

BAS SEK

Hareket Becerisi: Bas sek (skipping)

Hareket Kavramı: Kişisel/genel boşluk, yön,

Sınıf:1/3

Süre: 80 dakika

Araç-gereç: Çember, kaset çalar,

Dersin İşlenişi:

Çocuklara bas sek tarif edilir ve gösterilir. Bir ayak üzerinde durulur, sıçranarak aynı ayak üzerine konulacağı sonra diğer ayak ile adım alınacağı anlatılır.

Boşluk farkındalığı

• **Aralık**

• **Vücut boşluğu**

Kişisel boşluk: Herkese ait bir çember vardır. Çocuklar çemberin içindedir. ½ lik ritim ile çocuklar çemberlerin dışına bir adım alır ve o adımı ile sekme yapar. Aynısını bu kez çemberin içine dener.

Genel boşluk:

1. Bütün çocuklar salona dağılır bas dendiğinde sol ile adım alırlar, sek dendiğinde sol ayak üzerinde sekme yapılır. Sonra öğretmen ritimi verirken bas-sek çocuk boşlukta hareketi dener.

1. Yere ayak resimleri çizilir üzerlerine bas sek, bas sek şekli çizilir.



Bas(sağ) Sek(Sağ) Bas(Sol) Sek(Sol)

• **Yön Farkındalığı :**

1. Öğretmenin sağ sek, sol sek komutu ile çocuklar hareketi yaparlar.
2. Her üç adımda yön değiştirir.
3. Hareket arkaya yapılır.

Efor Farkındalığı:

• **Hareketin Kuvveti**

- 1.
- 2.

• **Hareketin Süresi**

1. Hunilerin arasından hızlı ve yavaş geçilir.

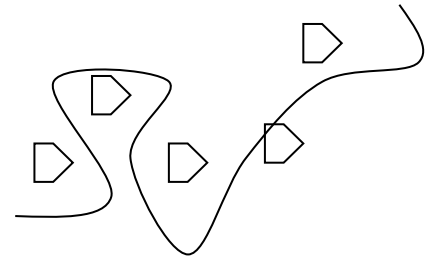
İlişki Farkındalığı:

• **Nesne**

1. Eşi ile müzikle bas sek çalışır.(4/4).

• **İnsan (Ayna/gölge/eş/grup/birlikte/sırayla/değişmeli)**

Oyun 1:



Köpek balığı hücumu: Üç oyuncu köpek balığıdır. Onların elinde top ya da fasulye torbası vardır. Diğer bütün çocuklar balıktır ve köpek balıkları da dahil herkes bir büyük dairenin içindedirler. Balıklar yüzerek hareket ederler (Bas sek). Dairenin içindeki köpek balığı 1/2/3 diye sayar Balıklar daireyi terk etmek zorundadırlar. Köpek balıklarının yakaladıkları kenara çıkar.

Oyun 2: Bütün oyuncular dairenin içinde bas sek hareketi ile hareket ederler. Başka bir oyuncu kendisine dokunursa bir elini arkasına alır. Bir başkası dokunursa iki eli arkada bas sek hareketi yaparlar. İki elini arkaya koymayan oyun sonunda kazanır.

Hareket Becerisi: Uzun adım koşu/ Leaping

Hareket Kavramı: Kişisel/genel boşluk, yön,

Sınıf:3/4

Süre: 80 dakika

Araç-gereç: Çember, saplı top, tebeşir, ip

Dersin işlenişi:

Çocuklara uzun adım koşu tarif edilir ve gösterilir. Bir uzun adım alınır koşarken bu sefer diğeri ile uzun adım alınacağı anlatılır.

Boşluk farkındalığı

- **Aralık**

Vücut boşluğu

Genel boşluk:

1. Çocuklar bir uzun alıp iki ayak üzerine konarlar. Tüm salonda bu hareketi çalışırlar.
2. Salonun çeşitli yerlerine yerleştirilmiş iplerin üzerinden geçerken kollarını yukarı kaldırır.

- *Vücut alan genişletme*

1. Engellerin üzerinden geçerken hem kol hem bacaklar aynı anda çalışır. Adım alınırken kollarda kişiyi yukarı çeker.
2. Aynı çalışma bir sol birde sağ ayak ile denir.

- **Yön Farkındalığı :**

1. Çeşitli yönlere çalışılır.

- **Seviye :**

Efor Farkındalığı:

- **Hareketin Kuvveti**

- **Hareketin Süresi**

İlişki Farkındalığı:

- **Nesne**
 1. Çocuklar, arka arkaya dizilmiş ipler arasından ayak değiştirerek uzun adım geçiş yaparlar.
 2. Yan yana iki geniş aralıklı ipin üzerinden geçiş çalışması.
 3. Tavandan aşağı sarkıtılmış saplı topa uzanma çalışması.
- **İnsan (Ayna/gölge/eş/grup/birlikte/sırayla/değişmeli)**

Oyun