

Hareket Becerisi: Yürüme

Hareket Kavramı: Kişisel/genel boşluk, yön,

Sınıf:1/3

Süre: 80 dakika

Araç-gereç: Çember, def,

Dersin İşlenişi:

Çocuklara yürüme tarif edilir ve gösterilir. Bir adım ın yürüme esnasında hep yerde olduğu anlatılır. Ayağın yer ile temas eden kısmı ilk önce topuk sonra , taban ve burun olduğu söylenir.

Boşluk farkındalığı

- **Aralık**

- *Vücut boşluğu*

Kişisel boşluk: Bütün çocuklar salona dağılır ve olduğu yerde yürürken dizlerine elleri ile vururlar.

Genel boşluk: Herkese ait bir çember vardır. Çocuklar çemberin içindedir. ½ lik ritim ile çocuklar çemberlerin etrafında yürümeye başlarlar, Ritim kesildiğinde her çocuk acele etmeden çemberine döner.

- *Vücut alan genişletme*

1. Hırsız gibi küçük adımlarla yürüme
2. Büyük dev adımlarla yürüme

- **Yön Farkındalığı :**

1. Her çocuk kendilerine verilen komutla çemberin dışına çıkar, içine girer. Çemberini terk eder, öne, arkaya, sağa, sola yürür ritim kesilince dairesine geri döner.
2. Her üç adımda yön değiştirir.

- **Seviye :**

1. Zürefa gibi yürürler.
2. Ördek gibi yürürler.

Efor Farkındalığı:

- **Hareketin Kuvveti**

1. Kuş gibi yürümek
2. Fil gibi yürümek

- **Hareketin Süresi**

- Müziğin yavaş çaldığı yerlerde yavaş, hızlandığı bölümlerde hızlı yürümek.
-

İlişki Farkındalığı:

- **Nesne**

1. Çocuklar, çember, huni, minder ve kasa parçalarının arasında müzik ile yürürler, müzik kesildiğinde ayak yere değmeyecek şekilde bir aracın üzerine çıkarlar.
- 2.

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

1. Verilen ritimle çocuklar yürürler, ritim kesildiğinde herkes kendine bir eş bulur. Bu çalışma 3'lü, 4'lü devam eder.
2. Her çocuk eşi ile el ele tutuşur, Verilen komut ile öne, arkaya, sağa, sola birlikte yürürler.

Oyun

Her çocuğun kafasında fasulye torbası vardır. Birbirlerine çarpmadan yürümleri istenir. Fasulye torbasını düşüren donar. Diğer arkadaşı torbayı yerden alıp başına koyduğunda ısınır ve oyuna devam eder.

Hareket Becerisi: Sıçrama/Konma

Hareket Kavramı: Kişisel/genel boşluk, yön,

Sınıf:1/2

Süre: 40 dakika

Araç-gereç: Çember, tebeşir, ip

Dersin İşlenişi:

Çocuklara sıçrama tarif edilir ve gösterilir. Bir ayak ya da iki ayak üzerinde dururken yerden ayakların kesilip iki ayak üzerine konmanın sıçrama olduğu anlatılır.

Boşluk farkındalığı

- **Aralık**

- *Vücut boşluğu*

Kişisel boşluk:

1. Bütün çocuklar salona dağılır her çocuk kendine bir eş bulur. Eşler yüz yüze dururlar, biri yukarı sıçrarken diğeri durur.
2. Her çocuğun bir çemberi vardır. Çocuklar çemberin dışına, sonrada içine sıçrarlar.
3. Sıçrayarak duvarda bir noktaya değmeğe çalışırlar.

Genel boşluk:

1) Boşlukta koşarken komutla yukarı sıçrarlar.

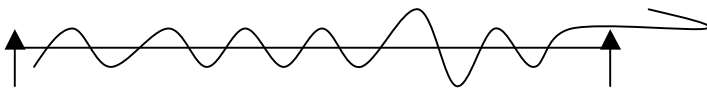
- **Vücut alan genişletme**
 1. Yukarı sıçra iki ayak yan yana yere kon
 2. Yukarı sıçra iki ayak yan daha açık şekilde yere kon
- **Yön Farkındalığı :**
 1. Her çocuk sıçrar sola 45° döner.
 2. Her çocuk sıçrar sağa 90° döner.
 3. Her çocuk öne doğru sıçrar
 4. Her çocuk geriye doğru sıçrar
- **Seviye :**
 1. Üç farklı yükseklikteki iplerin üzerinden sıçrarlar.
 - 2.

Efor Farkındalığı:

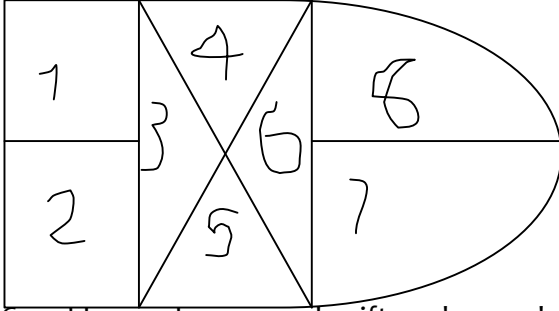
- **Hareketin Kuvveti**
 1. Sıçrayıp taban üzerine konulur
 2. Sıçrayıp parmak uçları üzerine konulur.
- **Hareketin Süresi**
 1. Engellerin arasından yavaşça sıçrayarak ilerlerler.
 2. Engellerin arasından hızlı sıçrayarak ilerlerler.



İlişki Farkındalığı:

- **Nesne**
 1. Çocuklar, çember, huni, minder ve kasa parçalarının üzerinden yere sıçrarlar.
 2.  Her çocuk gerilmiş ipin sağında solunda sıçrar.
- **İnsan (Ayna/gölge/eş/grup/birlikte/sırayla/değişmeli)**
 1. İki kişi ip sallarken diğeri sıçrar.
 2. Bir eş ipin ucuna kola şişesi bağlar onu etrafında çevirirken diğeri arkadaşı üzerinden atlar.

Oyun



Çocuklar sayılara sırasıyla çift ayak sıçrarlar.

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



Bas(sağ) Sek(Sağ) Bas(Sol) Sek(Sol)

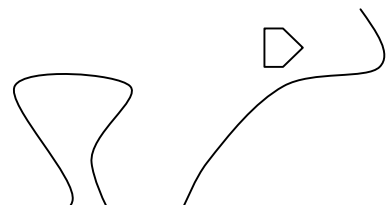
• Yön Farkındalığı :

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

Efor Farkındalığı:

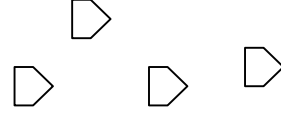
- **Hareketin Kuvveti**

- 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.