvet, top sürme, koordinasyon, denge, takım çalışması ve işbirliği yapma, iletişim.

Materyaller: Futbol topu, kuka ve tabak.

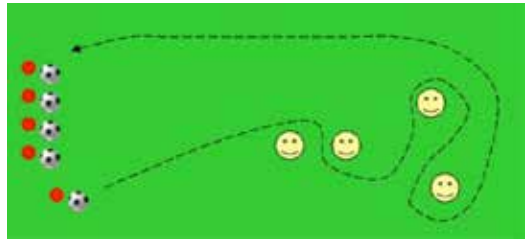
Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ısınma hareketleri hafif tempo koşular ve branşa yönelik eğitici oyunlar ile etkinliğe hazırlanır.

Süreç:

- Top sürmede, top öne doğru sırasıyla ayağın içi, üstü veya dışı ile itilir. Sporcu bir yandan topu sürerken diğer yandan da kuka ve tabakların arasından kontrollü olarak geçmeye çalışır.
- İlk sporcu 2. veya 3. kukaya geldiğinde bir sonraki sporcu başlar. Kukalar arasında slalomu tamamlayan sporcular düz bir şekilde topu sürerek geri döner ve gurubun arkasında tekrar sıraya girer.
- Bu uygulamayı çeşitlendirmek adına kişi sayısına göre beşerli veya altışarlı guruplar oluşturularak etkinliğe yarışma heyecanı katılabilir.



Etkinliği Sonlandırma: Her grupta bir kaleci belirlenir. Penaltı atışları yapılır. Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 59

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge ve Koordinasyon Becerileri

Etkinliğin Adı: Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Bedensel koordinasyonunu etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, yumuşak top ve trampolin, sepet veya kutu

Güvenlik Önlemleri: Materyalleri güvenli şekilde kullanınız. Hareket esnasında oluşabilecek risklere karşı önlem alınız.

Anahtar Kavramlar: Çek-uzat, yukarı-aşağı, sağa-sola, fırlat-yakala

İpuçları:

Örnek: Denge duruşları hareketleri için “Kartal nasıl uçar? Kanatları büyük müdür? Planörler nasıl uçarlar? Daha önce planör gören var mı? Kim leylek gibi durabilir? gibi sorular ve taklitler

Örnek: Takla çalışması için onların ilgisini çekebilecek benzetmeler ve taklitler yapılabilir. Öne takla ve fil takla çalışması için “Sizce en büyük hayvan hangisidir? Filler takla atabilir mi? Fil taklidi yapalım mı? Fil hortumunu ne için kullanır?

Örnek: Oyuna dikkat çekmek için (Rüzgârın sesi nasıldır? Kar ne renktir? Yağmur yağarken ıslanmamak için ne kullanırız gibi sorularla çocukların motivasyonunu arttırabiliriz.)

Etkinliğe Giriş:

Soru: En sevdiğin hayvan hangisi? Hangi hayvan olmak isterdin ve niye? En sevdiğin hayvanın taklidini yapar mısın?

Süreç: Tüm top ve çocukların üstüne dökülür ve her çocuğun topu yakalayıp en yukarıya fırlatması istenir.

-Eğitmen top sepetini alır ve çocukların sepete basket atmasını ister bu esnada eğitmen sepeti taşıırken çocuklardan uzaklaştırır ve çocukların kendisini kovalamasını sağlar. (“Bu yaramaz sepet hep elimden kaçıyor. Bu sepet basket oynamayı sevmiyor mu acaba? Sepet tüm toplardan kaçıyor hadi yakalayın ve basket atın bu sepete” gibi hikâyeleştirme ve drama teknikleri kullanılmalıdır.)

-Yere paralel denge tahtası ile denge yürüyüşü ve bacak açış (öne-geriye- sağa-sola) çalışmaları yapılır.

-Kartal duruşu *Leylek duruşu *Planör duruşu (Hareketleri oyunlaştırmak için ipuçları bölümüne bakabilirsiniz.)

-Denge duruşlarını tamamlayan çocuklar trampolinde zıplarlar.

Çocuklar oyuna alıştırdığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

Oyun:

Rüzgâr-Yağmur-Kar

Çocuklarla oyun öncesinde hava olayları ile ilgili sohbet edilir. Daha sonra çocuklara elleriyle göğüslerine vurduklarında rüzgâra benzer bir ses çıktığını ve rüzgâr dendiğinde göğüslerine hafifçe vurmaları istenir.

Bacaklarına vurduklarında yağmura benzer bir ses çıktığını ve yağmur dendiğinde bacaklarına vurmaları söylenir.

Kar yağdığında alkışlamaları istenir.

Birkaç deneme yapılarak çocukların alışmaları sağlanır.

Öğretmen çocuklara karışık şekilde yağmur, rüzgâr, kar der ve çocuklar uygun hareketi yapar.

Yanılan çocuklara oyun yeniden hatırlatılır ve oyuna devam edilebilir.

Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

.....

Etkinliğin Olumlu Yanları / Olumsuz Yanları:

.....

Etkinliklerde Yer Verilen Oyunlara Alternatif İsimler:

.....

ETKİNLİK NO: 60

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Halat Çekme, İp Atlama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince motor (el, parmak) kas becerileri gelişimi, senkronize olma

Materyaller: Halat ve atlama ipi

Güvenlik Önlemleri: Çocukları halat çekerken ani hareketlerden kaçınmaları ve birbirinin üzerine düşmemeleri konusunda uyarmak. İp atlarken yüzünü ve vücudunu sakınmak başkalarına zarar verecek hareketlerden kaçınmak.

İpuçları: Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırmaya ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç:

Halat Çekme: Yere paralel iki çizgi çekilir. Çocuklar iki eşit guruba ayrılır. Çizgiler arasında, halat üzerine bir fular bağlanır. Halatı çekerek fuları kendi tarafına geçiren grup kazanır.

İp Atlama: İp atlama, tek başına ya da grupça oynanabilecek bir oyundur. Oyun için gereken tek araç uzunca ve ağır bir iptir. Grupla ip atlama oyunlarında iki kişi karşı karşıya geçerek ipin her bir ucundan tutarlar ve aynı yöne doğru, büyükçe bir çember oluşturacak şekilde çevirirler. Diğer oyuncular ise, teker teker veya ikişer ikişer orta kısma (çevirenlerin arasına) geçerek, ip ayaklarına yaklaştıkça üzerinden atlarlar. İpe takılan oyuncular “yanarlar” ve ipi çeviren oyuncularla yer değiştirirler.

•(Eğitmen oyunları deneyimlerinden yararlanarak çeşitlendirebilir.)



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 61

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Koşu)

Etkinliğin Adı: Engelli Koşu, Bayrak Koşusu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Etkinliğin amacı ve kazanımları ise zihinsel ve bedensel çevikliği, tehlikeli pozisyona karşı cesareti, dayanıklılığı, yoğunlaşma yetisini, hırsı, başarıda sevinci ve aynı zamanda mağlubiyette soğukkanlı olmayı teşvik etmesinin yanı sıra hareketlerdeki eğlenceyi, becerikliliği, hızı, kuvveti, anlık durumları tahmin etmeyi, bunlara karşı tepki göstermeyi geliştirir.

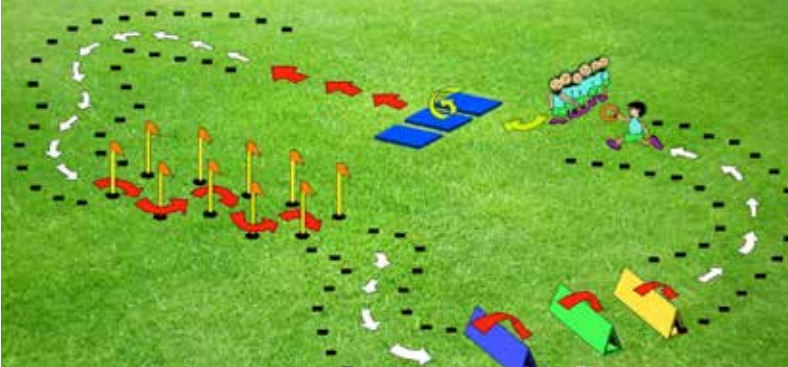
Materyaller: 3 adet jimnastik minderi, 10 adet slalom çubuğu, 3 adet engel, takım sayısı kadar stafet veya bayrak.

Güvenlik Önlemleri: Aktivite, bölge, çevre, saha ve malzeme gibi konular dikkate alınarak uygulanmalı. Malzemeler yumuşak ve zarar verebilecek nitelikte olmamalı.

İpuçları: Düz sprint, slalom sprint ve engelli sprint kombinasyonu olan bir bayrak koşusu

Etkinliğe Giriş: Takımların belirlenmesi önemlidir. Renkli antrenman tişörtleri (göğüs numarası) ya da takım kaptanları için kol bandı olarak bir parça bez yapılabilir. Bu ayırıcı özellik takımın bir üyesi olduğunu belirlemek için önemlidir.

Süreç: Mesafe yaklaşık 60 m ya da 80 m uzunluğundadır ve yarışma alanı düz sprint, slalom çubukları etrafında sprint ve engeller üzerinden geçerek sprint için bölünür (şekle bakınız). Yumuşak bir halka olan ekipman bayrak stafeti olarak kullanılır. Her katılımcı minder üzerinden öne yuvarlanarak başlamak zorundadır. "Formula 1" her takım üyesinin parkurun tamamını bitirmek zorunda olduğu bir takım yarışmasıdır. Bir parkurda aynı anda 6 takıma kadar takım yarışdırılabilir.



Etkinliği Sonlandırma: Aktivite bittikten hemen sonra kalp hâlâ normalden hızlı atmaya devam eder. Bu nedenle soğuma hareketleri ile kalp atış hızının normale dönmesi sağlanmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 62

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Yavru Ayılar Her Yerde

Amaç ve Kazanımlar: Büyük kasların kullanılmasıyla belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Egzersiz esnasında dikkat edilmelidir. (Ayı yürüyüşü egzersizi sırasında çocukların çarpışması engellemek için 3'lü gruplarla uygulanır.)

Anahtar Kavramlar: Öne-geriye, ayak-kol, sağa-sola, yukarı- aşağı, ileri-geri

İpuçları:

Örnek: Haftanın egzersizi olan ayı yürüyüşü öncesi eğitmen çocuklara ayılarla ilgili bilgi verir ve sorular sorar. Ayılar nasıl yürür? Ayılar hızlı koşabilir mi? Ayılar güçlü hayvanlar mıdır? Kim ayı taklidi yapabilir? Gibi sorular sorulabilir. Eğitmen ayı yürüyüşünü taklidini yaparken adımlamaların nasıl olması gerektiğini anlatır. "Sıçrama egzersizi için yere koyduğumuz minderler okyanusun adaları olacak. Adalar arasında kalan köpekbalığı ile dolu olan bir deniz. Denize düşmemek ve diğer adaya ulaşmak için en yukarıya ve ileriye zıplamamız gerekiyor." gibi hikâye ve masallaştırma tekniği kullanılmalıdır.

Grup oyunu esnasında kazanmak-kaybetmek ifadelerini mümkün olduğunca kullanmamalıyız.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon

Soru: Uçan bir balon olsaydın nereye gitmek isterdin? Neden? Ne renk bir balon olmak isterdin?

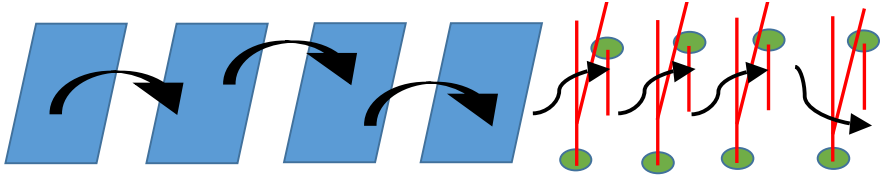
*Eğitmen çocuklara kendisini yakalamalarını ister. Çocuklar eğitmeni yakaladığında onu gıdıklayabileceklerdir. Çocuklar eğitmeni yakalamaya çalışırken eğitmen "dondum" diye bağırдыğında ya da düdük çaldığında çocuklarda olduğu yerde hareketsiz olarak kalırlar ve kimse hareket edemez. Eğitmen ne zaman hareket ederse çocuklar yeniden eğitmeni yakalamaya başlayabilirler.

Süreç (Dersin Sıralaması):

-Ayı yürüyüşü egzersizi için çocukların dizlerinin kırmadan ve mümkün olduğunca içeriye doğru büyük adımlar atarak yürümesi gerekir. Aynı zamanda kollarında aynı genişlikte ileriye doğru ilerlemesi gerekir. Çocuklar hareketi öğrendiğinde eğitmen yavaş-hızlı gibi komutlarla oyunu çeşitlendirebilir.

-Minderler aralarında eşit boşluklarla yere dizilir. Bu minderlerin sonuna da engelli slalom koyulur ve çocukların düşük seviyede sıçraması istenir. Minderden diğerine zıplayan çocuk sonrasında slalom çubuklarının da üstünden atlar ve sonuncu engelli slalomun altından geçerek parkuru tamamlar.(Sıçrama hareketi için dizlerin hafif kırık, kolların savrulmaya hazır olması gerektiği bilgisi ve bu pozisyon eğitmen tarafından anlatılmalıdır)

Oyun: Çocuklardan 2 ayrı grup oluşturulur. İki grubun arasına kalın minderimiz iki grubu ayıran bir duvar gibi eğitmen tarafından tutulur. Müzik başladığında eğitmen bütün topları her 2 takımın bahçesine de döker ve takımların minderin üstünden topları diğer takımın bahçesine atmaya başlarlar. Müzik her durduğunda çocuklar topları yere bırakır ve "heykel" olur yani hareketsiz kalırlar. Müzik yeniden başladığında oyun devam eder. Bahçesinde daha az top kalan takım oyunu kazanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 63

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge Becerileri

Etkinliğin Adı: Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi, merdiven

Güvenlik Önlemleri: Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. (Öne takla ve fil takla çalışması sırasında çocuğun boynu eğitmen tarafından mutlaka desteklenmelidir)

Anahtar Kavramlar: Etrafında, ileri-geri, sağ-sol komutları kullanılabilir.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Etkinliğe Giriş: İlgı çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ile değilse sonraki serbest alıştırma ile derse başlanabilir.

Örnek: Çocuklarla daire oluşturulur ve ismini söyleyen her çocuğa her hafta değişen sorular sorulur.

Soru: Ağaçlarda hangi meyveler yetişir? En sevdiğin meyve hangisi? En sevdiğin meyvenin rengi nedir?

Süreç (Ders Sıralaması): Ayak topuğuna basarak ileri yürüme, ayakucuna basarak ileri doğru yürüme çalışması yapılır.(Hızlı yürü-yavaş yürü-dik yürü-büyük adımlarla yürü gibi anonslarla oyun formatında serbest alıştırma yapılır.)

-Penguen gibi yürüyerek bu hangi hayvanın yürüyüşüne benziyor? Nasıl ses çıkarır? Şimdi penguen avcısı oyunu oynayalım diyerek oyun formatına dönüştürmek.

-Kütük Yuvarlanması: Çocukların elleri ve ayakları vücudu ile sabitlenir bu pozisyonu bozmadan yuvarlamayı tamamlaması istenir. Eğitmen ayakları ve kolları destekleyerek çocuğa hareket için yardımcı olur.

-Fil Takla Çalışması: Çocuk ellerini birleştirir ve kolunu uzatarak filin hortumu gibi sallır. Takla pozisyonunda hortum yaptığı ellerini bacaklarının arasına uzatır ve eğitmen çocuğun ellerinden çekerek taklayı tamamlar. (Oyunlaştırılmış şekilde çocuklarla uygulanır.)

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Kukla aktivitesi yapılabilir. Son 5-10 dakika çocuklar serbest oyun için bırakılabilir.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değilse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri

.....

ETKİNLİK NO: 64

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Dağcılık (Tırmanma)

Etkinliğin Adı: Tırmanmayı Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Güç, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, koordinasyon, teknik (vücut hakimiyeti ve vücut kullanımı) ve mental kapasite.

Yer ve Materyaller: Şamlar Tabiat Parkı / Kask, tırmanma ipi, full body emniyet kemeri, karabina, 8'li tırmanma aparatı

Güvenlik Önlemleri: Eğitimci eşliğinde materyallerin takılması ve kontrol edilmesi, ip alanı kontrolü

İpuçları: 3 nokta kuralı ile ilgili koordineli hareket etme.

Etkinliğe Giriş: Tırmanışta kullanılan malzemelerin tanıtılması, bu malzemelerin nasıl ve nerelerde kullanıldığının anlatılması.

Tanışma, tırmanışta temel güvenlik kuralları, iniş, 3 nokta kuralı teknikleri hakkında bilgilendirme.

Süreç: Çocukların güvenli bekleme alanına alınması ve sıra ile etkinliğe alınması.

3 Nokta Kuralı: 2 el 2 ayaktan (4 nokta) üçünün sabit olup tırmanış esnasında sadece birinin hareket etmesi

İniş esnasında çocuk kendi ipini tutar ve ayak tabanları tırmanış duvarına basacak şekilde inişe geçer. Bu esnada eğitimci çocuğun her hareketinde ipi kontrollü bir şekilde serbest bırakır.



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara tırmanış etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 65

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Hentbol Oyun Kuralları ve Eğitsel Uygulama

Etkinliğin Adı: Minibollar

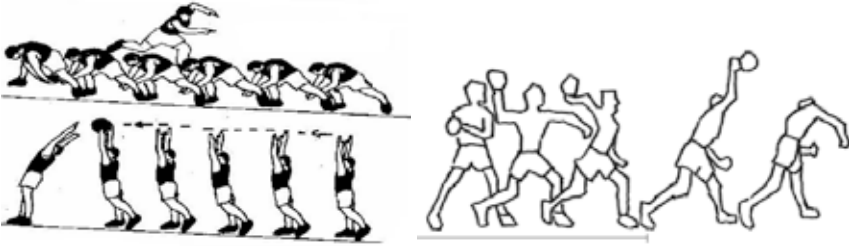
Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kondisyon, hız, dinamik pozisyona yönelik çok yönlülüğü ve yaratıcı oyun anlayışını içermelidir.

Materyaller: Hentbol topu, mini jimnastik topu veya pilates topu, yelek

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır. Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Temel hentbol hareketleri branşa özgü kalınacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir. Eğitsel oyun formatında uygulanabilir.

Etkinliğe Giriş: Tünel yarışı eşit sayıdaki gruplar derin kolda tek sıra olurlar. Sıranın önünde duran oyunculara birer sağlık topu vardır. Arkadaki oyuncular ayaklarını geniş açmış şekilde beklerler. Verilen komutla beraber, toplu oyuncu topu bacaklar arasında geriye doğru hızlı atar ve sıranın arkasına koşar. En arkadaki oyuncu topu alır ve bu kez topu arkadan öne doğru göndermek için eller yukarıya kalkar. Yukarıdan elden ele taşınarak top sıranın önüne ulaştırılır. Öndeki oyuncu topu alarak birinci oyuncunun yaptıklarını tekrarlar. Öncelikle ve hatasız olarak bitiren grup galip ilan edilir.



Süreç: Sporcular 2 gruba ayrılır. Bir grupta hentbol topları vardır. Diğer grup karşıda. Sahanın kısa kenarından ağırlık topu gönderilir. Elinde hentbol topu olan öğrenciler ortadaki topu vurarak karşı takımın sahasına geçirmeye çalışırlar. Gruplara farklı renkte yelek giydirilir.

Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 66

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: 2 adet sağlık topu, 4 adet çember, 4 adet çember, sünger minder

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır. Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu sınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belde aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. (Crunch) mekik çekerken tavana bakmalı ve boynumu kapatmadan mekik yapmalıyım boynum sabit bir şekilde avana bakarak.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşı hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter oradan plank (sınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch (mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağını zıplayarak arkaya doğru uzatıp sınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountainclimber sınav pozisyonunda önce sağ bacağını havaya kaldırıp karnına doğru çekiyor ve sonra tekrar eski haline uzatıyor aynısını sol bacağına da yapıyor sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru sporcumuz bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 67

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Trekking (Doğa Yürüyüşü)

Etkinliğin Adı: Doğayı Seviyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Çevreyi ve doğayı tanıma, dayanıklılık, esneklik, Kalp kası dahil olmak üzere vücuttaki bütün kasların çalıştırılması, doğa olaylarına tanıklık etme, mental zindelik

Materyaller: Yürüyüşe uygun sportif kıyafet ve ayakkabı su matarası, sırt çantası

Güvenlik Önlemleri: Yürüyüşün tekli sıralar halinde yapılması, grup liderinden ayrı hareket edilmemesi, grup liderinden habersiz çocukların ve velilerin gruptan ayrılmamaları sağlanır.

İpuçları: Yürüyüş esnasında taşınan malzemelerin ağır olmamasına dikkat edilmeli. Molalarda enerji verici yiyecekler ve içecekler tercih edilmelidir.

Etkinliğe Giriş: Lider eşliğinde yürüyüşe başlamadan önce gerekli ısınma hareketleri ve etkinlikle ilgili bilgilendirme yapılır. Yürüyüşe başlamadan önce katılımcı sayısı alınır.

Süreç: Eğitmen ve yardımcı ekiple birlikte çocukların belirlenen güzergâh doğrultusunda yürüyüşlerini güvenle tamamlamaları sağlanır.



Etkinliği Sonlandırma: Yürüyüş tamamlandıktan sonra katılımcı sayısı alınarak tesislere dönüş sağlanır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 68

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Dayanıklılık)

Etkinliğin Adı: Hareketli Tavşancık

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Dayanıklılık, sosyalleşme, kondisyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları / Minder, slalom çubukları, sıçrama engelleri, top, çember

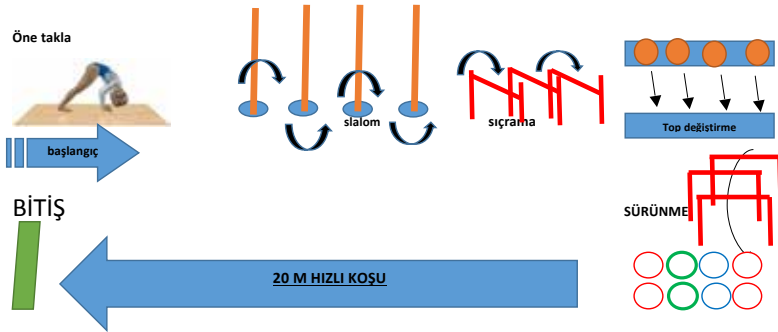
Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

Etkinliğe Giriş: Oyunculardan birisi ebe olarak seçilir. Ebe de dahil olmak üzere tüm oyuncular verilen komutla beraber tavşan sırasıyla salonda koşmaya başlarlar. Ebe, tavşan gibi sıçrayarak sahadaki diğer oyunculara değmeye çalışır. Ebenin değdiği oyuncu 1 ceza puanı alır ve ebe olur. Oyunda hiç ceza puanı almayan veya en az ceza puanı alan oyuncular "en hareketli tavşan" olarak ilan edilir.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir. Çocuk parkuru yapmaya devam ederken eğitmen gözlemler ve yardım edilmesi gereken yerlerde müdahale eder.

Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir. Veya iki tane aynı parkurdan hazırlanır ve gruplar halinde yarıştırılabilir.

Parkur, çocuk takla aile başlar ve slalom yaparak parkura devam eder. Engellerin üzerinden sıçrayarak geçer. Parkurun devamında topları belli bi yerden başka bi yere taşıy grafikte gösterildiği gibi devamında engellerin altından sürünerek geçer ve çemberlere çift sıçrama yaparak parkura devam eder son olarak 20 metre hızlı koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 69

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Bocce

Etkinliğin Adı: Oyun Kuralları ve Uygulama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fizik, ruh ve zihin birliği ile bütünleşmiş, aynı zamanda konsantrasyon gerektirir. Öz güven, saygı, kabullenme, kendini tanıma imkânı sağlar. Koordinasyon, denge gibi motorik özellik gelişimi sağlar.

Materyaller: Sentetik toplar 100-115mm çapı, pallino topu çapı 4cm

Güvenlik Önlemleri: Etkinlikten önce çocuklara birbirlerine zarar verebilecek davranışlardan kaçınılması için ön bilgilendirme yapılması, Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır. Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Etkinlik esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

İpuçları: Sahada herhangi bir yönden gelen topun düz yolunu saptıracak engeller olmamalı.

Etkinliğe Giriş:

Süreç: Müsabakalar tekli, ikili ve üçlü takımlar arasında yapılır. Tek kişilik bocce oyunları 4 topla, 2 kişilik bocce oyunları ise 2 topla oynanır. 4 cm boyundaki hedef topuna pallino denir. Bocce oyununda amaç hedef top olan pallino ya atılan topun en yakın olmasını sağlamaktır. Oyuna başlayan takım önce pallinoyu (belirlenen noktayı geçecek şekilde) atar ardından kendi topunu peşinden pallinoya en yakın olacak şekilde atar. Oyundaki amaç, attığınız/yuvarladığınız toplarınızın hedef topa (pallinoya) yakın olmasını sağlamaktır. Rakip toplarından hedef topa daha yakın olarak atılan her top için bir puan alınıyor ve 15 puan alan oyuncu oyunu (maçı) kazanıyor. Eğer rakibin topu hedef topa daha yakınsa ve sizin yuvarlamanız olanaksızsa hedef topu ya da rakip topu vurmak için de atış yapılabilir.

Oyuncuların pallinoya yakın olmak için yaptıkları atışa punto denir. Oyuncuların rakip topa, pallinoya ve kendi topunu vurmak için yaptıkları atışa volo denir. Topu sektirip hedeflenen topa sonra gitmesini sağlayan atışa raffa denir. Raffa da hedeflenen topa değmeyen atışlar geçersiz sayılır.



Etkinliği Sonlandırma: Bocce dersinde neler yaptıkları ve dersle ilgili düşüncelerini öğrenmek.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 70

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Denge)

Etkinliğin Adı: Dengeci Minikler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Denge, sosyalleşme, kondisyon, koordinasyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme

Materyaller: 6 adet denge taşı, 2 adet kuka, 8 adet çember, 2 adet top, bant veya sahanın çizgileri kullanılabilir, minyatür kale.

Güvenlik Önlemleri: Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır. Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir. Temel motorik özelliklerden denge ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirebilir.

Etkinliğe Giriş: Yürürken topu sektirebilme ve elinde topla çift ayak sıçrayabilme: Sınıf iki gruba ayrılır. Gruplar yan yana grup oyuncuları arka arkaya dizilirler. Grup başları topu yere sektirip tutma şeklinde sektirerek giderler. Alan sonunda top elinde iki ayak sıçrayarak oyun başlangıç noktasına gelip topu yere bırakır. Sıra ile bütün öğrenciler devam eder. İlk olarak bitiren grup oyunu kazanır.

Süreç: Sporcu parkura denge taşları ile başlıyor sol taraftaki denge taşlarına sol ayağı ile sıçırıyor. Sağ taraftaki denge taşlarına sağ ayağıyla sıçrama yaparak devam ediyor. 2 kuka arasında ki sıçrama engelini sporcunun soluna alarak çift ayak sağa 2 kere çift ayak sola 2 kere sıçrama yapıyor. Çemberlerle parkura devam eden oyuncu seksek oynayarak çemberlerden ilk 3 üne sağ ayak sonra çift ayak tekrar sağ ayak tekrar çift ayak ve olduğu yerde sıçrayarak kendi etrafında terse dönüyor. Aynı şekilde başa dönüyor. Düz bir çizgi üzerinde sağ eline ve sol eline 2 top alan öğrenci kollarını 2 yana açarak çizginin üzerinden karşıda ki kaleye doğru dengesini kaybetmeden yürümeye devam ediyor ve çizginin sonunda önce sağ elinde ki topu kaleye fırlatmasını sonrada sol elinde ki topu kaleye fırlatmasıyla parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara dengeci minikler etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 71

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Basketbol Temel Teknikleri

Etkinliğin Adı: Basketbol Topunu Yönlendirmeyi Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birleşik hareket becerilerinin (koordinasyonun) gelişimi

Materyaller: Basket topları, hulahoplar, denge taşları, uzun denge tahtası, sallanan denge tahtası, 3'lü blok minder parçaları, kasalar

Güvenlik Önlemleri:

- Etkinliğe giriş aktivitesinde top yerden yuvarlanmalıdır.
- Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

Anahtar Kavramlar: Önünde, içinde-dışında, etrafında, yukarı-aşağı

İpuçları: Etkinliğe giriş oyunundan sonra branşa özgü ısınma hareketler uygulanabilir.

Etkinliğe Giriş:

- 1)** Oyun alanına dağılarak, yere oturan çocuklardan, top elinden olanın ismini söylemesi ve topu istediği arkadaşına göndermesi istenir. Topu yuvarlayan her çocuk önce ismini söylemelidir.
- 2)** Turda top elinde olan çocuk, eğitmenin söylediği isme göre topu doğru kişiye yuvarlar.
- 3)** Turda her çocuk bir basketbol terimi (pota, ribaund, blok, turnike gibi) seçer ve eğitmen hangi terimi anons ederse, top o kişiye yuvarlanır.

Süreç: Sıçrama ve küçülme oyunu oynanır. (Kurbağa-tavşan-çekirge taklitleri ile çocuklara sıçrama alıştırmaları uygulanır.)

- Her çocuğun önünde bir hulahop vardır. Eğitmenin yönergesi ile hulahopların içine-dışına, sağına-soluna sıçramaları istenir.
- Ayaklar ve kollar senkronize olacak şekilde aç-kapat direktifiyle oynulaştırılabilir.
- Çocuklar eşit sayıda 2 gruba ayrılır. Her çocuk bacaklarını açarak öne eğilir ve kendisine gelen topu bacaklarının arasından arkasındaki arkadaşına uzatır. En arkadaki çocuk koşarak grubunun en başına gelir. Bu şekilde belirlenen alana en çabuk ulaşan grup oyunu tamamlar.

-Ayna oyunu oynanır yani her çocuk eğitmenin yaptığı hareketi tam karşısında taklit eder. (Eğitmen topu sektirmeden bacaklarının arasında gezdirir ve çocuğun aynı şekilde karşısında yapması istenir.)

-Çocuklar 2'şerli gruplar olurlar. Önce sırt sırta durarak sağ-geriye, sol-geriye doğru topu birbirlerine uzatırlar. Çocuklar alışıkça dönüşlerin hızlanması istenir.

-Çocuklar topu iki eliyle yukarı kaldırarak slalom çubukları arasından koşarak geçerler. Slalomu tamamlayan çocuk parkurun sonundan sıradaki arkadaşına topu yuvarlar.

-Karşılıklı iki çocuk topu 1 kez yere sektirerek pas alışverişi yapar. (Eğitmen önce doğru top tutuş ve atış pozisyonunu örneklendirir.)

-Çocuklar topu sektiren 1 kez alkış yapar. (Top her sektiğinde bir alkış yapacak şekilde uygulanır.)

Oyun: Engelli slalom parkuru oyunu (Kasalar- blok minderin parçaları ve slalom çubukları)

*2 ayrı grup oluşturulabilir. Çocuk elindeki topu düşürmeden önce kasanın içinden geçer, top elindeyken blok minderin üzerinden sıçrar ve slalom çubukları arasından topu sektirerek ilerler. Parkuru tamamlayan çocuk sıradaki arkadaşına topu getirir ve oyun devam eder.

Etkinliği Sonlandırma:

Topu Sektir ve Yerini Kap: Oyun alanına dizilen hulahoplar etrafında tüm çocuklar, basket topunu sektirerek dönmeye başlarlar. Bu esnada müzik başlar. Müzik durduğunda herkes kendine bir hulahop bulur ve içine girer. Dışarda kalan çocuk oyuna devam etmez ve köşede bekler. Her çocuk eksildiğinde bir hulahop eksiltilir.

Öğretmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 72

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Okyanustaki Köprü

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri veya yarım ay minder, trambolin, kuka, şapka, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Ekipmanların kurulumu sırasında dikkatli olunmalı ve destek istenmelidir. Hareket esnasında oluşabilecek riskler için önlem alınmalıdır. Tramboline aynı anda 2 çocuğun çıkması engellenmelidir.

Anahtar Kavramlar: Saat yönünde, açık-kapalı, hızlı-yavaş

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi ve oyunlarımızı daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Egzersiz hareketi için daha önce köprü gören var mı? Kim köprüden geçti? Köprü nasıl havada durur? Kim köprü olmak ister? Gibi sorularla dikkat çekilebilir. Yarım ay minder üstünde uygularken burası bir yatak kadar rahat kim uzanıp köprü olmak ister? Senin yatağın ne renk gibi sorularla oyunlaştırılabilir.

Örnek: "Trambolin çalışması için tavşanlar ve kangurular gibi zıplayabiliriz. Tavşanlar ve kangurular nasıl zıplar? Trambolin bize yardım ediyor ve ona basarak zıalarsak tavşan ve kanguru olabiliriz." gibi sorular sorulabilir.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikâyeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç (Ders Sıralaması): Tüm topların renkleri çocuklara saydırılır. Alana dağıtılır. Eğitimcinin direktifi ile çocuklar koşar veya tırmanarak topları alıp kasanın içine atarlar.

-Eğitmen hangi rengi söylerse o renk topları öğretmene getirirler.

-Yarım ay minderde köprü hareketi uygulanır. (Çocuğun avuçlarının yere sabitlenmesi sağlanır ve eğitmenin bir eli bel bölgesinden diğer eli de çocuğun ayak bileklerinden kavrayarak hareket uygulanır.

-Köprü hareketini yapabilen çocuklar yine eğitmen yardımıyla bu şekilde geriye taklayı tamamlayabilir.

Oyun: Ortaya bir çizgi çizilir veya iple işaretlenir.

Çocuklar iki gruba ayrılır çizginin iki yanına yerleştirir. Bir taraf deniz diğer taraf ise kara olarak adlandırılır. Oyunun başında tüm çocuklar bir aynı tarafta olur ve eğitmen direktif verdiğinde diğer tarafa zıplarlar.

Sonrasında deniz dendiğinde karadakiler deniz tarafına atlar. Deniz tarafındakiler kıpırdamaz.

Şaşıran oyun dışı kalır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değillerse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 73

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Voleybol Oyun Kuralları, Parmak Pas

Etkinliğin Adı: Voleybol Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Koordinasyon, beceri, çevre kontrolü, paylaşma, sosyalleşme

Materyaller: Voleybol topu

Güvenlik Önlemleri: Sahanın gereksiz ekipmanlardan arındırılması. Eğitimci kontrolünde işlemin devam etmesi.

İpuçları: Başlangıç seviyesinde olan sporculara top kontrolü için alışma süresi amacıyla birebir ilgilenme

Etkinliğe Giriş: Voleybol oyun kuralları ile ilgili genel bilgi, sporda genel ısınma (stretching) egzersizleri, sıçrama çalışmaları.

Süreç:

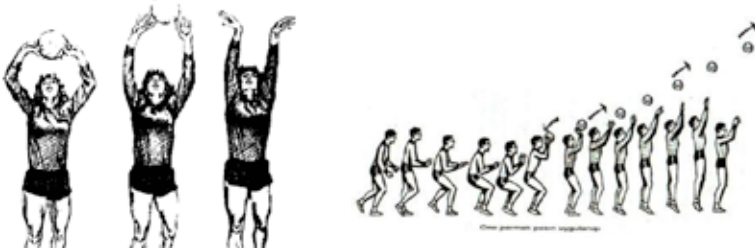
-Ayakların Durumu: Vücut ağırlığı her iki ayakta eşit olmak üzere, ayaklar omuz genişliğinde (30-35 cm.) açıktır. Dizler hafif bükülü ve bir ayak öndedir.

-Parmakların Durumu: Baş ve işaret parmakları bir üçgen oluşturacak şekilde açılır. Topa tüm parmaklar birinci boğumuna kadar temas eder.

-Ellerin Duruşu: Avuç içi topa temas etmeden, eller topu kavrar. El hafif arkaya yatmış durumda, pas atarken sert ve gergin vaziyettedir. Atıştan sonra eller aşağıya doğru kapanır.

Dikkat Edilecek Hususlar

- 1-Vücudun topun altına doğru girmesi
- 2-Ağırlığın ön ayakta olması
- 3-Ellerin pastan sonra kapanması
- 4-Omuzların topun atıldığı yere bakması



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 74

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Temel Motorik)

Etkinliğin Adı: Çember Oyunu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, sürat, çabukluk, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince ve kaba motor kas becerileri gelişimi, mental gelişim, senkronize olma

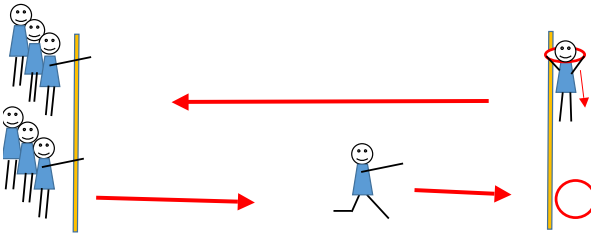
Materyaller: Çocuk sayısı kadar çember veya hulahop ve yeterli sayıda kuka

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Çocuklara en hızlı hayvan hangisidir? Nerelerde yaşarlar? Nasıl koşar ve ses çıkarır gibi sorular sorularak drama ağırlıklı mental hazırlık yapılabilir

Etkinliğe Giriş: Çemberin Dışındakini Yakala: Aralarında ikişer metre açıklık bulunan çocuklar çember oluştururlar. Çocuklardan biri, topla birlikte çemberin ortasında bir işaret üzerinde yer alır. Ortadaki çocuk, topu arkadaşlarından birine atar ve hemen çemberin dışına çıkar. Topu yakalayan çocuk, topu ortada işaretlenen yere koyarak, çemberin dışına çıkan çocuğu yakalamaya çalışır. Kaçan çocuğun çembere girmeye çalışması ve yakalanmadan topa dokunması gerekir. Başarırsa yerini alır. Başaramazsa yeniden ortaya geçerek, topu arkadaşlarından birine atar.

Süreç: Çemberden geçme oyunu: Oyuncular Eşit sayıda 2 takım oluşturur. Arka arkaya dizilirler, önlerine bir çember konur. Oyuna başlama işareti verildiğinde ilk sıradaki çocuklar koşmaya başlar. Çemberi başından geçirir, ayaklarından çıkarır ve yerine döner. Sonraki oyuncunun eline vurur. İkinci oyuncuda aynı hareketli yapar ve oyun böyle devam eder. Çemberi geçirirken düşüren çocuğun takımına bir kötü puan verilir. En az kötü puan alan veya oyunu önce bitiren takım kazanmış olur. Etkinlik esnasında parkurların arasına her set için yeni engeller eklenerek aktivite çeşitlendirilebilir (Slalom, engel, merdiven vs.).



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile soğuma sağlanabilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 75

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atmalar)

Etkinliğin Adı: Dizüstü Öne ve Hedefe Roket veya Ağırlık Atma

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kendini tanıması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Materyaller: Jimnastik minderi, ağırlık topu (hafif ve yumuşak tavsiye edilir), fırlatma roketi, engel

Güvenlik Önlemleri: Malzemeler hafif ve yumuşak olmalı. Sağlık topu asla arkadaki sıradaki sporcuya atılmaz. Bir sonraki atıcı için sağlık topunun geri getirilmesi ya da yuvarlanması tavsiye edilir.

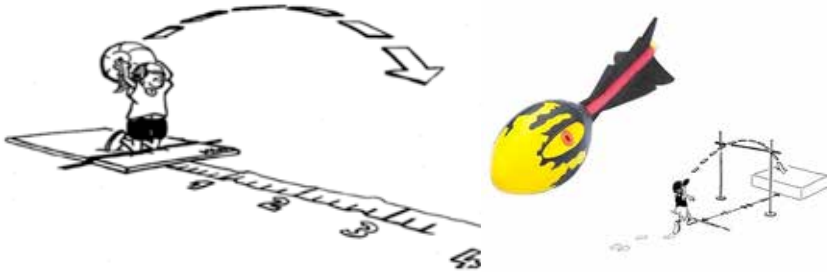
İpuçları: Başlangıç duruşu, atış pozisyonundan gerilme, atış ve duruş, atış kolunun hareketi

Etkinliğe Giriş: Dersten önce hazırlanan basit ve uzun parkur uygulanarak ders başlar. Serbest alıştırmaya ve genel ısınma hareketleri uygulanır.

Süreç:

Dizüstü Atış: Katılımcı yumuşak minderde (takla minderi ya da sünger minderi) ya da diğer yumuşak yüzeylerde dik olacak şekilde dizüstüne çöker. Sonrasında dizlerin üzerindeyken iki eliyle sağlık topunu (1kg) maksimum uzaklığa baş üstünden atmak için gövdesini geriye götürür (vücudun ön gerimi). Atışın hemen sonrasında katılımcı minderle yükselttilerek yumuşak zemin haline getirilmiş ön bölüme düşebilir.

Tek Kolla Hedefe Atış: Hedefe atış 5m'lik alandan gerçekleştirilir. Bariyer 2,5 m yüksekliğe kaldırılır ve en az 2,5 m ilerisine hedef alan yerleştirilir (yukarıdaki şekle bakınız). Dizayn edilmiş ekipman (vortex) katılımcının bariyerin gerisindeki seçeceği mesafeden bariyerin üzerinden hedefe doğru atılır. Bariyerin gerisinde 5 m, 6 m, 7 m ve 8 m uzaklıklarda olan dört atış çizgisinin işaretlenmesi gereklidir. Atış ekipmanını hedefe isabet ettirmek için her katılımcı 3 atış yapar. Daha uzak mesafeden daha fazla puan kazanma şansına sahip olduğundan her atışta 4 atış çizgisinden birini seçebilir.



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 76

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: 2 adet sağlık topu, 4 adet çember, sünger minder, 4 adet çember

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır.

Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu şınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belide aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. (Crunch) mekik çekerken tavana bakmalı ve boynumu kapatmadan mekik yapmalıyım boynum sabit bir şekilde avana bakarak. Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşını hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğu yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter oradan plank (şınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch (mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağını zıplayarak arkaya doğru uzatıp şınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountainclimber şınav pozisyonunda önce sağ bacağını havaya kaldırıp karnına doğru çekiyor ve sonra tekrar eski haline uzatıyor aynısını sol bacağına da yapıyor, sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru sporcumuz bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 77

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Denge)

Etkinliğin Adı: Daire Kapmaca

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Lokomotor beceri gelişimi, sosyalleşme, denge, çift ayak sıçrama, tek ayak sıçrama

Materyaller: Çember, slalom, top, denge tahtası, atlama engeli

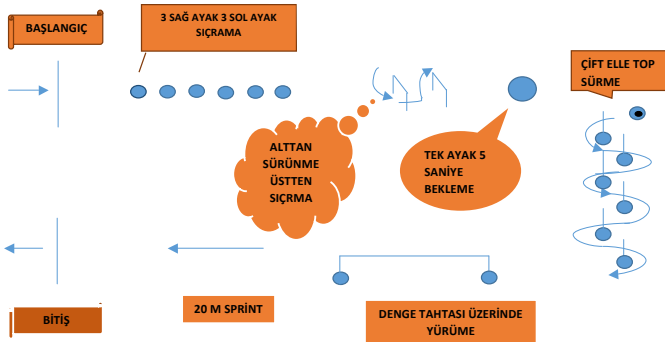
Güvenlik Önlemleri: Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

Etkinliğe Giriş: Yere çocukların sayılarından bir eksik daireler koyulur. Çocuklar arasından bir ebe seçilir. Ebe çocukların arasında durur. Eğitmen işareti ile daire içinde duran çocuklar birbiri ile yer değiştirirler, çift ayak veya tek ayak şeklinde eğitmenin kararıyla bu değişim sırasında ebe bir daire kapmaya çalışır. Açıkta kalan çocuk ebe olur, oyun tekrarlanır.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir.

Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir.

Çocuk parkura çember ile başlar. 6 adet çemberin ilk üçünde sağ ayakla sıçrama ve diğer üçünde sol ayakla sıçramayla parkura devam eder. Engelin ilk inde çocuk alttan geçer diğer engelde üstünden çift ayak sıçrar ve ardından çember içinde tek ayağı havada (sağ-sol) 5-10 saniye aralığında süre çember içinde bekler. Ardından parkura slalom arasından çift el top yuvarlıyarak slaloma devam eder. Denge tahtasına çıkar ve dikkatli bir şekilde denge tahtası üzerinden yürüyerek geçer. Denge tahtasını bitiren çocuk 20 metre koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 78

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Halat Çekme, İp Atlama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince motor (el, parmak) kas becerileri gelişimi, senkronize olma

Materyaller: Halat ve atlama ipi

Güvenlik Önlemleri: Çocukları halat çekerken ani hareketlerden kaçınmaları ve birbirinin üzerine düşmemeleri konusunda uyarmak. İp atlarken yüzünü ve vücudunu sakınmak başkalarına zarar verecek hareketlerden kaçınmak.

İpuçları: Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç: Halat Çekme: Yere paralel iki çizgi çekilir. Çocuklar iki eşit guruba ayrılır. Çizgiler arasında, halat üzerine bir fular bağlanır. Halatı çekerek fuları kendi tarafına geçiren grup kazanır.

İp Atlama: İp atlama, tek başına ya da grupça oynanabilecek bir oyundur. Oyun için gereken tek araç uzunca ve ağır bir iptir. Grupla ip atlama oyunlarında iki kişi karşı karşıya geçerek ipin her bir ucundan tutarlar ve aynı yöne doğru, büyükçe bir çember oluşturacak şekilde çevirirler. Diğer oyuncular ise, teker teker veya ikişer ikişer orta kısma (çevirenlerin arasına) geçerek, ip ayaklarına yaklaştıkça üzerinden atlarlar. İpe takılan oyuncular “yanarlar” ve ipi çeviren oyuncularla yer değiştirirler.

•(Eğitmen oyunları deneyimlerinden yararlanarak çeşitlendirebilir.)



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 79

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm

Etkinliğin Adı: Koşular, Bayrak Koşusu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Oyun çocukların sportif performansında zihinsel ve bedensel çevikliği, tehlikeli pozisyona karşı cesareti, dayanıklılığı, yoğunlaşma yetisini, hırsı, başarıda sevinci ve aynı zamanda mağlubiyette soğukkanlı olmayı teşvik etmesinin yanı sıra hareketlerdeki eğlenceyi, becerikliliği, hızı, kuvveti, anlık durumları tahmin etmeyi, bunlara karşı tepki göstermeyi geliştirir ve her şeyden önce deneyimlerin bitmez tükenmez bir kaynağıdır.

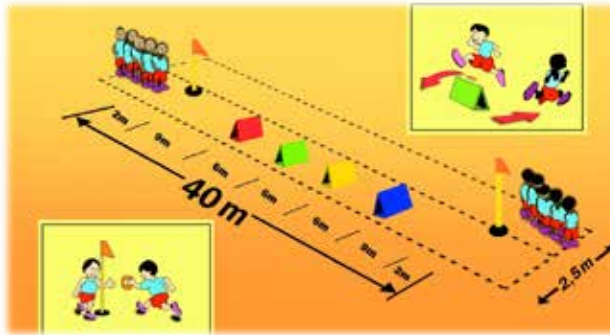
Materyaller: 8 adet engel, 2 bayrak ya da stafet (değişim için), 4 adet dik duracak çubuk ve alan belirlemek için yeteri kadar tabak. (Not: 2 adet parkur kurulacaktır)

Güvenlik Önlemleri: Aktivite; bölge, çevre, saha ve malzeme gibi konular dikkate alınarak uygulanmalı. Malzemeler yumuşak ve zarar verebilecek nitelikte olmamalı.

İpuçları: Gidiş ve gelişli bayrak koşusunun sprint ve engel mesafelerinde kombinasyon.

Etkinliğe Giriş: Isınma hareketleri ile kalbi ve dolaşım sistemini aşama aşama hızlandırarak vücudu fiziksel egzersize hazırlamalı

Süreç: Ekipman şekilde görüldüğü gibi yerleştirilir. Her takım için 2 kulvar gereklidir ve kulvarların biri engelli diğeri ise engelsizdir. İlk önce engelli kulvar koşulur ve engelsiz koşu tamamlandığında takım üyeleri normal Bayrak Yarışındaki sprint mesafesini koşarlar. Takımın her bir üyesi sprint ve engel koşu mesafesini bitirdiğinde yarışma tamamlanmış olur. Bayrak değişimleri sol elle yapılarak stafet elden ele yürütülür.



Etkinliği Sonlandırma: Kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 80

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Esneklik - Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Afacanlar Adası

Anahtar Kavramlar: Zig-zag, öne-geriye, tut-bırak, ittir-çek, sağa-sola

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını kullanarak çeşitli hareketleri yapabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, pilates topu, denge tahtası, kuka, şapka, slalom çubukları

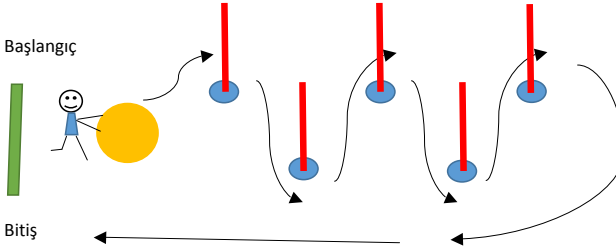
Güvenlik önlemleri: Parkur kurulum öncesi ve sonrası önlemler alınmalıdır. Etkinlik esnasında iyi bir gözlemci olmak gerekir.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Pilates topu egzersizi için; "Sizce bu top büyük bir top mu yoksa küçük mü? Bu top ne renk? Sizce ben bu topu en yukarıya kaldırabilir miyim? Bu esnada topu kaldırırken topun altında kalarak bu top çok ağırmiş gelin bana yardım edin diyerek bir oyun kurgusu yaratılabilir.

Etkinliğe Giriş: Çocuklar oyun alanında daire olurlar ve eğitmen her çocuğun ismini söylemesini ister. İsmi söyleyen her çocuğa haftanın sorusu sorulur. En sevdiği renk nedir? Spor parkında en sevdiği renkte neler görebiliyorsun? (ilgi çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç: 1)Tüm küçük ekipmanlarımız (kukalar, şapkalar, çemberler, yelekler, slalom altlıkları gibi) oyun alanına dağınık şekilde dizilir. Her bir ekipmanın toplanması gereken bir bölgesi olur ve örnek olarak eğitmen her bölgenin içine örnek ekipmanı koyar ve çocuklara oyunun devamı için tüyo vermiş olur. Düdük çalınca veya müzik başladığında tüm çocuklar ekipmanları uygun olan bölgelere toplarlar. Bu esnada eğitmen, çocuklara hızlı olmaları gerektiğini hatırlatmak için malzemeleri düdüğe kadar ya da müzik bitene kadar doğru yerlere toplanması lazım diye hatırlatmalar yapar. "Süre bitiyor- Acele edin - Son 10 saniye " gibi anonslarla oyuna eğlence ve hız katılabilir. **2)** Oyun olarak pilates topunu yuvarlayarak slalomlar arasında geçiş sağlanır. Slalomun sonunda topu iki eliyle kaldıran çocuklar topu düşürmeden arkadaşına getirmeye çalışır.



Etkinliği Sonlandırma: Bugün neler öğrenildiği ve en çok hangi aktiviteden keyif aldıkları sorulmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 81

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Süratte Devamlılık)

Etkinliğin Adı: Mekik Koşusu

Oyun: Mekik koşusu yapılır. Sonra yan yan hunilerin arasından geçilir ve sondan bir önceki huniye yavaştan başlayarak artan bir hızla ivmelenme koşusu yapılır. Huninin etrafından keskin bir dönüşle son huniye kadar sprint yapılır. Hunilerin arası yaklaşık 10metredir. Antrenman düzeyine göre tekrar yapılır.

Tünel Oyunu: Her grubun oyuncuları, arka arkaya derin kolda yerleşerek bacaklarını açıp tünel oluştururlar. En arkadaki oyuncu verilen başla komutuyla veya düdük sesiyle bacaklar arasından arkadan öne doğru sürünerek geçer ve en önde yerleşir. En arkada kalan oyuncu aynı şekilde bacaklar arasından geçerek öne ilerler. Bütün oyuncuların tünelden geçmeleri ile oyun sonuçlanır.

ETKİNLİK NO: 82

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Voleybol Pasları

Etkinliğin Adı: Voleybolda Pas Tekniklerini Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarımızı kullanarak birleşik hareket becerilerinin (koordinasyonun) gelişimi

Materyaller: Voleybol topları, hulahoplar, orta boy kalın minder çeviklik merdiveni,

Güvenlik Önlemleri:

- Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

Anahtar Kavramlar: Öne doğru, ters-düz, ileride-geride

İpuçları: Hareket ve oyunlar, branşa yönelik olacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş:

-Tersini yap (Zıddını bul) oyunu:

Eğitmen tüm çocukları karşısına alır. Yaptığı hareketin tam tersini yapması için çocukları bilgilendirir.
Basit hareketleri seçen eğitmen çocuklardan tam tersini yapmasını ister.

Örnek: Oturmaya karşılık = kalkma
İleri adım atmaya karşılık= geriye koşma
Kollarını açmaya karşılık= kolları kapama
Zıplamaya karşılık= çömelme
Branşa yönelik ısınma hareketleri ile devam edilebilir.

Süreç (Ders Sıralaması):

Top yuvarlama pozisyonu çocuklara gösterilmelidir.

Örnek: Bir bacak önde, vücut öne doğru eğik ve top avuçların içinde olmalıdır.
-File üzerinden arkadaşına topu fırlatma ve yakalama çalışması.
-Her çocuk kendi elindeki topu havaya atar ve parmak pas ile topu filenin üstünden arkadaşına gönderir.
-Her çocuk avuç içleri yukarıya bakacak şekilde tek kollarını öne uzatırlar. Diğer elleriyle yukarı attıkları topu bilek ile dirsek arasındaki bölge ile topa vurmaya çalışırlar.
-Her çocukta bir voleybol topu olur. Dirsekler ile bilekleri arasındaki bölgeye top sıkıştırılır ve düşürmeden topu bu şekilde çevirmeye çalışır.
-Çocuklar ayakta top sektirirler. 2. turda çocuk geriye doğru yürürken iki eliyle topu sektirmeye çalışır.

-Çocuklar topu sektirirken 1 kez alkış yapar. (Top her sektiğinde bir alkış yapacak şekilde uygulanır.)

İsabet atışı oyunu (Manşet vuruşu ve tek kol vuruşu ile uygulanır.)

-Oyun alanına farklı renklerde hulahoplar dizilir. Çocuklar voleybol topunu eğitmenin söylediği renk hulahopun içine sırasıyla fırlatırlar. Doğru hulahopun içine atış tamamlanana kadar oyun devam eder. Her yanlış atışta çocuk koşar topu alır ve sıranın başından yeniden atış yapar. Doğru atış yapıldığında ise sıra arkasındaki arkadaşına geçer.

*2. turda çocuklar arkası dönük şekilde atış yaparlar. (Oyun 2 grupla da oynanabilir.)

Etkinliği Sonlandırma:

Konileri devirme oyunu: Eğitmen ve yanına seçeceği bir çocuk, oyun alanına dizilen konileri ilk haline getirmeyi amaçlar. Yani Diğer çocuklar konileri devirirken, eğitmen ve seçtiği çocuk ise yıkılan konileri yeniden kaldırır.

Müzik her durduğunda herkes hareketsiz kalır ve koniler sayılır. Eğitmen her turda başka çocuğu yanına almalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 83

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atlamalar)

Etkinliğin Adı: Uzun Atlama, Öne Skuat Sıçrama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birbiriyle yarışırken aynı zamanda kendi güç ve yeteneklerinin sınırlarını tanıyarak bunları geliştirmeye çalışırlar. Dolaşım ve sinir sisteminin gelişimi, motorik özelliklerden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gücünün gelişmesi.

Materyaller: Atlama için sırtık, mesafe ölçmek için metre veya mezura, tabak, koni vs.

Güvenlik Önlemleri: Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve koruması sağlanır.

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırmalar ve genel ısınma hareketleri uygulanır.

Süreç: Sırtık kullanarak uzak mesafeye atlamak (bu etkinlik belli bir mesafeden koşarak çizgiye basmadan minder üzerine atlayarak sırtıksız olarak da uygulanabilir.) 5 m yaklaşma koşusu alanından (bir koni ya da çubukla işaretlenmiş olan başlama çizgisi) katılımcı çember/lastik/mindere koşu yapar. Havalanış bir bacakla (sağ elini kullanan atlayıcılar sağ elle sırtığı kavrayarak sol ayak itişiyile) sıçrayarak yapılmalıdır. Sırtığın yere kuvvetle saplanması takiben katılımcı sırtığın önüne geçmek için kendini öne doğru götürür. Katılımcı sırtıkla beraber kendini öne “sürerek” sıralı halde duran hedef materyallerden birinin (lastik ya da minder) üstüne iner.

Skuat pozisyonundan iki ayakla öne doğru sekme yapılır. Katılımcılar başlangıç çizgisinden itibaren birbiri ardına “kurbağa sıçraması” sergiler (kurbağa sıçraması: iki ayakla öne doğru skuat sıçrama). Takımın ilk üyesi ayak parmaklarının ucu değecek şekilde başlangıç çizgisinde dikili durur. Sonra skuat pozisyonuna çöker ve mümkün olduğunca öne doğru sıçrar. Yardımcı başlangıç noktasına en yakın yerden (topuklar) konma noktasına işaret koyar. Eğer katılımcı geriye doğru düşerse ellerini koyduğu yer, işaret konulacak konma noktası olacaktır. Kurbağa sıçramasını bu konma noktasından öne doğru götürecek takımın ikinci atlayıcısı için bu işaret başlangıç noktası olur. Üçüncü takım arkadaşı ikincinin konma noktasından sıçrar ve bu şekilde yarışma devam eder. Takımın son üyesinin sıçraması ve de konma noktasının işaretlenmesiyle yarışma tamamlanır.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersizin ortaya çıkardığı adale gerginliğinin yavaşça çözülmesi için ve kalp atımı normal kalp atım sayısına yaklaşması için hareket devamlılığı (5dk), ardından esnetme (stretching) hareketleri önerilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

Etkinlik No: 84

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge ve Koordinasyon Becerileri

Etkinliğin Adı: Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Bedensel koordinasyonunu etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi, yumuşak toplar ve trambolin, sepet veya kutu

Güvenlik Önlemleri: Materyalleri güvenli şekilde kullanınız. Hareket esnasında oluşabilecek risklere karşı önlem alınız.

Anahtar Kavramlar: Çek-uzat, yukarı-aşağı, sağa-sola, fırlat-yakala

İpuçları: Örnek: Denge duruşları hareketleri için “Kartal nasıl uçar? Kanatları büyük müdür? Planörler nasıl uçarlar? Daha önce planör gören var mı? Kim leylek gibi durabilir? Gibi sorular ve taklitler

Örnek: Takla çalışması için onların ilgisini çekebilecek benzetmeler ve taklitler yapılabilir. Öne takla ve fil takla çalışması için “Sizce en büyük hayvan hangisidir? Filler takla atabilir mi? Fil taklidi yapalım mı? Fil hortumunu ne için kullanır?

Örnek: Oyuna dikkat çekmek için (Rüzgârın sesi nasıldır? Kar ne renktir? Yağmur yağarken ıslanmamak için ne kullanırız gibi sorularla çocukların motivasyonunu arttırabiliriz.)

Etkinliğe Giriş:

Soru: En sevdiğin hayvan hangisi? Hangi hayvan olmak isterdin ve niye? En sevdiğin hayvanın taklidini yapar mısın?

Süreç: Tüm toplar çocukların üstüne dökülür ve her çocuğun topları yakalayıp en yukarıya fırlatması istenir.

-Eğitmen top sepetini alır ve çocukların sepete basket atmasını ister bu esnada eğitmen sepeti taşıırken çocuklardan uzaklaştırır ve çocukların kendisini kovalamasını sağlar. (“Bu yaramaz sepet hep elimden kaçıyor. Bu sepet basket oynamayı sevmiyor mu acaba? Sepet tüm toplardan kaçıyor hadi yakalayın ve basket atın bu sepete” gibi hikayeleştirme ve drama teknikleri kullanılmalıdır.)

-Yere paralel denge tahtası ile denge yürüyüşü ve bacak açış (öne-geriye- sağa-sola) çalışmaları yapılır.

-Kartal duruşu *Leylek duruşu *Planör duruşu (Hareketleri oyunlaştırmak için ipuçları bölümüne bakabilirsiniz.)

-Denge duruşlarını tamamlayan çocuklar trambolinde zıplarlar.

Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

-Oyun: Rüzgâr-Yağmur-Kar

Çocuklarla oyun öncesinde hava olayları ile ilgili sohbet edilir. Daha sonra çocuklara elleriyle göğüslerine vurduklarında rüzgâra benzer bir ses çıktığını ve rüzgâr dendiğinde göğüslerine hafifçe vurmaları istenir.

Bacaklarına vurduklarında yağmura benzer bir ses çıktığını ve yağmur dendiğinde bacaklarına vurmaları söylenir. Kar yağdığında alkışlamaları istenir. Birkaç deneme yapılarak çocukların alışmaları sağlanır.

Öğretmen çocuklara karışık şekilde yağmur, rüzgâr, kar der ve çocuklar uygun hareketi yapar.

Yanılan çocuklara oyun yeniden hatırlatılır ve oyuna devam edilebilir. Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

Etkinliğin Olumlu Yanları / Olumsuz Yanları:

Etkinliklerde Yer Verilen Oyunlara Alternatif İsimler:

ETKİNLİK NO: 85

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Yüzme

Etkinliğin Adı: Serbest Teknikte Ayak Vuruşu

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Koordinasyon, denge, kondisyon, dayanıklılık, ince motor kaslar,

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları (Uygunluk durumuna göre) / Havuz, kickboard, pullboy, makarna
Sporcunun Getirmesi Gereken Ekipmanlar: Bone, terlik, havlu

Güvenlik Önlemleri: Bu etkinlik branşında uzman yüzme antrenörleri eşliğinde yapılmalıdır.

Etkinlik süresince eğitmen eşliğinde uygulama yapılır.

Alan kontrolü sağlanır.

Materyallerin düzgün kullanım ve korunması sağlanır.

İpuçları: Hareketler branşa özgü kalacak şekilde materyallerle desteklenerek hoca tarafından çeşitlendirilebilir. Grubun hakimiyetini sağlamak için etkinlik birebir veya küçük bir grup ile yapılır.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ısınma hareketleri yapılır. Sporcuların duş alması sağlanır. Eğitmen sözlü olarak dikkat edilmesi gerekenleri ve hareketlerin uygulamasını teorik olarak anlatır. Eğitmen suyun içinde uygulamalı olarak hareketi gösterir.

Süreç: Çocuklar havuz kenarına oturtulur. Bacakları ve ayakları dümdüz karşıyı gösterecek şekilde uzatılır. Dizlerde ufak bir esneme payı haricinde dizler bükülmeden ayak vuruşu yaptırılır. Bu hareket sırası ile sırt üstü, yüz üstü yatarak su içerisinde çene pozisyonunda ve kolları uzatarak ayak vuruşu ile desteklenir. Hareketlerin uygulamasını eğitmen tek tek gösterir. Çocuklara materyal (kickboard) kullanarak ayak vuruş teknikleri gösterilir.

Etkinliği Sonlandırma: Su altında sayı gösterme ve nefes tutma etkinlikleri ile çalışma sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 86

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge Becerileri

Etkinliğin Adı: Penguenin Pabucu ve Takla Atan Fil

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, merdiven

Güvenlik Önlemleri: Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. (Öne takla ve fil takla çalışması sırasında çocuğun boynu eğitmen tarafından mutlaka desteklenmelidir)

Anahtar kavramlar: (Etrafında, ileri geri, sağ-sol komutları kullanılabilir.)

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ile değilse sonraki serbest alıştırma ile derse başlanabilir.

Örnek: Çocuklarla daire oluşturulur ve ismini söyleyen her çocuğa her hafta değişen sorular sorulur.

Soru: Ağaçlarda hangi meyveler yetişir? En sevdiğin meyve hangisi? En sevdiğin meyvenin rengi nedir?

Süreç (Ders Sıralaması): Ayak topuğuna basarak ileri yürüme, ayakucuna basarak ileri doğru yürüme çalışması yapılır.(Hızlı yürü-yavaş yürü-dik yürü-büyük adımlarla yürü gibi anonslarla oyun formatında serbest alıştırma yapılır.)

-Penguen gibi yürüyerek bu hangi hayvanın yürüyüşüne benziyor? Nasıl ses çıkarır? Şimdi penguen avcısı oyunu oynayalım diyerek oyun formatına dönüştürmek.

-Kütük Yuvarlanması: Çocukların elleri ve ayakları vücudu ile sabitlenir bu pozisyonu bozmadan yuvarlamayı tamamlaması istenir. Eğitmen ayakları ve kolları destekleyerek çocuğa hareket için yardımcı olur.

-Fil Takla Çalışması: Çocuk ellerini birleştirir ve kolunu uzatarak filin hortumu gibi sallır. Takla pozisyonunda hortum yaptığı ellerini bacaklarının arasına uzatır ve eğitmen çocuğun ellerinden çekerek taklayı tamamlar. (Oyunlaştırılmış şekilde çocuklarla uygulanır.)

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Kukla aktivitesi yapılabilir. Son 5-10 dakika çocuklar serbest oyun için bırakılabilir.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile, değilse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 87

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Voleybol Oyun Kuralları, Manşet Pas

Etkinliğin Adı: Voleybol Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Koordinasyon, denge, beceri, çevre kontrolü, paylaşma, sosyalleşme

Materyaller: Voleybol topu

Güvenlik Önlemleri: Sahanın gereksiz ekipmanlardan arındırılması. Eğitimden kontrolünde işleyişin devam etmesi.

İpuçları: Başlangıç seviyesinde olan sporculara top kontrolü için alışma süresi amacıyla birbir iletilme

Etkinliğe Giriş: Voleybol oyun kuralları ile ilgili genel bilgi, sporda genel ısınma (stretching) egzersizleri, sıçrama çalışmaları.

Süreç:

Ayak Pozisyonu:

Ayakları yan yana ve yere düzgün bir şekilde basarak vücudun ağırlığını ayak parmaklarına yöneltmek, dizlerin içe doğru bakması ve kalçasının geriye doğru çıkması her zaman pozisyonu daha sağlam yapar.

Manşet alan oyuncunun ilk görevi, önce topun ona doğru gelişini görmesidir.

Üç önemli nokta:

- Manşet alan oyuncu manşet alacağı noktaya hareketine kadar topu izler.
- Oyuncu ağırlığının büyük bir bölümünü ayak parmaklarının uçlarında taşır.
- İyi bir denge için vücudunu yere yaklaştırır.

Manşetçinin ellerini birleştirmesi için en iyi yol parmaklarını iki başparmağının altında iyice kenetlemektir. Oyuncunun iyi bir manşet pozisyonuna sahip olabilmesi ellerinin iyi kilitlenmesi ile mümkündür.

Oyuncu :

- Kollarının bükülmemesi için dirseklerini sıkıca kenetler.
- Kollarını dışa doğru açar, kolun düz kısmını topa doğru döndürür.
- Kollarını mümkün olduğu kadar birbiri ile kapalı tutar ve ikisi ile vuruşu yapmaya çalışır.

İyi bir vücut pozisyonunda denge alçalmakla olur. Manşetçi dizlerini bükerek ve vücudunun üst kısmını belinden öne doğru iterek sırtını doğrultur. Kol salınımı kısadır. Eller yalnızca 10-15 cm. hareket eder ve yerle yaklaşık 45 derece açı oluşturduğunda durur.

Örnek uygulama: Karşılıklı ikiye gruplar oluşturulur. Oyunculardan biri diğerine sürekli parmak pas atar, diğeri manşetle karşılar. Oyuncular çalışmayı yer değiştirerek yapar ve hatalarını söylerler.



Etkinliği Sonlandırma: Özellikle yapılan çalışmanın etkilediği kas gruplarına yönelik nabız değerini arttırmayacak düzeyde soğuma yapılmalıdır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 88

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Kuvvet)

Etkinliğin Adı: Hızlı Koş

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Stabilizasyon, kuvvet, dayanıklılık, sürat, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme.

Materyaller: 2 adet sağlık topu, 4 adet çember, sünger minder 1 adet, 4 adet çember

Güvenlik Önlemleri: Sporcuların parkuru yaparken bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmeli ve hemen yanlış pozisyonunda duruş düzeltilmeli.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır.

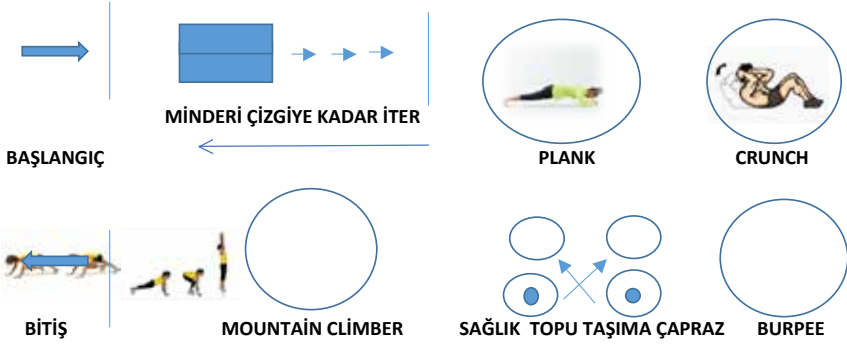
Hareketler yapılırken sporcuların bel ve boyun kısımlarına dikkat edilmelidir. Plank yaparken sporcu şınav pozisyonunda beklerken boynu vücuduna orantılı dümdüz olmalıdır. Yukarı karşıya değil yere doğru bakmalıdır. Belde aynı şekilde bel kıvrımının fazla olmamasına dikkat edilmeli dümdüz olmalıdır. (Crunch) mekik çekerken tavana bakmalı ve boynunu kapatmadan mekik yapmalıyım boynum sabit bir şekilde tavana bakarak.

Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir.

Temel motorik özelliklerden kuvvet ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Sporcular iki gruba ayrılır. Gruplar arka arkaya tek sıra halinde dizilirler. Uygun mesafe belirlenir. Komut ile gruplardaki ilk kişiler sağlık toplarını kucaklarında çizgiye kadar götürürler ve bırakırlar. Koşarak gelirler ve arkadaşının eline çak yaparlar ve grubun arkasına geçerler. Çak yaptığı arkadaşı hemen çıkış yapar birincilerin başlangıç noktasına gelmesi ile ikinciler çıkar. Koşarak topları alırlar ve kucaklarında başlangıç çizgisine getirirler. Oyun bu şekilde devam eder. Son çocuğun yapması ile oyun sonuçlanır. Gruplardan hangisi daha çabuk bitirmiş ise o grup kazanmış olur.

Süreç: Sporcu sünger minderi çizgiye kadar iter orada plank (şınav) pozisyonunda 10 saniye bekler. Plank pozisyonunda sporcu dümdüz masa gibi durmalıdır. Bel ve boyun bölgesine dikkat edilmelidir. Crunch (mekik) 10 tekrar mekik pozisyonunda boynu sporcunun göğüs kafesine yaklaşmadan boynunu sürekli oynatmadan sabit bir şekilde yapılmalıdır. Burpee eller yere avuç içi değecek şekilde koyulur sonra iki bacağına zıplayarak arkaya doğru uzatıp şınav pozisyonuna gelir. Tekrar sıçrayarak ayaklarını ellerinin yanına getirip ayağa kalkar. 5 adeti tamamlayıp hemen sağlık toplarını çapraz çemberlere taşır. Mountainclimber şınav pozisyonunda önce sağ bacağına havaya kaldırıp karnına doğru çeker ve sonra tekrar eski haline uzatır aynısını sol bacağına da yapar sağ 10 sol 10 tekrar toplamda 20 tekrar yaparak parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 89

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge (Eğitsel Oyun)

Etkinliğin Adı: Dengeci Minikler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge ve koordinasyonunu kullanarak vücudunu yönetebilmek büyük kaslarını kullanarak farklı hareketleri uygulayabilmek.

Yer ve Materyaller: Spor salonu, Geniş saha, İp, egzersiz minderleri, çeviklik merdivenleri

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitimci kontrolünde birebir uygulanır, malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve korunması sağlanır.

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Ders öncesi hazırlanan parkur ile çocuklar gelir gelmez parkuru uygulayarak derse başlamalıdır.

Etkinliğe Giriş: -Dersten önce hazırlanan basit ve uzun parkur uygulanarak ders başlar.

-Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç (Ders Sıralaması):

- İp üzerinde denge öne-geriye denge yürüyüşü sonrası sağ-sol sıçrama yapılır.
- Çeviklik merdiveni ile adımlama ve sıçrama çalışması uygulanır.
- Çeviklik merdiveni ile yarım burgu ve tam burgu çalışmaları uygulanır.
- Temel jimnastik duruşları örneklendirilir. (Kartal-planör-leylek-düz bak-ters bank-dört ayak duruşu gibi.)
- El arabası çalışması uygulanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur. Son 15 dakika serbest oyun ya da grup oyunu oynanarak ders bitirilmelidir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 90

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Afacanlar Dağı

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını kullanarak belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilme, çeviklik becerilerinin geliştirilmesi.

Materyaller: Egzersiz minderleri, antrenman çemberleri veya hulahoplar (çocuk sayısı kadar), dağ yapmak için malzeme (platform, denge tahtası, tatami, silindir minder)

Güvenlik Önlemleri:

1-Ekipman kurulumunun güvenli olması gerekmektedir. (Dağ parkuru kurulumunda büyük kalın minderleri, onları taşıyacak olan mindere ortalamamız lazım. Dengesiz duran kalın minder devrilebilir ya da çocuklar üstünden düşebilir.)

2-Parkur kurulumunda çevre kontrolünün yapılması gerekir. (Dağ parkurundan aşağıya zıplayacak olan çocuklar için çift ayak düşecekleri alanın yakınında sert ekipmanlar olmamalıdır.)

İpuçları:

Örnek: Dağ parkuru çalışması öncesi ilgi çekici sorularla çocuklar aktiviteye hazırlatılır. “Daha önce dağ gören var mı? Kim dağcı olmak ister? Dağcılar ne yapar? Siz yüksek bir dağa tırmanabilir misiniz? Dağda hangi hayvanlar yaşar? Yüksekte hava soğuk mudur?”

Örnek: Çember veya hulahop kapmaca oyunu için dans etmeyi kim seviyor? Çekinen çocukları oyuna dahil etmek için eğitmen o çocuğa eşlik edip çocuğa destek olunabilir. Eğlenceli bir müzik açılmalıdır.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon

Süreç:

-Eğitmen tüm hulahopları oyun alanına dizer ve her çocuğun bir tane seçmesini ister. Çocuklara antrenman çemberi veya hulahopun şeklini, rengini, başka neye benzediği gibi sorular sorarak hayal güçlerini kullanmalarını sağlar.

-Silindir minder üzerinde denge çalışması (Uzun silindir minderin üzerine basan çocuğu eğitmen yavaşça sallamaya başlar ve çocuk kollarını açarak dengede durmayı öğrenir.)

-Dağ parkuruna tırmanan çocuklar zirveye ulaştıklarında dizleri hafifçe kırarak sıçrama pozisyonu alırlar ve aşağıdaki kalın büyük mindere çift ayak düşerler.

Eğitmenin çocukların aşağıya zıplarken alçalması gerektiği bilgisini çocuklara vermesi gerekir.

-Oyun:

Çocuk sayısı kadar antrenman çemberler veya hulahoplar alana dizilir. Müzik başladığında tüm çocuklar hulahoplara basmadan dans ederler ve müzik her durduğunda çocuklar bir hulahopun içine zıplar. Dışarıda kalan çocuk eğitmenin yanında hakem olur ve çembere(hulahopa) giremeyen çocukları görmesi için ona görev verilir. Her tur 1 çember (hulahop) azaltılır ve oyun devam ettirilir. En sona kalan çocuk şampiyon olur ve alkışlatılır.

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 91

Etkinliğin Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Basketbolda Temel Duruş ve Pas Teknikleri

Etkinliğin Adı: Basketbol Paslarını Öğreniyorum

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birleşik becerilerin gelişimi

Yer ve Materyaller: Basket topları, hulahoplar, huni, tabak

Güvenlik Önlemleri:

- Hareket esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.
- Çocukların basket topunu dikkatli kullanması ve etkinlik dışında kullanmaması sağlanır.

İpuçları:

- Hareketler ve oyunlar, branşa özgü olacak şekilde eğitmen tarafından çeşitlendirilebilir.
 - Etkinliği sonlandırma aktivitesi olarak oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.) Branşa özgü birkaç video izletilebilir.
- Anahtar Kavramlar: İçine-dışına, koşarak-durarak, çevresinden-arkasından-önünden

Etkinliğe Giriş: En Çok Top Bende Oyunu: Çocuklar hareketi tek tek uygular. Eğitmen çocuğun dizlerinin arasına, koltuk altlarına ve eline topları sıkıştırarak, düdük sesini beklemesini ister. Eğitmen düdük çaldığında çocuklar konilerin arasından geçerek topları kasaya götürürler. En kısa sürede oyunu tamamlayan kazanır. Toplar düşerse, çocuğun kaldığı yerden devam etmesi için eğitmen düşen topu yeniden aynı yere sıkıştırır.

- Branşa yönelik ayakta ve yerde ısınma ve açma-germe hareketleri uygulanır.

Süreç:

- Göğüs pas: Top göğüs hizasında ve dirseklerle desteklenmelidir. Topun atılacağı yere doğru bir adım atılır ve dirseklerden savurarak top elden çıkarılır.
- Yerden pas (Bounce pas) : Topun gönderileceği yöne doğru bir adım atılır. Top yere sektirilerek hedefe ulaşır. Avuç içi ve parmakların yere doğru bakması gerekir.
- Baş üstü pas: Top çift elle kavranır, top başın üzerinde tutulurken dirsekler baş hizasında hafif bükülü konumda olmalıdır.



Etkinliği Sonlandırma: Branşın kuralları çocuklara soru-cevap tekniği ile anlatılır. Branşa özgü video izlettirilebilir.

Eğitmenin etkinlikle ilgili görüşleri;.....

ETKİNLİK NO: 92

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Futbol (Pas Çeşitleri)

Etkinliğin Adı: Minik Messiler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi, kuvvet, pas alma, pas atma, koordinasyon, denge, takım çalışması ve işbirliği yapma, iletişim.

Materyaller: Futbol topu, kuka, tabak, yelek.

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitimci kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır.

İpuçları: Sporcuların pas çalışması esnasında topa sırasıyla ayak içiyle, dışıyla ve üstüyle vurulduğuna dikkat edilmelidir. Bu etkinliğin uygulanmasında eğitimci bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ısınma hareketleri hafif tempo koşular ve branşa yönelik eğitici oyunlar ile etkinliğe hazırlanır.

Süreç: Sporcular karşılıklı dizilirler.

Vuruş, kalça ve dizden destek alınarak yapılmalıdır.

Vuruş sırasında ayak bileği sabit ve sıkı olmalıdır.

Vuruş sırasında topa vurduğunuz ayak topun gidiş yönüne doğru hareketine devam etmelidir.

Paslaşmalar topun hızı kontrollü ve isabetli vurularak yapılmalıdır.

Destek ayağını topun yanında olmalıdır.



Etkinliği Sonlandırma:

Gözlerim Kapalı Şut Oyunu: Çocuklardan her birinin sırayla gözleri mendille kapatılır. Kapatılmadan önce de topun nerede olduğuna dikkatlice bakması istenir. Sonrasında arkadaşlarının ve eğitmenin yönlendirmeleri ile topa ulaşmaya çalışır. Topa vurabilen çocuk oyunu tamamlamış olur. Takımlar oluşturularak mini turnuva yapılabilir. Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 93

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Büyük Kas Becerileri

Etkinliğin Adı: Okyanustaki Köprü

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Büyük kaslarını etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri veya yarım ay minder, trambolin, kuka, şapka, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Ekipmanların kurulumu sırasında dikkatli olunmalı ve destek istenmelidir. Hareket esnasında oluşabilecek riskler için önlem alınmalıdır. Tramboline aynı anda 2 çocuğun çıkması engellenmelidir.

Anahtar Kavramlar: Saat yönünde, açık-kapalı-hızlı-yavaş

İpuçları: Ders içerisindeki egzersizlerimizi ve oyunlarımızı daha eğlenceli kılmak için uygulamadan önce çocuklarla drama yapılmalıdır. Soru cevap ya da taklitlerle çocukların ilgisi çekilebilir.

Örnek: Egzersiz hareketi için daha önce köprü gören var mı? Kim köprüden geçti? Köprü nasıl havada durur? Kim köprü olmak ister? Gibi sorularla dikkat çekilebilir. Yarım ay minder üstünde uygularken burası bir yatak kadar rahat kim uzanıp köprü olmak ister? Senin yatağın ne renk gibi sorularla oyunlaştırılabilir.

Örnek: “Trambolin çalışması için tavşanlar ve kangurular gibi zıplayabiliriz. Tavşanlar ve kangurular nasıl zıplar? Trambolin bize yardım ediyor ve ona basarak zıplarsak tavşan ve kanguru olabiliriz.” gibi sorular sorulabilir.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Süreç (Ders Sıralaması): Tüm topların renkleri çocuklara saydırılır. Alana dağıtılır. Eğitmenin direktifi ile çocuklar koşar veya tırmanarak topları alıp kasanın içine atarlar.

-Eğitmen hangi rengi söylerse o renk topları öğretmene getirirler.

-Yarım ay minderde köprü hareketi uygulanır. (Çocuğun avuçlarının yere sabitlenmesi sağlanır ve eğitmenin bir eli bel bölgesinden diğer eli de çocuğun ayak bileklerinden kavrayarak hareket uygulanır.

-Köprü hareketini yapabilen çocuklar yine eğitmen yardımıyla bu şekilde geriye taklayı tamamlayabilir.

-Oyun: Ortaya bir çizgi çizilir veya iple işaretlenir.

Çocuklar iki gruba ayrılır çizginin iki yanına yerleştirir. Bir taraf deniz diğer taraf ise kara olarak adlandırılır. Oyunun başında tüm çocuklar bir aynı tarafta olur ve eğitmen direktif verdiğinde diğer tarafa zıplarlar. Sonrasında deniz dendiğinde karadakiler deniz tarafına atlar. Deniz tarafındakiler kıpırdamaz.

Şaşıran oyun dışı kalır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Not: Derse katılan çocuklar istekli ise soru-cevap ve sohbet ile değilse oyun havuzundan seçilen bir başka oyun ya da serbest oyun aktivitesi ile ders bitirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 94

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Yakan Top

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Çocukların fiziksel gelişimine katkı sağlar. Çocukların hızlı hareket etmesi ve çabuk karar vermesini gerektirdiğinden hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oldukça faydalıdır.

Materiyaller: Oynamak için çocukların rahat tutabileceği, kavrayabileceği ağır olmayan bir top gereklidir.

Güvenlik Önlemleri: Koşu esnasında (kaçarken veya yakalama) alanda tehlike arz edecek unsurlardan alanı arındırma. Çocuklara koşarken birbirlerine çarpmamaları için uyarıda bulunulması.

İpuçları: Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırmaya ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç: Çocuklar iki gruba ayrılır. Grupların eşit sayıda olması tercih edilir. Yazı tura ile ortada oynayacak (vurulmaya çalışılan grup) seçilir. Dışarıda kalan grup ikiye bölünür ve aralarında ortalama kişi sayısına bağlı olarak 8-10 metre mesafe olur. Ortada kalan gruptaki öğrencileri son kişi kalana kadar vurmaya çalışırlar. Vurulan öğrenci oyun dışı kalır. İçeride kalan öğrencilerden herhangi biri topu havada yakalarsa ekstra bir can daha kazanır. Bu canı kendisine de saklayabilir ya da vurulup oyun dışı kalan arkadaşını tekrar oyuna sokabilir. İçerideki grupta son kişi kaldığında 10 atış yapılır. Eğer on atış sonrası içeride kalan son kişi vurulmazsa, vurulan gruptaki tüm kişiler tekrar oyuna katılır. Vurulursa da diğer grup oyuna girer. Oyun bu şekilde devam eder.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile soğuma sağlanabilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 95

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Atletizm (Atlamalar)

Etkinliğin Adı: Uzun Atlama, Öne Skuat Sıçrama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Birbiriyle yarışırken aynı zamanda kendi güç ve yeteneklerinin sınırlarını tanıyarak, bunları geliştirmeye çalışırlar. Dolaşım ve sinir sisteminin gelişimi, motorik özelliklerden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri gücünün gelişmesi.

Materyaller: Atlama için sırtık, mesafe ölçmek için metre veya mezuro, tabak, koni vs.

Güvenlik önlemleri: Malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve koruması sağlanır.

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırtma ve genel ısınma hareketleri uygulanır.

Süreç: Sırtık kullanarak uzak mesafeye atlamak (bu etkinlik belli bir mesafeden koşarak çizgiye basmadan minder üzerine atlayarak sırtıksız olarak da uygulanabilir.) 5 m yaklaşma koşusu alanından (bir koni ya da çubukla işaretlenmiş olan başlama çizgisi) katılımcı çember/lastik/mindere koşu yapar. Havalanış bir bacakla (sağ elini kullanan atlayıcılar sağ elle sırtığı kavrayarak sol ayak itişiyile) sıçrayarak yapılmalıdır. Sırtığın yere kuvvetle saplanmasını takiben katılımcı sırtığın önüne geçmek için kendini öne doğru götürür. Katılımcı sırtıkla beraber kendini öne “sürerek” sıralı halde duran hedef materyallerden birinin (lastik ya da minder) üstüne iner.

Skuat pozisyonundan iki ayakla öne doğru sekme yapılır. Katılımcılar başlangıç çizgisinden itibaren birbiri ardına “kurbağa sıçraması” sergiler (kurbağa sıçraması: iki ayakla öne doğru skuat sıçrama). Takımın ilk üyesi ayak parmaklarının ucu değecek şekilde başlangıç çizgisinde dikili durur. Sonra skuat pozisyonuna çöker ve mümkün olduğunca öne doğru sıçrar. Yardımcı başlangıç noktasına en yakın yerden (topuklar) konma noktasına işaret koyar. Eğer katılımcı geriye doğru düşerse ellerini koyduğu yer, işaret konulacak konma noktası olacaktır. Kurbağa sıçramasını bu konma noktasından öne doğru götürecek takımın ikinci atlayıcısı için bu işaret başlangıç noktası olur. Üçüncü takım arkadaşı ikincinin konma noktasından sıçrar ve bu şekilde yarışma devam eder. Takımın son üyesinin sıçraması ve de konma noktasının işaretlenmesiyle yarışma tamamlanır.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersizin ortaya çıkardığı adale gerginliğinin yavaşça çözülmesi için ve kalp atımı normal kalp atım sayısına yaklaşması için hareket devamlılığı (5 dk), ardından esnetme (stretching) hareketleri önerilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 96

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Birleştirilmiş Hareketler

Etkinliğin Adı: Yavru Ayılar Her Yerde

Amaç ve Kazanımlar: Büyük kasların kullanılmasıyla belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderleri, slalom çubukları, renkli toplar

Güvenlik Önlemleri: Egzersiz esnasında dikkat edilmelidir. (Ayı yürüyüşü egzersizi sırasında çocukların çarpışması engellemek için 3'lü gruplarla uygulanır.)
Anahtar Kavramlar: Öne-geriye, ayak-kol, sağa-sola, yukarı-aşağı, ileri-geri

İpuçları: Örnek: Haftanın egzersizi olan ayı yürüyüşü öncesi eğitmen çocuklara ayılarla ilgili bilgi verir ve sorular sorar. Ayılar nasıl yürür? Ayılar hızlı koşabilir mi? Ayılar güçlü hayvanlar mıdır? Kim ayı taklidi yapabilir? Gibi sorular sorulabilir. Eğitmen ayı yürüyüşünü taklidini yaparken adımlamaların nasıl olması gerektiğini anlatır. "Sıçrama egzersizi için yere koyduğumuz minderler okyanusun adaları olacak. Adalar arasında kalan köpekbalığı ile dolu olan bir deniz. Denize düşmemek ve diğer adaya ulaşmak için en yukarıya ve ileriye zıplamamız gerekiyor." gibi hikâye ve masallaştırma tekniği kullanılmalıdır.
Grup oyunu esnasında kazanmak-kaybetmek ifadelerini mümkün olduğunca kullanmamalıyız.

Etkinliğe Giriş: İlgi çekme, merak uyandırma, dikkati toplama, bu bölümde hikayeleştirme kullanılabilir, soru cevap tekniği, eğitici drama, dramatizasyon)

Soru: Uçan bir balon olsaydın nereye gitmek isterdin? Neden? Ne renk bir balon olmak isterdin?

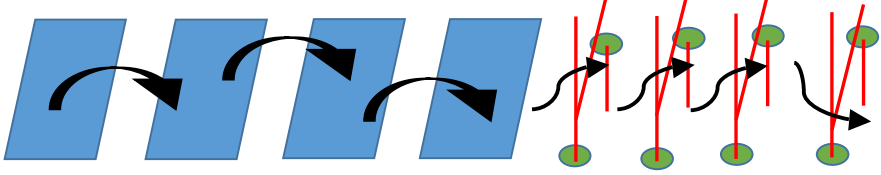
*Eğitmen çocuklara kendisini yakalamalarını ister. Çocuklar eğitmeni yakaladığında onu gıcıklayabileceklerdir. Çocuklar eğitmeni yakalamaya çalışırken eğitmen "dondum" diye bağırdığında ya da düdüğü çaldığında çocuklarda olduğu yerde hareketsiz olarak kalırlar ve kimse hareket edemez. Eğitmen ne zaman hareket ederse çocuklar yeniden eğitmeni yakalamaya başlayabilirler.

Süreç:
(Dersin Sıralaması):

-Ayı yürüyüşü egzersizi için çocukların dizlerinin kırmadan ve mümkün olduğunca içeriye doğru büyük adımlar atarak yürümesi gerekir. Aynı zamanda kollarında aynı genişlikte ileriye doğru ilerlemesi gerekir. Çocuklar hareketi öğrendiğinde eğitmen yavaş-hızlı gibi komutlarla oyunu çeşitlendirebilir.

-Minderler aralarında eşit boşluklarla yere dizilir. Bu minderlerin sonuna da engelli slalom koyulur ve çocukların düşük seviyede sıçraması istenir. Minderden diğerine zıplayan çocuk sonrasında slalom çubuklarının da üstünden atlar ve sonuncu engelli slalomun altından geçerek parkuru tamamlar.(Sıçrama hareketi için dizlerin hafif kırık, kolların savrulmaya hazır olması gerektiği bilgisi ve bu pozisyon eğitmen tarafından anlatılmalıdır)

-Oyun: Çocuklardan 2 ayrı grup oluşturulur. İki grubun arasına kalın minderimiz iki grubu ayıran bir duvar gibi eğitmen tarafından tutulur. Müzik başladığında eğitmen bütün topları her 2 takımın bahçesine de döker ve takımların minderin üstünden topları diğer takımın bahçesine atmaya başlarlar. Müzik her durduğunda çocuklar topları yere bırakır ve “heykel” olur yani hareketsiz kalırlar. Müzik yeniden başladığında oyun devam eder. Bahçesinde daha az top kalan takım oyunu kazanır.



Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 97

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Süratte Devamlılık)

Etkinliğin Adı: Mekik Koşusu

Oyun: Mekik koşusu yapılır. Sonra yan yan hunilerin arasından geçilir ve sondan bir önceki huniye yavaştan başlayarak artan bir hızla ivmelenme koşusu yapılır. Huninin etrafından keskin bir dönüşle son huniye kadar sprint yapılır. Hunilerin arası yaklaşık 10metredir. Antrenman düzeyine göre tekrar yapılır.

Tünel Oyunu: Her grubun oyuncuları, arka arkaya derin kolda yerleşerek bacaklarını açıp tünel oluştururlar. En arkadaki oyuncu verilen başla komutuyla veya düdük sesiyle bacaklar arasından arkadan öne doğru sürünerek geçer ve en önde yerleşir. En arkada kalan oyuncu aynı şekilde bacaklar arasından geçerek öne ilerler. Bütün oyuncuların tünelden geçmeleri ile oyun sonuçlanır.

ETKİNLİK NO: 98

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Okçuluk Temel Eğitimi

Etkinliğin Adı: Zihinsel Canlandırma ve Uygulama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Konsantrasyon, denge, görme, duyma ve hissetme duygularını geliştirir.

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları, Yaş gurubuna uygun yay, ok ve hedef

Güvenlik Önlemleri: Okunuzu asla bir kişiye yöneltmeyin, atış yapmadan önce alanda kimsenin olmadığından emin olun. Atışlara başlamadan önce ekipmanınızı kontrol edin.

İpuçları: Duruş, okun takılması, kabzanın tutuluşu, çekiş öncesi pozisyon, nişan alma, bırakış, duruş, okun takılması, kabzanın tutuluşu, çekiş öncesi pozisyon, nişan alma, bırakış, hareketi sonuna kadar yapmak.

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. Okçulukta kullanılan malzemelerin tanıtılması.

Süreç: Okçu, rahat ve sakın bir pozisyonda, ayakları omuz genişliği kadar açık olmalı ve vücut ağırlığı her iki ayakta ve ayağın topuğu ile parmak uçları eşit olmalıdır. Oku, oku yerleştirme işaretinin altına, kirişin okun arkasındaki çentiğe gelecek şekilde yerleştiriniz. Yayı çeken kolunuzun dirseğini yukarıda tutunuz, bu yayı tam güçle çekerken sırt kaslarına ihtiyaç olduğu zaman onların harekete geçmesine yardımcı olacaktır. Hedef alma iğnesi hedefin ortasına geldiğinde, ipin hizası kontrol edilmelidir. İpin hizası, yukarıda gösterildiği gibi kirişin, yayın ve hedef alma iğnesinin hizasıdır. Oku doğru şekilde serbest bırakmak için, kirişi tutan parmaklarınız, kirişin parmakların üstünden kaymasına izin vermelidir. Her üç parmakta aynı anda serbest bırakmalıdır.



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara okçuluk etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO:99

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Jimnastik (Temel Duruşlar ve Minder Hareketleri)

Etkinliğin Adı: Minderde Ters Takla

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Kendini tanıması, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi. Esneklik, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi fiziksel özellikleri geliştirir.

Yer ve Materyaller: Spor salonu veya uygun alan / Yumuşak zemin, jimnastik minderi

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanması ve koruması sağlanır. Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

İpuçları: Kalçadan itme ile dönüş hızına destek verilir.

Etkinliğe Giriş: Branşa yönelik ayakta ve yerde ısınma ve açma-germe hareketleri uygulanır. Toplu ve açık bacak “Beşik hareketi” uygulaması yapılmalıdır. Bu uygulamayı takiben eğimli bir platform oluşturulmalı ve yuvarlanmanın kolay bir şekilde, başın kollar arasına alınması, göğse çekilmesi, bacakların gergin durumdan toplanması ve kalkışta ellerin yere konulmaması hususunda dikkat edilmelidir.

Süreç: Çömelik duruştan geriye devrilme ile hareket başlar. Çene göğse değecek şekilde öne alınır. Eller arkada başın yanında ve omuz genişliğinde açık parmak uçları omuzlar gösterecek şekilde pozisyon alınır. Sırt yuvarlatılır ve dizler karna çekilir. Yuvarlanmanın son safhasında, dönüş ellerin yeri itmesi ile desteklenir.



Etkinliği Sonlandırma:

5-10 dakika kadar hafif egzersiz ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma ile son bulur

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 100

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Dayanıklılık)

Etkinliğin Adı: Hareketli Tavşancık

Etkinliğin Amacı ve Kazanımları: Dayanıklılık, sosyalleşme, kondisyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme

Yer ve Materyaller: Başakşehir Spor Parkları, minder, slalom çubukları, sıçrama engelleri, top, çember

Güvenlik Önlemleri: Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. Takla geçişinde bel ve boyun bölgesinden mutlaka desteklenmelidir.

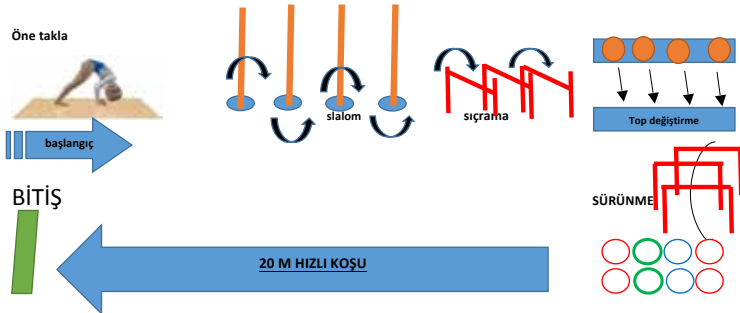
İpuçları:

Etkinliğe Giriş: Oyunculardan birisi ebe olarak seçilir: Ebe de dahil olmak üzere tüm oyuncular verilen komutla beraber tavşan sırasıyla salonda koşmaya başlarlar. Ebe, tavşan gibi sıçrayarak sahadaki diğer oyunculara değmeye çalışır. Ebenin değdiği oyuncu 1 ceza puanı alır ve ebe olur. Oyunda hiç ceza puanı almayan veya en az ceza puanı alan oyuncular “en hareketli tavşan” olarak ilan edilir.

Süreç: Parkur eğitmen tarafından çocuklara gösterilir. Çocuk parkuru yapmaya devam ederken eğitmen gözlemler ve yardım edilmesi gereken yerlerde müdahale eder.

Parkuru çocuklar 2-3 kere tekrarlayabilir. Veya iki tane aynı parkurdan hazırlanır ve gruplar halinde yarıştırılabilir.

Çocuk, takla aile başlar ve slalom yaparak parkura devam eder. Engellerin üzerinden sıçrayarak geçer. Parkurun devamında topları belli bi yerden başka bi yere taşıır grafikte gösterildiği gibi devamında engellerin altından sürünerek geçer ve çemberlere çift sıçrama yaparak parkura devam eder son olarak 20 metre hızlı koşu ile parkuru bitirir.



Etkinliği Sonlandırma: Egzersiz hafif bir açma germe hareketi ile sonlandırılır.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 101

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Badminton

Etkinliğin Adı: Badminton Raket Tutuş ve Vuruş Teknikleri

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Badmintonu tanımak. Fiziksel gelişim, el-göz koordinasyonu, bedensel denge ve yön algısı, dikkat ve konsantrasyon gelişimi.

Materyaller: Tüylü top, raket, badminton oyun filesi

Güvenlik Önlemleri: Çocukların ellerinde raket varken birbirlerine zarar verecek davranışlarda bulunmamalarını sağlamak. Aktivite sırasında çocukların aralarındaki mesafe raket ve kol uzunluğuna göre ayarlanmalıdır.

İpuçları: Antrenör etkinliğe başlamadan önce çocuklara oyun hakkında bilgi verir. Badminton oyunun amacı ortada ki file üzerinden topu rakibin yarı sahasına düşürmektir.

Etkinliğe Giriş: Çocuklar için eğlenceli hayvan taklitleri ile ısınma (Ayı yürüyüşü, penguen yürüyüşü, ördek yürüyüşü vb.) burpee, diz çekme, mountainclimber gibi egzersizlerle devam edilebilir.

Süreç:

Forehand Tutuş: Forehand tutuşu tenisteki tutuş gibi, işaret ve başparmak V şeklinde, avuç içi kısmen yukarı gelecek şekilde tutulur. Raketin ön (iç) yüzüyle yapılan vuruştur.

Backhand Tutuş: Yine tenisteki backhand tutuş gibi, raket forehand konumdan sağa doğru çevrilerek ve avuç içi kısmen aşağıya gelecek şekilde tutulur. Raket ve top vücudun ön tarafına alınır, topa raketin arka yüzüyle ve az salınımla vurulur.



Etkinliği Sonlandırma:

Rakette Top Taşıma Oyunu: Sporcular guruplara ayrılır her gurubun başındaki sporcuya bir adet raket ve top verilir. Sporculara raketin üzerine topu koyarak belli bir mesafeyi kat ederek topu düşürmeden dönüp diğer arkadaşına teslim ederek yarış şeklinde sonlandırılır. Parkura tabak, duba, çember, slalom çubuğu gibi malzemeler eklenerek etkinlik çeşitlendirilebilir.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 102

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Denge ve Koordinasyon Becerileri

Etkinliğin Adı: Basketçi Kartallar ve Basketçi Leylekler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Bedensel koordinasyonunu etkili şekilde kullanabilmek.

Materyaller: Egzersiz minderi, yumuşak toplar ve trambolin, sepet veya kutu

Güvenlik Önlemleri: Materyalleri güvenli şekilde kullanınız. Hareket esnasında oluşabilecek risklere karşı önlem alınız.

Anahtar Kavramlar: Çek-uzat, yukarı-aşağı, sağa-sola, fırlat-yakala

İpuçları:

Örnek: Denge duruşları hareketleri için “Kartal nasıl uçar? Kanatları büyük müdür? Planörler nasıl uçarlar? Daha önce planör gören var mı? Kim leylek gibi durabilir? gibi sorular ve taklitler.

Örnek: Takla çalışması için onların ilgisini çekebilecek benzetmeler ve taklitler yapılabilir. Öne takla ve fil takla çalışması için “Sizce en büyük hayvan hangisidir? Filler takla atabilir mi? Fil taklidi yapalım mı? Fil hortumunu ne için kullanır?

Örnek: Oyuna dikkat çekmek için “Rüzgârın sesi nasıldır? Kar ne renktir? Yağmur yağarken ıslanmamak için ne kullanırız?” gibi sorularla çocukların motivasyonunu arttırabiliriz.

Etkinliğe Giriş:

Soru: En sevdiğin hayvan hangisi? Hangi hayvan olmak isterdin ve niye? En sevdiğin hayvanın taklidini yapar mısın?

Süreç: Tüm toplar çocukların üstüne dökülür ve her çocuğun topları yakalayıp en yukarıya fırlatması istenir.

-Eğitmen top sepetini alır ve çocukların sepete basket atmasını ister bu esnada eğitmen sepeti taşıırken çocuklardan uzaklaştırır ve çocukların kendisini kovalamasını sağlar. (“Bu yaramaz sepet hep elimden kaçıyor. Bu sepet basket oynamayı sevmiyor mu acaba? Sepet tüm toplardan kaçıyor hadi yakalayın ve basket atın bu sepete” gibi hikâyeleştirme ve drama teknikleri kullanılmalıdır.)

-Yere paralel denge tahtası ile denge yürüyüşü ve bacak açış (öne-geriye- sağa-sola) çalışmaları yapılır.

-Kartal duruşu *Leylek duruşu *Planör duruşu (Hareketleri oyunlaştırmak için ipuçları bölümüne bakabilirsiniz.)

-Denge duruşlarını tamamlayan çocuklar trambolinde zıplarlar.

Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

-Oyun: Rüzgâr-Yağmur-Kar

Çocuklarla oyun öncesinde hava olayları ile ilgili sohbet edilir. Daha sonra çocuklara elleriyle göğüslerine vurdıklarında rüzgâra benzer bir ses çıktığını ve rüzgâr dendiğinde göğüslerine hafifçe vurmaları istenir.

Bacaklarına vurdıklarında yağmura benzer bir ses çıktığını ve yağmur dendiğinde bacaklarına vurmaları söylenir.

Kar yağdığında alkışlamaları istenir. Birkaç deneme yapılarak çocukların alışmaları sağlanır. Öğretmen, çocuklara karışık şekilde “yağmur, rüzgâr, kar” der ve çocuklar uygun hareketi yapar. Yanılan çocuklara oyun yeniden hatırlatılır ve oyuna devam edilebilir. Çocuklar oyuna alıştığında çocuklar koşarken bu direktifler verilir ve oyun çeşitlendirilebilir.

Etkinliği Sonlandırma: Dersin başındaki gibi daire oluşturulur. Bugün neler yapıldığına dair çocuklara sorular sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

Etkinliğin Olumlu Yanları / Olumsuz Yanları:

Etkinliklerde Yer Verilen Oyunlara Alternatif İsimler:

ETKİNLİK NO: 103

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Geleneksel Oyunlar

Etkinliğin Adı: Halat Çekme, İp atlama

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Fiziksel gelişim, denge, vücudu kontrol edebilme becerisi, duygusal gelişim (özgüven), ince motor (el, parmak) kas becerileri gelişimi, senkronize olma

Materyaller: Halat ve atlama ipi

Güvenlik Önlemleri: Çocukları halat çekerken ani hareketlerden kaçınmaları ve birbirinin üzerine düşmemeleri konusunda uyarmak. İp atarken yüzünü ve vücudunu sakınmak başkalarına zarar verecek hareketlerden kaçınmak.

İpuçları: Oyunun kuralları çocuklara anlatılır. (Kaç kişilik takımlarla oynandığı, süresi, ekipmanları vb.)

Etkinliğe Giriş: Serbest alıştırma ve genel ısınma hareketleri uygulanır. (Eğitmenin hazırlayacağı uzun ve basit bir parkur sonrası açma-germe hareketleri ile derse hazırlanır.)

Süreç: Halat Çekme: Yere paralel iki çizgi çekilir. Çocuklar iki eşit guruba ayrılır. Çizgiler arasında, halat üzerine bir fular bağlanır. Halatı çekerek fuları kendi tarafına geçiren grup kazanır.

İp Atlama: İp atlama, tek başına ya da grupça oynanabilecek bir oyundur. Oyun için gereken tek araç uzunca ve ağır bir iptir. Grupla ip atlama oyunlarında iki kişi karşı karşıya geçerek ipin her bir ucundan tutarlar ve aynı yöne doğru, büyükçe bir çember oluşturacak şekilde çevirirler. Diğer oyuncular ise, teker teker veya ikişer ikişer orta kısma (çevirenlerin arasına) geçerek, ip ayaklarına yaklaştıkça üzerinden atlarlar. İpe takılan oyuncular “yanarlar” ve ipi çeviren oyuncularla yer değiştirirler.

(Eğitmen oyunları deneyimlerinden yararlanarak çeşitlendirebilir.)



Etkinliği Sonlandırma: Egzersize ve açma germe hareketlerine dayanan hafif bir çalışma

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:

ETKİNLİK NO: 104

Etkinlik Süresi: 60 dk.

Beceri Alanı: Eğitsel Oyun (Denge)

Etkinliğin Adı: Dengeci Minikler

Etkinliğin Amacı ve Kazanımlar: Denge, sosyalleşme, kondisyon, koordinasyon, iletişim kurma, toplum içinde nasıl davranacağını öğrenme

Materyaller: 6 adet denge taşı, 2 adet kuka, 8 adet çember, 2 adet top, bant veya sahanın çizgileri kullanılabilir, minyatür kale.

Güvenlik Önlemleri: Çocukların birbirine çarpmaması için dikkat edilmelidir. Hareketler eğitmen kontrolünde birebir uygulanır malzemelerin güvenli bir şekilde kullanılması ve korunması sağlanır. Parkur esnasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir.

İpuçları: Parkur öncesi çocuklara parkur eğitmen eşliğinde anlatılmalıdır. Her hareket önce eğitmen tarafından uygulamalı gösterilmelidir. Temel motorik özelliklerden denge ile ilgili olan bu etkinliğin uygulanmasında eğitmen bu formata yakın kendi bilgi ve deneyimlerini kullanarak etkinlik çeşitlendirebilir.

Etkinliğe Giriş: Yürürken topu sektirebilme ve elinde topla çift ayak sıçrayabilme. Sınıf iki gruba ayrılır. Gruplar yan yana grup oyuncuları arka arkaya dizilirler. Grup başları topu yere sektirip tutma şeklinde sektirerek giderler. Alan sonunda top elinde iki ayak sıçrayarak oyun başlangıç noktasına gelip topu yere bırakır. Sıra ile bütün öğrenciler devam eder. İlk olarak bitiren grup oyunu kazanır.

Süreç: Sporcu parkura denge taşları ile başlıyor sol taraftaki denge taşlarına sol ayağı ile sıçırıyor. Sağ taraftaki denge taşlarına sağ ayağıyla sıçrama yaparak devam ediyor. 2 kuka arasında ki sıçrama engelini sporcunun soluna alarak çift ayak sağa 2 kere çift ayak sola 2 kere sıçrama yapıyor. Çemberlerle parkura devam eden oyuncu seksek oynayarak çemberlerden ilk 3 üne sağ ayak sonra çift ayak tekrar sağ ayak tekrar çift ayak ve olduğu yerde sıçrayarak kendi etrafında terse dönüyor. Aynı şekilde başa dönüyor. Düz bir çizgi üzerinde sağ eline ve sol eline 2 top alan öğrenci kollarını 2 yana açarak çizginin üzerinden karşıda ki kaleye doğru dengesini kaybetmeden yürümeye devam ediyor ve çizginin sonunda önce sağ elinde ki topu kaleye fırlatmasını sonrada sol elinde ki topu kaleye fırlatmasıyla parkuru bitirir.

Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara dengeci minikler etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:



Etkinliği Sonlandırma: Çocuklara dengeli minikler etkinliğiyle ilgili düşünceleri sorulur.

Eğitmenin Etkinlikle İlgili Görüşleri:



**BAŞAKŞEHİR
BELEDİYESİ**

444 0 669
www.basaksehir.bel.tr