



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Orta Çocukluk Dönemine Yönelik Fiziksel Aktivite
Hazırlama ve Sunma*



Dr. Taşkın Taştepe

2. Kazanımlar

Öğretim program amaçları, çıktıları ve yaşa özgü gelişim özelliklerinden yola çıkarak beden eğitimi ve oyun dersi etkinlikleri ilkokul 1-4. sınıflar için belirlenen kazanımlar aşağıda sunulmuştur. Kazanımlar için örnek etkinlikler ve açıklamalar ise EK'1 de verilmiştir.

1. Sınıf

- BO.1.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini yapar.
- BO.1.1.1.2. Dengeleme hareketlerini yapar.
- BO.1.1.1.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.
- BO.1.1.1.4. İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar.
- BO.1.1.1.5. Ritim ve müzik eşliğinde hareket eder.
- BO.1.1.2.1. Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlar.
- BO.1.1.2.2. Kişisel ve genel alanını fark eder.
- BO.1.1.2.3. Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından uygun olanla ilişkilendirir.
- BO.1.1.2.4. Oyunu belirlenen kurallara göre oynar.
- BO.1.1.3.1. Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak için stratejiler geliştirir.
- BO.1.1.3.2. Oyunda kullanılan basit stratejileri tanımlar.
- BO.1.2.1.1. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
- BO.1.2.1.2. Sınıf dışında oyunlar oynar.
- BO.1.2.2.1. Sağlık ile oyun ve fiziki etkinlikler arasındaki ilişkiyi açıklar.
- BO.1.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.
- BO.1.2.2.3. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak ve güvenliği için dikkat etmesi gereken unsurları söyler.
- BO.1.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.
- BO.1.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken temizlik alışkanlıkları sergiler.
- BO.1.2.2.6. Güvenli alanlarda oynar.
- BO.1.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında çeşitli iletişim becerileri gösterir.
- BO.1.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel güç ve becerilerin farklı olabileceğini açıklar.
- BO.1.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır.
- BO.1.2.3.2. Kültürümüze ait basit ritimli halk dansları adımlarını yapar.
- BO.1.2.3.3. Geleneksel çocuk oyunlarını oynar.

2. Sınıf

BO.2.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.

BO.2.1.1.2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.

BO.2.1.1.3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.

BO.2.1.1.4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.

BO.2.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.

BO.2.1.1.6. Nesne kontrolü gereken hareketleri alan, efor farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.

BO.2.1.1.7. İki ve daha fazla hareket becerisini birleştirerek artan doğrulukla uygular.

BO.2.1.1.8. Verilen ritim ve müziğe uygun hareket eder.

BO.2.1.1.9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunlar oynar.

BO.2.1.2.1. Temel hareket becerilerini uygularken hareketin tekniğine ait özellikleri söyler.

BO.2.1.2.2. Vücut bölümlerinin hareketlerini açıklar.

BO.2.1.2.3. Efor kavramına göre vücudunun nasıl hareket edeceğini açıklar.

BO.2.1.3.1. Oyunda basit stratejileri ve taktikleri kullanır.

BO.2.2.1.1. Çevresindeki imkânları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.

BO.2.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.

BO.2.2.2.1. Sağlıklı olmak için oyun ve fiziki etkinliklere neden katılması gerektiğini açıklar.

BO.2.2.2.2. Fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları açıklar.

BO.2.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinlikler ile fiziksel uygunluk kavramları arasında ilişki kurar.

BO.2.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları açıklar.

BO.2.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliğe katılırken kendisi için güvenlik riski oluşturan unsurları açıklar.

BO.2.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik riski oluşturmeyen davranışlar sergiler.

BO.2.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve başkaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklar.

BO.2.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara karşı duyarlılık gösterir.

BO.2.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.

BO.2.2.2.10. Doğada oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çevreye duyarlılık gösterir.

BO.2.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.

BO.2.2.3.2. Kültürümüze ait basit ritimli dans adımlarını yapar.

BO.2.2.3.3. Geleneksel çocuk oyunlarını oynar.

3. Sınıf

- BO.3.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.
- BO.3.1.1.2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.
- BO.3.1.1.3. Çeşitli nesnelerin üzerinde dengeleme hareketlerini yapar.
- BO.3.1.1.4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.
- BO.3.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri geliştirir.
- BO.3.1.1.6. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri alan, efor farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.
- BO.3.1.1.7. Seçtiği müziğe uygun koreografi oluşturur.
- BO.3.1.1.8. Basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar.
- BO.3.1.2.1. Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşının performansını gözlemleyerek geri bildirim verir.
- BO.3.1.3.1. Oyun ve fiziki etkinliklerde kullanılabilir basit stratejileri ve taktikleri açıklar.
- BO.3.1.3.2. Oyun ve fiziki etkinliklerde basit stratejileri ve taktikleri uygular.
- BO.3.2.1.1. Seçtiği oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
- BO.3.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
- BO.3.2.2.1. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu geliştiren ilkeleri açıklar.
- BO.3.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.
- BO.3.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklerde dikkat edilmesi gereken hijyen ilkelerini nedenleriyle açıklar.
- BO.3.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun kıyafet kullanımının önemini açıklar.
- BO.3.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve arkadaşları için güvenlik riski oluşturan unsurları nedenleriyle açıklar.
- BO.3.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklere katılımında sağlığını koruma davranışları sergiler.
- BO.3.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenliği için sorumluluk alır.
- BO.3.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde öz güvenle hareket eder.
- BO.3.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara saygı gösterir.
- BO.3.2.2.10. Oyun ve fiziki etkinliklerde etkili iş birliği becerileri geliştirir.
- BO.3.2.2.11. Oyun ve fiziki etkinliklerde başarıyı tebrik eder.
- BO.3.2.2.12. Oyunlarda karşılaştığı problemlere çözümler önerir.
- BO.3.2.2.13. Aktif ve sağlıklı hayat davranışı geliştirmek için çeşitli teknolojileri kullanır.
- BO.3.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenler için hazırlık yapar.
- BO.3.2.3.2. Basit ritimli yöresel halk dansları yapar.
- BO.3.2.3.3. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.

4. Sınıf

- BO.4.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan kuvvet, hız ve çeviklikle yapar.
- BO.4.1.1.2. Oyunlarda dengeleme gerektiren hareketleri etkili kullanır.
- BO.4.1.1.3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır.
- BO.4.1.1.4. Özgün, danslar yapar.
- BO.4.1.1.5. Kurallı takım oyunları oynar.
- BO.4.1.2.1. Hareket becerileri ile ilgili kavramları yerinde kullanır.
- BO.4.1.2.2. Oynadığı oyunların içindeki hareket becerilerini tanımlar.
- BO.4.1.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.
- BO.4.1.3.1. Çeşitli stratejileri ve taktikleri kullanarak oyunlar tasarlar.
- BO.4.1.3.2. Çeşitli stratejileri ve taktikleri kullanarak tasarladığı oyunları arkadaşlarıyla oynar.
- BO.4.2.1.1. Okul dışında oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
- BO.4.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için hazırladığı programları uygular.
- BO.4.2.2.1. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek uygun programlar tasarlar.
- BO.4.2.2.2. Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar.
- BO.4.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklere uygun spor kıyafeti ile katılır.
- BO.4.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisinin ve başkalarının güvenliğiyle ilgili sorumluluk alır.
- BO.4.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklerde zamanını etkili kullanır.
- BO.4.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklerde çevreye duyarlılık gösterir.
- BO.4.2.2.7. Oyun ve etkinliklerde iş birliği yapar.
- BO.4.2.2.8. Oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışı sergiler.
- BO.4.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde karşılaştığı problemleri çözer.
- BO.4.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır.
- BO.4.2.3.2. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait halk danslarını yapar.
- BO.4.2.3.3. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait çocuk oyunlarını oynar.
- BO.4.2.3.4. Uluslararası müsabakalarda başarılı olmuş Türk sporcularını araştırır.

1 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

Yürüme I



Güvenlik:
Yüksek zeminde yürüme etkinliğinde öğrencinin yanında durarak ya da zemini minderle kaplayarak oyun alanını güvenli hâle getirin.

Ekipman:
İpler, eğimli düzlemler, çemberler, kâğıtlar, farklı yükseklikte jimnastik sıraları, tebeşirler, düdük, davul, tef vb.

1 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

Yürüme I

Öğrenme Anahtarı

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

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

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

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

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

Daha Zor...

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

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

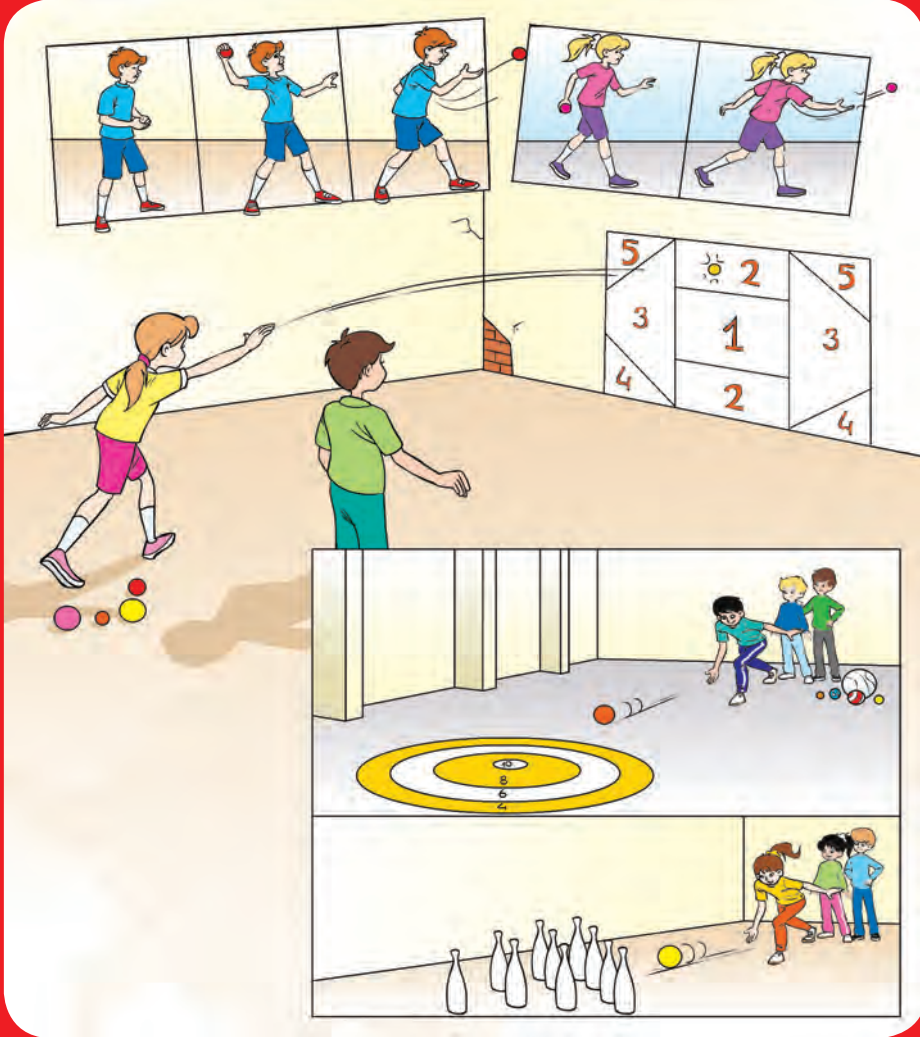
- Sağlıklı olmak için günlük hayatta yürümenin önemini tartışmaya **teşvik edin**.



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

6 Vurma ve Yakalama Oyunları

Hedefe Fırlat



AÇIKLAMA

1. OYUN

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

2. OYUN

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

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

3. OYUN

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

ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

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

Güvenlik: Oyuncuların arasında yeterli mesafe olduğundan emin olun.

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

6 Vurma ve Yakalama Oyunları

Hedefe Fırlat

Öğrenme Anahtarı

A. Beceri Öğrenme

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

B. Taktik Öğrenme

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

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

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

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

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

Daha Zor...

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



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

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

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



Kaynaklar

- ❖ *MEB (2018). Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (İlkokul 1, 2, 3 ve 4. Sınıflar). <http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20181023115223781-06-Beden%20Eğitimi%20ve%20Oyun%202018-124%20Eki%20ÖP.pdf.pdf>*

Dr. Taşkın Taştepe



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Orta Çocukluk Dönemine Yönelik Fiziksel Aktivite
Hazırlama ve Sunma*



Dr. Taşkın Taştepe