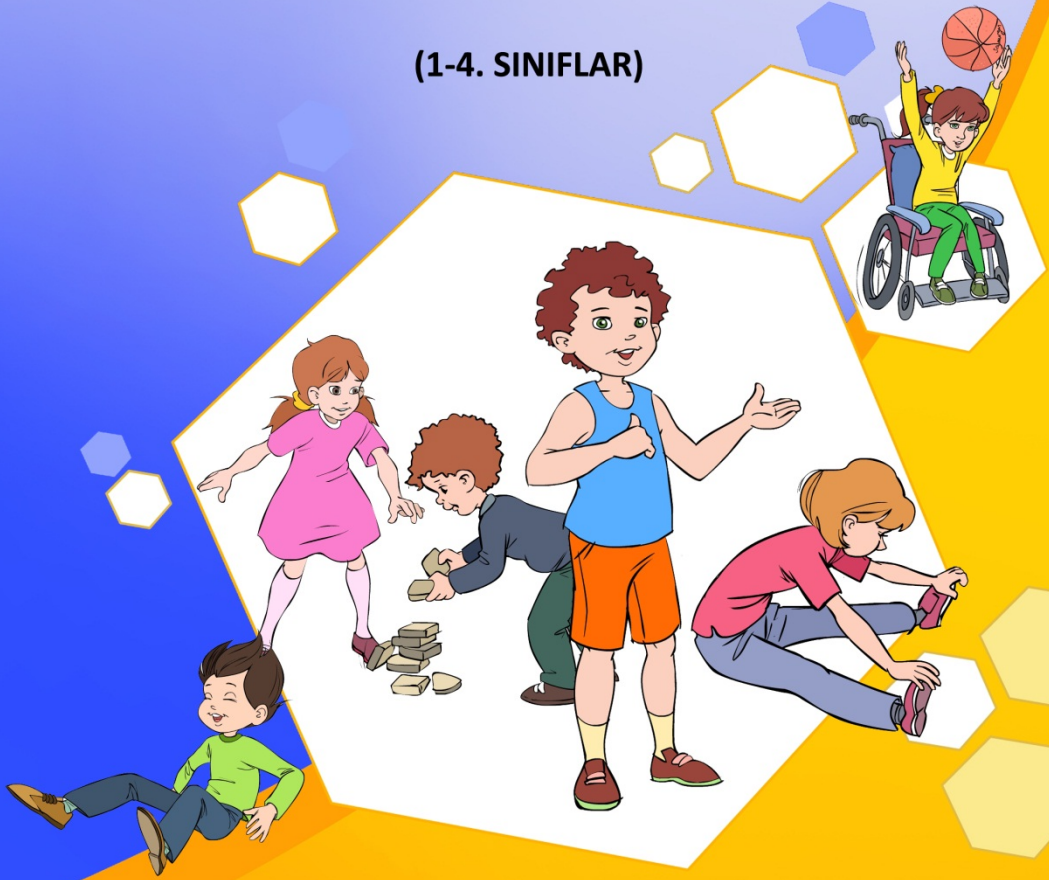


T.C.  
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**OYUN VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ  
ÖĞRETİM PROGRAMI**

(1-4. SINIFLAR)



Ankara 2012

T.C.  
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**OYUN VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ**  
**ÖĞRETİM PROGRAMI**  
(İLKOKUL 1-4. SINIFLAR)

## Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı Hazırlama Komisyonu

### **Program Danışmanları**

Doç. Dr. Mustafa Levent İnce, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Yrd. Doç. Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

Dr. Figen Altay, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu

### **Komisyon Üyeleri**

Songül Koçer, Proje Koordinatörü, Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Temsilcisi

Ahsen Akgün, Sınıf Öğretmeni

Esra Ünal, Sınıf Öğretmeni

Hatice Çebi, Beden Eğitimi Öğretmeni

Zafer Ünal, Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Grafik/Tasarım: Samed Başer

## İçindekiler

<b>1. Giriş</b> .....	6
<b>2. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Amacı</b> .....	7
<b>3. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel İlkeleri</b> .....	7
<b>4. İlkokul Öğrencilerinin Oyun ve Fiziki Etkinliklerle İlgili Gelişim Özellikleri</b> .....	8
Birinci Sınıf (6 yaş) .....	8
İkinci Sınıf (7 yaş).....	9
Üçüncü ve Dördüncü Sınıflar (8-9 yaşlar).....	10
<b>5. Öğretim Programının Yapısı</b> .....	11
<b>6. Program Çıktıları</b> .....	11
<b>7. Kazanımlar</b> .....	17
1. Sınıf .....	17
2. Sınıf.....	18
3. Sınıf .....	19
4. Sınıf.....	20
<b>8. Programın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar</b> .....	21
8.1. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK).....	21
8.2. Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı.....	21
<b>9. Ölçme ve Değerlendirme</b> .....	22
<b>EKLER</b> .....	23
<b>EK 1. Sınıflara Göre Kazanımlar, Etkinlikler ve Açıklamaları</b> .....	24
<b>EK 2. Ölçme Araçları Örnekleri</b> .....	60
<b>Kaynakça</b> .....	95



## **TÜRK MİLLİ EĞİTİMİNİN GENEL AMAÇLARI**

Türk Milli Eğitiminin genel amacı, Türk Milletinin bütün fertlerini;

1. Atatürk inkılap ve ilkelerine ve Anayasada ifadesini bulan Atatürk Milliyetçiliğine bağlı; Türk Milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan; insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, laik ve sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyetine karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek,
2. Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek,
3. İlgi, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak,
4. Böylece, bir yandan Türk vatandaşlarının ve Türk toplumunun refah ve mutluluğunu arttırmak; öte yandan milli birlik ve bütünlük içinde iktisadi, sosyal ve kültürel kalkınmayı desteklemek ve hızlandırmak ve nihayet Türk Milletini çağdaş uygarlığın yapıcı, yaratıcı, seçkin bir ortağı yapmaktır.

# OYUN ve FİZİKİ ETKİNLİKLER

- Temel hareket becerileri
- Temel hareket kavramları
- Oyun stratejileri ve taktikleri

- Aktif ve sağlıklı yaşam kavramları ve ilkeleri
- Aktif ve sağlıklı yaşam uygulamaları
- Kültürel birikimimiz ve değerlerimiz

## OYUN ve FİZİKİ ETKİNLİKLER

Hareket Yetkinliği

Aktif ve Sağlıklı Yaşam

Kişisel, Sosyal ve Düşünme Becerileri

### KİŞİSEL BECERİLER

- Kendini tanıma, farkında olma
- Uyum, yönetim ve başa çıkma
- Bireysel sorumluluk
- Kendine güven
- Zaman yönetimi
- Eğlenme

DÜŞÜNME BECERİLERİ  
(Bilgiyi edinme ve kullanma)

- Gözlem
- Hedef belirleme
- Planlama
- Uygulama
- Bilgi işleme
- Değerlendirme ve yansıtma

### SOSYAL BECERİLER (Çevreyle uyum)

- İletişim becerileri
- İşbirliği
- Adil oyun (fair play)
- Sosyal sorumluluk
- Liderlik
- Farklılıklara, başkalarına ve çevreye saygı

şekil-1

## 1. Giriş

Oyun ve fiziki etkinlikler öğrencinin bütüncül eğitiminde önemli bir potansiyele sahiptir. Öğrenciler oyun ve fiziki etkinliklere katılırken fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel vb. özelliklerini geliştirme ve bunlara bağlı sağlığını iyileştirme fırsatlarını elde etmektedir. Bu nedenle, öğrencilerde ilkokuldan itibaren oyun ve fiziki etkinliklere düzenli katılım alışkanlığı geliştirme ve bunlara bağlı bilgi birikimini edinme, genel eğitimin önemli hedeflerinden biridir. İlkokul düzeyinde, oyun ve fiziki etkinliklere katılmadan özellikle hareket yetkinliği ve aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının altyapısının oluşturulması beklenir.

Hareket yetkinliği içerisinde üç temel unsur öne çıkmaktadır. Bunlardan birincisi, temel hareket becerileri olarak isimlendirilen öğrencinin bir noktadan başka bir noktaya yer değiştirirken, hareket ederken veya olduğu yerde vücut dengesini sağlarken ve herhangi bir nesneyi kontrol ederken gerekli olan hareket becerileridir. Bu becerilerin gelişimi beden hareket potansiyelinin daha etkili kullanılmasını sağlamaktadır. Hareket yetkinliği içindeki ikinci unsur ise hareket becerileri ile ilgili kavramların öğrenilmesidir. Bu kavramların öğrenilmesi, öğrencinin bedenin nasıl hareket ettiğini anlaması ve ilgili bilgi birikimini kullanması açısından önemlidir.

Günümüzde, hareket yetkinliği geliştirmede temel hareket becerileri ve kavramlarının yanında üçüncü bir unsur olarak, uygun stratejileri/taktikleri geliştirme ve kullanma becerisinde önem kazanmaya başlamıştır. Buradaki stratejiler ve taktiklerden kasıt öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklerde daha etkili olabilmek için problem çözme becerilerini kullanarak, kendisi veya takımı adına en uygun yöntemleri belirleyebilmesi ve etkinlikler sırasında kullanabilmesidir. Bu becerinin ilkokul düzeyinde ele alınmaya başlanmasındaki amaç, ortaokul ve lise çağlarında öğrencilerde gelişen hareket becerileri ile birlikte, giderek önemi artan daha karmaşık oyun stratejileri ve taktikleri için bir altyapı oluşturmaktır.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde oyun ve fiziki etkinliğin önemi giderek daha belirgin hale gelmektedir. Öğrencilerin sağlıklarını korumaları için günde en az bir saat oyun ve fiziki etkinliklere katılıma ihtiyaç duydukları bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur<sup>1,2,3</sup>. Bu doğrultuda öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklere istekle, düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri önemlidir. Düzenli katılım için önemli unsurlardan birisi ise, öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklere katılırken eğlenmesi ve bu katılımın kendisine getirdiği faydaları somut olarak anlaması ve görmesidir. Bu nedenle, aktif ve sağlıklı yaşam kavramları ve ilkelerinin öğrenciler tarafından anlaşılması, bunları yaşamlarında eğlenerek uygulamaları için oyun ve fiziki etkinlik önemli bir araçtır. Oyun ve danslarla ilgili kültürel mirasımız da aktif yaşamın önemli boyutlarından biridir. Öğrenciler tarafından bu mirasın anlaşılması ve yaşanması, özellikle Milli bayramlar/belirli gün ve haftaların kutlamalarında kullanılmalrı genel eğitim amaçlarımıza ulaşmada önemli katkı sağlayacaktır.

Oyun ve fiziki etkinliklerin hareket yetkinliği ve aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına etki sürecinde gözden kaçırılmaması gereken bir diğer boyut, öğrencilerin yaşam becerileri olarak isimlendirilen kişisel, sosyal ve düşünme becerilerini geliştirme için yarattığı eğitim fırsatlarıdır. Bunlar içinde kendini tanıma, bireysel ve sosyal sorumluluk, adil oyun, grupla çalışma, iletişim, gözlem, hedef belirleme, uygulama, değerlendirme, yansıtma vb. beceriler sayılabilir.

Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı yukarıda açıklanan eğitim öncelikleri doğrultusunda hazırlanmıştır (Şekil 1).

## **2. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Amacı**

Dersin amacı, öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile yaşamları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte bunlarla ilişkili yaşam becerilerini geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarınıdır.

## **3. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel İlkeleri**

Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin dayandığı temel ilkeler aşağıda sunulmuştur:

1. Oyun ve fiziki etkinlikler dersi oyun yoluyla öğrenme temellidir.
2. Öğrencilerin gelişimi bir bütün olarak ele alınmıştır.
3. Öğrenci merkezli ortamlarda, öğrencilerin kendi öğrenmelerini yapılandırılmalarına imkan verir.
4. Süreç ağırlıklıdır.
5. Gelişimsel ve sarmal bir yapıdadır.
6. Esnek bir yapıdadır.
7. Temalar/konular istenilen kazanımlara ulaşmada bir araçtır.
8. Öğrencilerin eğitiminde çevresi ve diğer kişilerle deneyimleri önemlidir.
9. Öğrenme-öğretme ortamlarında bireysel, eşli ve grupla çalışmalar (etkinlikler) dengeli bir şekilde sunulur.
10. Yaratıcılığı geliştirme, eleştirel ve yansıtıcı düşünme ön plandadır.
11. Evrensel ve toplumsal değerlere yer verilmiştir.
12. Centilmence oyun ve mücadele anlayışı geliştirmek teşvik edilirler.
13. Öğretmene özgürlük tanır.
14. Tüm öğrencilerin katılımı önemlidir.
15. Çevreye ve doğaya duyarlık önemlidir.
16. Eğlenerek öğrenme ortamı sunar.
17. Değerlendirme süreci çok yönlüdür.
18. Aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırır.
19. Keşfederek öğrenme yaklaşımı, öğrencilerin düşünmesi ve problem çözmesini sağlayan bir anlayışla kullanılır.

#### 4. İlkokul Öğrencilerinin Oyun ve Fiziki Etkinliklerle İlgili Gelişim Özellikleri

İlkokul öğrencilerinin yaşa göre gelişim özellikleri, oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı çıktıları ve kazanımlarının hazırlanmasındaki temel yol göstericidir. Bu özellikler farklı sınıf düzeylerine göre aşağıda sunulmuştur<sup>4</sup>.

##### Birinci Sınıf (6 yaş)

1. Günde yaklaşık 1700 kaloriye ihtiyaç duyarlar.
2. Günde 10-11 saat uyumaya ihtiyaç duyarlar.
3. Baş üstünden top atabilirler.
4. Yerden seken topu tutabilirler.
5. Tek ayak üzerinde (sağ ve sol) 5-10 saniye dengede durabilirler.
6. Küçük nesnelere üzerinden atlayabilirler.
7. Koşabilir, galop yapabilir, sekebilir ve yuvarlanabilirler.
8. Basit dans adımları yapabilirler.
9. Bisiklete binme, yüzmeye ve paten kayma gibi kompleks vücut koordinasyonlarını öğrenme kapasiteleri vardır.
10. Dengesini kaybetmeden veya başkasına çarpmadan büyük grupta farklı yönlerde yer değiştirme hareketleri yapabilirler.
11. Öne ve yanlara doğru yer değiştirme hareketleri yapabilirler ve yönerge verildiğinde yönlerini hızlıca değiştirebilirler.
12. Yer değiştirme hareketlerinde hızlı ve yavaş hareket etme arasındaki farkı açıkça gösterebilirler.
13. Uygulamalarda zigzag, düz ve dairesel yolları ayırt edebilirler.
14. Yer değiştirirken büyük ve küçük vücut şekillerini gösterebilirler.
15. Nesnelere çeşitli ilişkileri (örn. altında, üstünde, yanında, boyunca vb.) göstererek yürüyebilirler.
16. Denge kaybı olmaksızın, jimnastik sırası boyunca öne ve yana yürüyebilirler.
17. Durmaksızın yada tereddüt etmeksizin sağa, sola doğru yuvarlanabilirler (örn: kütük yuvarlanması)
18. Yukarıdan ve aşağıdan atış arasındaki farkı gösterebilirler.
19. Koşarak durmaksızın sabit duran topa ayakla vurabilirler.
20. Diğerlerinin çevirdiği ipte sürekli atlayabilirler.
21. Tek başına ve eşle dairesel, dar, geniş ve bükülü vücut şekillerini gösterebilirler.
22. Yürüme ve koşmayı olgun hareket formunda yapabilirler.
23. Orta seviyede fiziksel etkinliği sürdürebilirler.
24. Her gün orta düzeyde fiziksel etkinliklere katılabilirler.
25. Seçilen vücut bölümlerini, becerileri ve hareket kavramlarını tanımlarlar.
26. Beceri gelişiminde uygulamanın önemini fark edebilirler.
27. Fiziksel etkinliğin kişisel mutluluk ve zindeliğe etkisini fark edebilirler.
28. Ekipman ve mekanın güvenli kullanımı için uygun davranış ve prensipleri söyleyebilirler.
29. Fiziksel etkinliğe katılımın yarattığı duyguları tanımlayabilirler.
30. Fiziksel etkinliğe tek başına ve eşli katılımdan zevk alabilirler.

## İkinci Sınıf (7 yaş)

1. Denge kaybı olmaksızın, geriye doğru yer değiştirme hareketlerini güvenli ve hızlı yapabilirler.
2. Verilen çeşitli ritimlere uygun farklı hız ve yönleri kullanarak yer değiştirme hareketleri yapabilirler.
3. Müziğe uygun olarak verilen sürede çeşitli yer değiştirme hareketlerini birleştirerek gösterebilirler.
4. Bir ya da iki ayak ile başlayarak sıçrar ve bir ya da iki ayağı ile konuş yapabilirler.
5. Yakalama oyunlarında (başkalarından kaçarken ya da yakalarken) takip etme, kaçma ve kurtulma/aldatma becerilerini gösterebilirler.
6. Durmaksızın öne doğru düzgünce yuvarlanabilirler.
7. Vücudun çeşitli bölümlerini simetrik ve asimetric olarak kullanarak anlık statik denge gösterebilirler.
8. Elleri koyarak amuda giriş pozisyonunu gösterebilir ve ayakları ile dengeli konuş yapabilirler.
9. Ayağın iç ve dış yüzeyini kullanarak havadan gelen topa veya yerdeki topa yavaşça vurabilirler.
10. Baş üstünden atış tekniğini kullanarak topu sertçe yana veya diğer tarafa atabilirler.
11. Yavaş atılan topu uygun el pozisyonu kullanarak tutabilirler.
12. Denge kaybı olmadan el ya da ayakla topu sürekli olarak sürebilirler.
13. Raket ile birden fazla kez topa vurabilirler.
14. Kendi çevirdiği ipti sürekli atlayabilirler.
15. Basit sırada hareket formları, seviyeleri ve yol (yönleri) kavramlarını birleştirerek gösterebilirler.
16. Atlama, sıçrama, galop ve kaymayı olgun hareket formunda gösterebilirler.
17. Tüm eklemlerini tam hareket açıklığında hareket ettirebilirler.
18. Barı tutma ve tırmanmada kendi vücut ağırlığını kontrol edebilirler.
19. Fiziksel etkinliğe katılımında güvenliği gösterebilirler.
20. Dengeleme, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri içeren çeşitli etkinliklere katılabilirler.
21. Çeşitli becerilerde benzer hareket kavramlarını fark edebilir/tanımlayabilirler.
22. Arkadaşları ile oynadıkları oyunlarda/etkinliklerde uygun davranışları açıklayabilirler.
23. Oyun ve fiziki etkinlik sırasında vücudundaki değişiklikleri tanımlayabilirler.
24. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenli ve kontrollü hareket etmenin nedenlerini açıklayabilirler.
25. İşbirliği ve paylaşmanın yararlarını anlayabilir ve bunlara değer verebilirler.
26. Oyun ve fiziki etkinliklerde mücadele, başarı ve başarısızlık durumlarındaki duygularını kontrol edebilirler.
27. Oyun ve fiziki etkinlik ortamlarında diğerlerine karşı nazik davranabilirler.

### Üçüncü ve Dördüncü Sınıflar (8-9 yaşlar)

1. Yer değiştirme hareketlerini yaparken birey ya da nesneyi yakalayabilir veya onlardan kaçabilirler.
2. Her iki ayağı kullanarak sekebilir ve atlayabilirler.
3. Dikey sıçrayabilir, konabilir ve yatay sıçramada ve konmada olgun hareket formu gösterebilirler.
4. Kartvil, amut vb. becerilerde ayaktan ele vücut transferini yavaş ve hızlı şekilde gösterebilirler.
5. El ve ayakla top sürebilir ve grup içinde top sürerek yer değiştirirken topu kontrol edebilirler.
6. Çeşitli vücut bölümlerini ve vücut bölümlerinin birleşimini kullanarak eşi ile top atma tutma etkinlikleri yapabilirler (örn. voleybolda parmak pas, futbolda paslaşma vb.)
7. Raketin doğru tutuluşunu, uygun kullanımını ve salınımını göstererek yumuşak olarak atılan toplara vurabilirler.
8. Temel hareket becerilerini birleştirecekleri desenler/diziler geliştirebilirler.
9. Tereddüt etmeksizin, arkadaşlarının çevirdiği ipin dışından girerek ipte atlayabilirler.
10. Çeşitli şekilde hareket eden nesnelere kontrol ederken gözle görünür şekilde denge sağlayabilirler.
11. Atma, yakalama ve ayakla vurmada olgun hareket formunu gösterebilirler.
12. Yüzmede kullanılan temel ayak vuruşlarında yeterlilik gösterebilirler.
13. Verilen sürede devamlı bir şekilde aerobik etkinliğe katılabilirler.
14. İtme, taşıma, kaldırma, çekme vb. becerileri uygun vücut formunu (şeklini) göstererek yapabilirler.
15. Çeşitli etkinliklerde vücut ağırlığını kontrol edebilir, destekleyebilir ve kaldırabilirler.
16. Fiziksel etkinliklerdeki performansını ve fiziksel uygunluğunu geliştirmeyi hedeflediği etkinliklere düzenli olarak katılabilirler.
17. Oyunda kabul edilebilir ve edilemez oyun kurallarını ve adil oyun anlayışını (fairplay) ayırt edebilirler.
18. Çeşitli etkinliklerde kullanılabilecek uygun ekipmanları seçebilir ve sınıflayabilirler.
19. Basit oyun ve etkinliklerde temel kavram ve stratejileri kullanabilirler.
20. Hareket becerilerinde hareket etme yollarına ait kavramları tanımlayabilirler.
20. Fiziksel etkinliğe katılımın eğlenceli duygular oluşturduğunu açıklayabilirler.
21. Olgun hareket formlarının sahip olduğu temel elementleri açıklayabilirler.
22. Oyun ve fiziksel etkilere düzenli ve uygun katılımdan kaynaklanan sağlık ile ilgili yararları açıklayabilirler.
23. Oyun ve fiziksel etkinliklerde karşılaşabileceği riskleri analiz edebilirler.
24. Oyun, jimnastik ve dans adımları/etkinlikleri tasarlayabilirler.
25. Oyun ve fiziksel etkinliklerde başkalarının benzerlik ve farklılıklarına değer verebilirler.
26. Çeşitli oyun, dans ve fiziksel etkinliklere katkı sağlayan, kişisel deneyim ve kültürel farklılıklara saygı gösterebilirler.
27. Oyun ve fiziksel etkinliğe katılımın oluşturduğu duygulardan hoşlanırlar.

## 5. Öğretim Programının Yapısı

Oyun ve fiziki etkinlikler dersi ilkököl 1-4. sınıflarda okuyan öğrencilerin oyun oynama, fiziki etkinliklere katılma ve bu süreçlerde bedensel, zihinsel, kişisel, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak tüm eğitim süreçlerini içerir. Bu eğitim sürecinde öğrencilerin yaş düzeyi, hazırbulunuşlukları, ilgileri, beklentileri, yöresel özellikler gibi etkenlerin dikkate alınması öngörülür. Ders, öğrencilerin yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun fiziksel etkinliklere katılacağı ve oyun oynayacağı şekilde planlanır.

Bu doğrultuda oyun ve fiziki etkinlikler dersi, ilkököl 1-4 sınıflar düzeyindeki öğrencilerin gelişim ihtiyaçları ve eğitim öncelikleri göz önüne alınarak “Hareket Yetkinliği” ve “Aktif ve Sağlıklı Yaşam” olmak üzere iki temel öğrenme ve gelişim alanı üzerine tasarlanmıştır. Aynı zamanda, “oyun ve fiziki etkinliklerin” içindeki kişisel, sosyal ve düşünme becerilerini geliştirme fırsatlarından etkili bir şekilde yararlanmak için bu boyutlarla ilgili kazanımlara öğretim programında yer verilmiştir (Şekil 1).

Programın yapısındaki önemli unsurlardan birisi program amaçlarına ulaşmada öğretmenlere ve öğrencilere yol gösterici olması beklenen “fiziksel etkinlik kartları (FEK)” ve “oyun” önerileridir. Ders kazanımları ile ilişkilendirilen fiziksel etkinlik kartları, oyunlaştırılmış hareket becerileri ve oyunları görsel destekli olarak sunmaktadır.

## 6. Program Çıktıları

Oyun ve fiziki etkinlikler dersini alarak ilkökolden mezun olan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir;

### 1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.

Öğrenciler oyun ve fiziki etkinliklere katılım sonucunda temel hareket becerileri olarak isimlendirilen yürüme, koşma, atlama, yuvarlanma vb. yer değiştirirerek yapılan hareketleri; eğilme, esnetme, dönme, ağırlık aktarımı vb. dengeleme hareketleri; atma, tutma, yakalama, top sürme vb. nesne kontrolü hareketleri oyun ve fiziki etkinlikler içinde uygun formda (hareketin uygun biyomekanik formu) kullanabilir hale gelmelidir<sup>4,5,6</sup>.

Temel hareket becerilerinin gelişimi bedeninde yaşamda daha verimli kullanılmasını sağlamaktadır ve genel sağlığı desteklemektedir. Bu hareketler öğrencilerin gelecekteki yaşamlarında kullanacakları daha karmaşık oyun ve sporların da hareket altyapısını oluşturmaktadır. Bu nedenlerle hareket becerilerinin etkili ve güvenli kullanımı ilkököl çağındaki çocukların gelişiminde önemlidir.



## **2. Hareket becerileri ile ilgili kavramları kullanır.**

Öğrenciler temel hareket becerilerini uygularken bu becerilerle ilgili “vücut farkındalığı” (vücut bölümleri ve bunların yapabileceği hareketler vb.), “alan (mekan) farkındalığı” (kişisel alan ve genel alan), hareketin niteliği ile ilgili olan “efor” (hızlı-yavaş, güçlü-güçsüz, serbest-zorunlu vb.) ve kendi vücut bölümleri ve diğer kişi ve nesnelere olan “hareket ilişkileri” kavramlarını öğrenmeli ve yerinde kullanmalıdırlar (Şekil 2a-b)<sup>5</sup>. Bu bilgi birikimi öğrencilerin yaşamlarında oyun, spor ve diğer fiziki etkinliklere katılırken kavramları doğru ve yerinde kullanmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, farklı iletişim araçları ile bu konularda kendilerine sunulan bilgileri daha iyi anlamalarına yardım edecektir.

## **3. Oyun ve hareket stratejilerini/taktiklerini kullanır.**

Oyun ve fiziki etkinliklerde istenen sonuca ulaşabilmek önemli oranda etkinliğe özgü farklı “stratejiler ve taktiklerin” (yöntemlerin) kullanılmasını gerektirmektedir<sup>7,8</sup>. Bu bir ebelemece oyununda ebelememek için çocuğun etkinlik alanındaki boş alanları görerek bu bölgeleri kullanması veya ebeleyen çocuğun diğerlerinin boş alanları kullanmasını engellemek için yöntemler geliştirmesi; nesne kontrolü gerektiren bir oyunda nesneyi rakibin en zor karşılayacağı bir alana göndermesi; takımla veya bireysel olarak bir alanı savunmak veya hücum etmek için stratejiler ve taktikler üretmesi olabilir.

Öğrencilerin oyuna, etkinliğe özgü stratejiler ve taktikleri geliştirmeleri güçlü bir problem çözme çalışmasıdır. Bu nedenle, öğrencinin hareket gelişimi ile birlikte zihinsel gelişimine önemli katkılar sağlar. Yaşamda karşılaştıkları benzer problemleri çözmeye daha etkili olmalarına yardımcı olur.

## **4. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarını ve ilkelerini açıklar.**

Düzenli fiziksel etkinliğin bireyin zindeliğine (sağlığın fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel vb. boyutları) önemli olumlu etkileri vardır<sup>1,2,9,10,11</sup>. Bu nedenle öğrenciler, fiziksel etkinliğin sağlıkla ilgili düzenli katılım, fiziksel uygunluk (vücut kompozisyonu, kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik), beslenme, hijyen, spor kıyafeti ve güvenlik konularındaki kavramlarını öğrenmelidirler.

Özellikle fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde önemli olan haftalık fiziksel etkinlik sıklığı, şiddeti, süresi ve etkinlik tipi konularındaki ilkelerin çocuklar tarafından kavranması, yaşamlarında bunları doğru bir şekilde kullanmalarına yardımcı olacaktır.



## TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

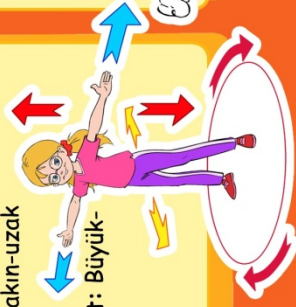
**Vücut Farkındalığı:** Vücut ne yapabilir?

- Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.)
- Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama
- Vücut ağırlığının transferi



**Alan Farkındalığı:** Vücut nerede hareket eder?

- Alan:** Kişisel alan  
Genel alan
- Yönler:** Yukarı-aşağı  
Öne-geriye  
Sağ-sol
- Saat yönü- saat yönünün tersine**
- Seviyeler:** Düşük  
Orta  
Yüksek  
Derin
- Yol :** Düz  
Eğimli  
Dairesel
- Uzamsal :** Geniş-dar  
Zigzag  
Yakın-uzak



**Efor (çaba):** Vücut nasıl hareket eder?

- Zaman:** Kısa  
Orta  
Uzun
- Tempo:** Hızlı-yavaş
- Güç:** Güçlü-güçsüz
- Akıcılık:** Serbest  
Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)



**Hareket İlişkileri:** Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabiliriz?

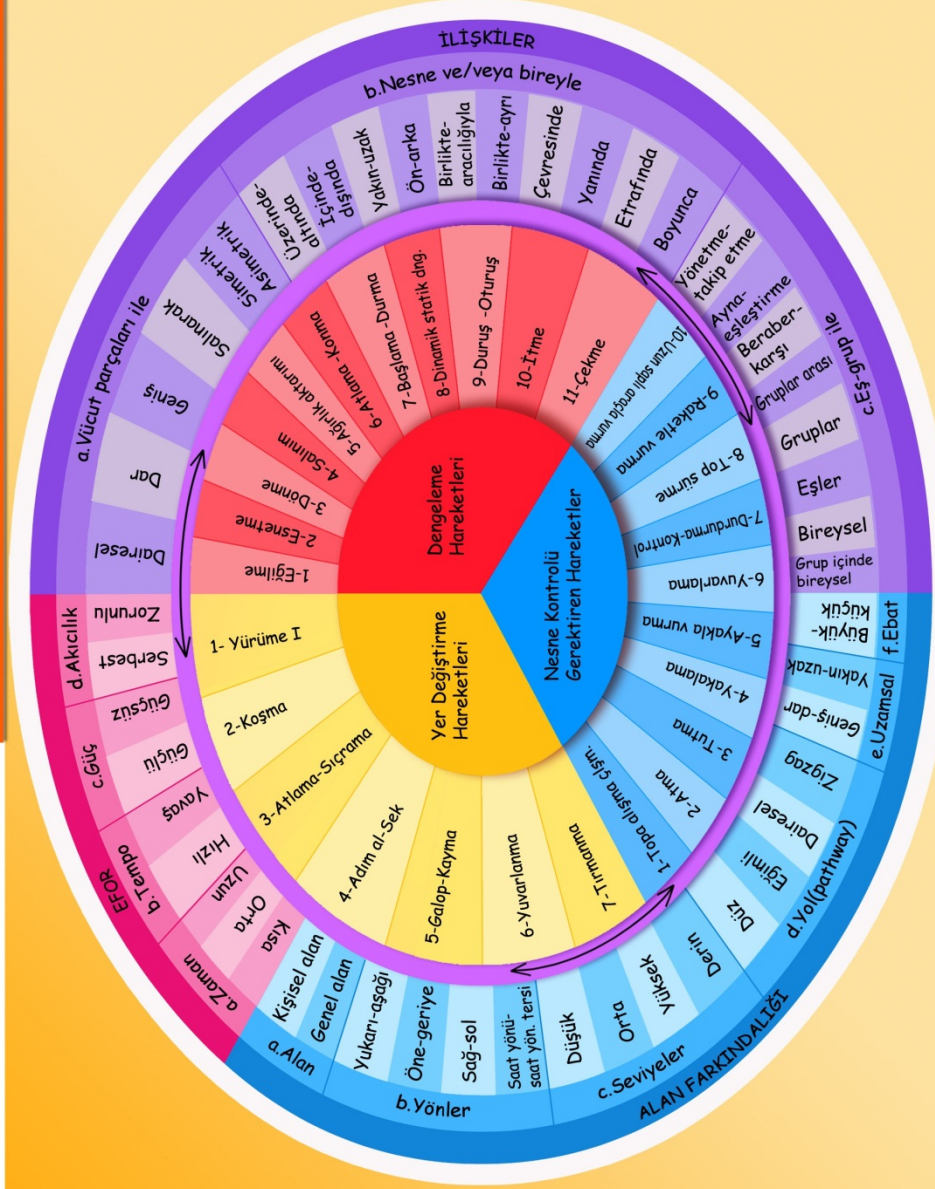
- Vücut parçaları ile:**  
Dairesel, Dar-geniş, Salınarak  
Simetrik-asimetrik
- Nesne ve/veya bireyle:**  
Üzerinde-altında,  
İçinde-dışında, Yakın-uzak,  
Ön-arka, Birlikte-aracılığıyla,  
Birlikte-ayrı, Çevresinde,  
Yanında, Etrafında, Boyunca

- Eş-grup ile:**  
Yönetme/takip etme,  
Ayna/eşleştirme, Beraber/karşı  
Gruplar arası, Gruplar, Eşler,  
Bireysel, Grup içinde bireysel



şekil-2a

# TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



Hareket Analiz Diagramı

Kaynak: Graham, G., Holt/Hale S.A. and Parker, M.(2010). Children moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education, Eighth Edition, Mc Graw Hill, 2010, s:32

**5. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekli/düzenli olarak katılır.**

Çocukların sağlıklı olmaları ve sağlıklarını geliştirmeleri için haftanın her günü en az 1 saat fiziki etkinliklere katılmaları önerilmektedir<sup>1,2,9,10,11</sup>. Bu bir saatlik etkinliğin ise en az 20 dakikasının kalp atımında artışa neden olacak ve nefes alıp vermenin hızlandığı orta ve yüksek şiddette oyun ve fiziki etkinlikler içermesi çocuklarda fiziksel uygunluğun gelişimini destekleyecektir.

Bu nedenle oyun ve fiziki etkinlik dersine katılan öğrenciler, haftanın her günü düzenli olarak, hedeflenen zaman ve şiddette oyun ve fiziki etkinliklere katılma alışkanlığı edinmelidirler. Bu katılım sırasında sağlıklı beslenme, temizlik alışkanlıkları (hijyen), güvenlik riski oluşturmayan davranışlar ve oyun ve fiziki etkinliğe uygun spor kıyafeti seçmeleri için desteklenmelidirler.

**6. Oyun ve fiziki etkinlik dersinde, kültürel birikimimiz ve değerlerimizle ilgili aşağıdaki iki amaca ulaşılır.**

**A. Kültürümüze ve başka kültürlere ait geleneksel oyunları ve dansları tanır, uygular.**

**B. Milli bayramlar/belirli gün ve haftalara ait kutlamalara isteyerek katılır.**

Öğrencilerin kültürümüze ait geleneksel oyunları ve dansları tanıması, kendi kültürümüz içinde gelişmiş bu etkinliklerin sonraki nesillere etkili bir şekilde aktarımı kadar, bunları yaşamlarında kullanarak önemli eğitsel yararlar elde etmelerinde katkı sağlayacaktır. Oyun ve dans seçiminde çocuğun yaşadığı yöreye ait olanlara öncelik verilmelidir. Başka kültürlere ait oyun ve dansları öğrenmeleri de, farklı kültürleri oyun ve dans yolu ile anlamalarına yardımcı olacaktır. Özellikle, diğer derslerde farklı ülkeler/kültürler incelenirken bu kültürlere ait oyun ve dansların oyun ve fiziki etkinlik derslerinde kullanılması önemlidir.

Oyun ve fiziki etkinliklerin Milli bayramlar/belirli gün ve haftalara ait kutlamalarda önemli bir rolü vardır. Öğrencilerin bu etkinliklere günün önemini yansıtan oyun ve fiziki etkinlikler hazırlayarak katılmaları, kültürümüze ait değerlerin daha iyi anlaşılmasına ve yaşanmasına katkı sağlayacaktır. Atatürk'ün Türk çocuklarına armağan ettiği bayramımız olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını, kendi hazırladıkları halk dansları, yaratıcı dans vb. etkinliklerle kutlamaları örnek olarak verilebilir.

**7. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendini tanıma, başa çıkma, bireysel sorumluluk, kendine güven ve zaman yönetimi becerilerini geliştirir.**

Oyun ve fiziki etkinliklere katılımın önemli yararlarından birisi öğrencilerin etkinliklere katılım sırasında kendini tanıma/farketme, uyum/başa çıkma, bireysel sorumluluk, kendine güven ve zaman yönetimi konularında güçlü öz değerlendirme fırsatlarına sahip olmalarıdır<sup>9,10,11</sup>. Oyun ve fiziki etkinlikler içinde sınanan ve geliştirilen bu özelliklerin, yaşamın tamamında kullanılması sözkonusudur. Bu nedenle öğrencilerin zihinsel,

duyuşsal ve devinişsel bütün özellikleri, bu becerilerin geliştirilmesi için kullanılmalıdır. Öğrenciler bireysel gelişimleri ile oyun ve fiziki etkinliklerdeki yetkinlikleri arasındaki ilişkinin farkına varmalıdırlar.

**8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, işbirliğı, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.**

Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çevreyle uyum geliştirilmesi öncelikli amaçlardandır. Öğrencilerin iletişim, işbirliğı, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, farklılıklara, başkalarına ve doğaya saygı geliştirmeleri bu kapsam içindedir<sup>6,9,10,11</sup>. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken bu özellikler üzerinde durulmalı, çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda ilgili özelliklerini sınavacakları ve geliştirecekleri fırsatlar yaratılmalıdır.

**9. Oyun ve fiziki etkinliklerdeki deneyimlerini problem çözme, hedef belirleme, plan yapma vb. süreçlerde kullanır.**

Oyun ve fiziki etkinliklerde öğrencilere problem çözme, eleştirel ve yaratıcı düşünme özelliklerini kullanarak gözlem yapma, hedef belirleme, planlama, uygulama, bilgi işleme, değerlendirme ve yansıtma yapma fırsatları yaratılmalıdır<sup>4,5,6,9,10,11</sup>. Öğrencinin, kendisinin ve başkalarının hareket becerilerini ve aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını gözleyerek, kendisi için uygun hedefler belirleme ve plan yapma özellikleri geliştirilmelidir.

Öğrencinin, kendisinin veya arkadaşlarının hareket becerilerini fiziksel etkinlik kartlarındaki “öğrenme anahtarı” ölçütleriyle gözlemesi; günlük katıldığı oyun ve fiziki etkinliklerin süresinin ve tipinin kaydını tutması; topladığı verilerden yola çıkarak kendisinin ve başkalarının oyun ve fiziksel etkinlik ihtiyaçlarını belirlemesi, ihtiyaçlar doğrultusunda hedef koyarak plan yapması, uygulaması; uygulama sonucunda ortaya çıkan değişimlerin kaydını tutması (örneğin esneklik gelişimi, kas dayanıklılığı vb); verileri işleme (örneğin dakikada yapabildiğı mekik hareketindeki değişimi belirlemesi), değerlendirmesi ve yansıtma yapması bu sürece örnek olarak verilebilir.

## 7. Kazanımlar

Program amaçları, çıktıları ve yaşa özgü gelişim özelliklerinden yola çıkarak oyun ve fiziki etkinlikler ilköğretim 1-4. sınıflar için belirlenen kazanımlar aşağıda sunulmuştur. Kazanımlar için örnek etkinlikler ve açıklamalar ise EK'1 de verilmiştir.

### 1. Sınıf

1. Yer değiştirme hareketlerini yapar.
2. Dengeleme hareketlerini yapar.
3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.
4. İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar.
5. Ritim ve müzik eşliğinde hareket eder.
6. Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlar.
7. Kişisel ve genel alanını gösterir.
8. Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü) uygun olanla ilişkilendirir.
9. Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak için vücut bölümlerini kullanarak stratejiler geliştirir.
10. Oyunu belirlenen kurallara göre oynar.
11. Oyunda kullanılan basit stratejileri/taktikleri tanımlar.
12. Sağlık ile oyun ve fiziki etkinlikler arasında ilişki kurar.
13. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.
14. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları söyler.
15. Güvenli oyun ve fiziki etkinlik ortamlarının özelliklerini söyler.
16. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
17. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.
18. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken temizlik alışkanlıkları sergiler.
19. Güvenli oyun ve fiziki etkinlik ortamlarında oynar.
20. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlamalarında rontlar, halk dansları, oyun ve dans etkinliklerine katılır.
21. Kültürümüze ait basit ritimli halk dansları adımlarını yapar.
22. Geleneksel çocuk oyunlarımızı oynar.
23. Oyun ve fiziki etkinliklerde beceri ve güçlerin farklı olabileceğini kabul eder.
24. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında çeşitli iletişim becerileri gösterir.
25. Doğada oyunlar oynar.
26. Oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili çeşitli bilgi edinme yollarını kullanır.



## 2. Sınıf

1. Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.
2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.
3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.
4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.
5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.
6. Nesne kontrolü gereken hareketleri alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.
7. İki ve daha fazla hareket becerisini birleştirerek artan doğrulukta uygular.
8. Verilen ritim ve müziğe uygun bireysel ve grupla nesneli/nesnesiz dans eder.
9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren eşli ve küçük gruplarda basit kurallı oyunlar oynar.
10. Temel hareket becerilerini uygularken tekniğe ait dikkat edilmesi gereken özellikleri söyler.
11. Vücut bölümlerinin ve tamamının hareketlerini açıklar.
12. Efor kavramına göre vücudunun nasıl hareket edeceğini açıklar.
13. Oyunda basit stratejileri ve taktikleri oyun kuralları doğrultusunda kullanır.
14. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyunlara ve fiziki etkinliklere neden katılması gerektiğini açıklar.
15. Fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları açıklar.
16. Çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler ile fiziksel uygunluk boyutlarını ilişkilendirir.
17. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları açıklar.
18. Oyun ve fiziki etkinliğe katılımında kendisi için güvenlik riski oluşturan unsurları açıklar.
19. Çevresindeki imkanları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
20. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.
21. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik riski oluşturmeyen davranışlar sergiler.
22. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlanışına rontlar, halk dansları, oyun ve dans etkinlikleri yoluyla isteyerek katılır.
23. Kültürümüze ait basit ritimli dans adımlarını küçük grupla yapar.
24. Eşli ve küçük gruplarla geleneksel çocuk oyunlarımızı oynar.
25. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve başkaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklar.
26. Oyun ve fiziki etkinliklerde farklılıklara karşı anlayış ve hoşgörü gösterir.
27. Oyun ve fiziki etkinliklerde işbirliğine dayalı davranışlar gösterir.
28. Doğada oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çevreye duyarlık gösterir.
29. Aktif ve sağlıklı yaşam davranışı geliştirmek için çeşitli ekipman ve teknolojileri tanır.

### 3. Sınıf

1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.
2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.
3. Çeşitli nesnelerin üzerinde denge gösterir.
4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.
5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri geliştirir.
6. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.
7. Seçtiği müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturur.
8. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar.
9. Temel hareket becerilerini uygularken kullanılan ilişkileri söyler.
10. Oyunda kullanılabilecek basit bireysel ve takım stratejilerini/taktiklerini açıklar.
11. Oyun ve fiziki etkinlikte nesne kontrolü gerektiren basit stratejiler/taktikler geliştirir.
12. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için günde ne kadar süre orta ve yüksek şiddetli oyuna ve fiziki etkinliklere katılması gerektiğini nedenleriyle açıklar.
13. Oyun ve fiziki etkinlik öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.
14. Oyun ve fiziki etkinliklerde dikkat edilmesi gereken hijyen ilkelerini nedenleriyle açıklar.
15. Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun spor kıyafeti kullanımının önemini açıklar.
16. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendi ve arkadaşları için güvenlik riski oluşturan unsurları nedenleriyle açıklar.
17. Düzenli olarak katılabileceği oyun ve fiziki etkinlikleri seçerek katılır.
18. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.
19. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılımı sağlığını koruma davranışları sergiler.
20. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenliği için sorumluluk alır.
21. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlanmasına halk dansları, oyun, jimnastik ve dans etkinlikleri hazırlayarak katılır.
22. Basit ritimli yöresel ve ulusal halk dansları yapar.
23. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.
24. Oyun ve fiziki etkinliklerde özgüvenle hareket eder.
25. Bireysel farklılıkları olanlarla oyun ve fiziki etkinlik yapmaya istekli olur.
26. Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşlarıyla etkili işbirliği becerileri geliştirir.
27. Oyun ve fiziki etkinliklerde başarıyı tebrik eder.
28. Oyunlarda karşılaştığı problemlere eş veya grupta çözümler önerir.
29. Hareket becerisi, aktif ve sağlıklı yaşam davranışı geliştirmek için çeşitli ekipman ve teknolojileri kullanır.
30. Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşını gözlemleyerek geribildirim verir.



#### 4. Sınıf

1. Yer değiştirme hareketlerini artan kuvvet, hız ve çeviklikle yapar.
2. Oyunlarda dengeleme gerektiren hareketleri etkili kullanır.
3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır.
4. Yaratıcı, modern, aerobik, kültürel dansları ve halk danslarını içeren çeşitli dans türlerini küçük grupla yapar.
5. Kurallı takım oyunları oynar.
6. Hareket becerileri ile ilgili kavramları yerinde kullanır.
7. Oynadığı oyunların içindeki hareket becerilerini tanımlar.
8. Çeşitli stratejiler ve taktiklerin kullanıldığı oyun ve fiziki etkinlikleri tasarlayıp, oynar.
9. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek uygun programlar tasarlar.
10. Sağlığını korumak için haftalık ve günlük beslenme listesi hazırlar.
11. Okul içinde ve okul dışında katılabileceği oyun ve fiziki etkinlikleri planlayarak, düzenli olarak katılır.
12. Hazırladığı fiziksel uygunluğunu geliştirecek programları uygular.
13. Oyun ve fiziki etkinliklere uygun spor kıyafeti ile katılır.
14. Oyun ve fiziki etkinliklere kendi ve başkalarının güvenliği ile ilgili sorumluluk alarak katılır.
15. Milli bayramlar/belirli gün ve haftaların kutlanışını içeren gösteri/festival hazırlayarak katılır.
16. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait halk danslarını yapar.
17. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait çocuk oyunlarını tanıyarak, oynar.
18. Oyun ve fiziki etkinliklerde zamanını etkili kullanır.
19. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara ve çevreye saygı gösterir.
20. Küçük grup ve takım oyunlarında arkadaşlarıyla işbirliği yapar.
21. Küçük grup ve takım oyunlarında adil oyun anlayışı gösterir.
22. Oyunlarda karşılaştığı problemleri çözer.
23. Kendi ve arkadaşlarının oyun ve fiziki etkinliklerdeki performanslarını değerlendirir.

## 8. Programın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar

Bu öğretim programının uygulanmasında fiziksel etkinlik kartlarından yararlanılacaktır. Program kazanımları, fiziksel etkinlik kartları ile ve bu kartlar dışında seçilmiş oyunlarla ilişkilendirilmiştir. Öğretmenlerin fiziksel etkinlik kartlarını ve önerilen oyunları incelemeleri ve özümsemeleri önemlidir. Ayrıca, özellikle 3. ve 4. sınıf düzeylerinde çeşitli kazanımlar için paralimpik oyunlardan örnekler seçilmiştir. Böylece, engeli olmayan öğrencilerin, farklılığı olan öğrencilerle ilgili (engelliler de dahil) empati özelliklerini geliştirmeleri ve farklılığı olan öğrencilerin de oyunlara/etkinliklere katılımlarını arttırmak amaçlanmıştır.

### 8.1. Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)

Fiziksel etkinlik kartları sarı ve mor kart gruplarından oluşmaktadır. Sarı kart grubunda “Öğretmen Kartı”, “Temel Hareket Becerileri ve Kavramları Kartı”, “Birleştirilmiş Hareket Kartları”, “Sağlık Anlayışı Kartları”, “Spor Engel Tanımaz Kartı”, “Hareket Yetkinliği Kartı” ve “Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı” vardır. Mor kart grubunda ise “Öğretmen Kartı”, “File ve Raket Oyunları”, “Hücum Oyunları”, “Vurma ve Yakalama Oyunları”, “Etkin Katılım” , “Sağlık Anlayışı” ve “Spor Engel Tanımaz” kartları vardır.

Öğretmen kartları diğer kartların kullanımı için yol göstericidir. Ayrıca, her bir kartta, kartı kullanırken nelere dikkat edileceği açıklanmıştır. Kartların hangi sıra ile kullanılacağı veya bir sıra izlenip izlenmeyeceği ile ilgili açıklama, ilgili kazanımda verilmiştir.

Kartlar programın temel kaynağı olmakla birlikte öğrencilerin bildikleri ve yeni öğrendikleri oyunlar, rontlar, sözlü-sözsüz danslar, hareket ve etkinlik uygulamaları, kazanımlar ve açıklamalarla desteklenir niteliktedir.

Sarı kart grubu öğrencilerin yaş ve gelişim özellikleri göz önüne alındığında 1-3. sınıf düzeylerinde kullanılması daha uygunken, 4. sınıfta hem sarı kart grupları hem de mor kart gruplarından uygun olanların seçilerek uygulanması tavsiye edilmektedir.

Öğrencilerin ders öncesi ve sırasında kartları tanımalarını, kartlara dokunmalarını ve onu incelemelerini sağlayınız. Kartların nasıl kullanıldığını gerektiğinde öğrencilerle birlikte inceleyiniz. Kartların uygulanmasına ilişkin öğrenci görüşlerine ve önerilerine de yer veriniz.

### 8.2. Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı

Oyun ve fiziki etkinlik dersinde, öğretmene yol göstermesi amacıyla fiziksel etkinlik kartlarına ek olarak “Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı” da hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta, her sınıf düzeyindeki kazanım ve öğrenci yaş ve gelişim özelliklerine uygun olarak yöresel, geleneksel ve yaratıcı oyun örnekleri (derleme) sunulmuştur. Öğretmenler bu kaynaktan yararlanarak ders içi etkinliklerini zenginleştirebilirler.

## 9. Ölçme ve Değerlendirme

Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programının amacına ulaşabilmesi için ölçme ve değerlendirme süreci oldukça önemlidir. Bu derste yapılacak ölçme ve değerlendirme sürecinin, öğrenen merkezli ve yapılandırmacı yaklaşım çerçevesi içinde ele alınması gerekmektedir. Ölçme-değerlendirme, öğretim sürecinin tamamını içeren, sürekli, çok yönlü ve öğrenci-öğretmen-veli işbirliğini sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde ölçme ve değerlendirme öğretim sürecinin başında, süreç boyunca ve sürecin sonunda etkili olarak yürütülmelidir. Bu nedenle, öğretmenler ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini ilk dersten son derse kadar düzenli olarak yürütmelidirler.

Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde öncelikle dönemin başında öğrencilerin temel hareket becerilerinde, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarında ve bireysel, sosyal ve düşünme becerilerindeki durumları tespit edilmeli ve süreç içerisindeki gelişimleri ve ulaştıkları nokta belirlenerek değerlendirme yapılmalıdır. Öğrencilerin hazırbulunuşluk özelliklerinin birbirinden farklı olduğu, gelişim ve ulaştıkları seviyelerin de birbirinden farklı olacağı gerçeğinden hareketle, süreçteki ve sonuçtaki ulaşılan düzeyler de birbirinden farklı olacaktır. Bu nedenle değerlendirmede, her öğrenci kendi doğası içerisinde ele alınmalı ve kendi başlangıç ve gelişim düzeylerine göre değerlendirme yapılmalıdır. Bu bağlamda, sadece ürün değerlendirme anlayışından özellikle uzaklaşılmalıdır.

Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde öğrencilerin farklı alanlardaki başlangıç, gelişim ve ulaştıkları düzeyleri belirlemek için öğretmenler öncelikle yapılandırılmış formlar kullanarak gözlem yapmalı (Bkz. ölçme araçları) ve bu gözlemleri zaman zaman tekrarlayarak, öğrencilerin gelişim ve ulaştıkları düzeyleri belirlemelidirler. Temel hareketler ile ilgili yapılacak gözlemlerde ve hazırlanacak gözlem formlarında fiziksel etkinlik kartlarının “öğrenme anahtarı” bölümleri öğretmenlere yardımcı olacaktır. Ayrıca, kartlarda bulunan “değerlendirme ve iyileştirme” bölümleri süreç içerisinde öğrencilerin farklı alanlardaki gelişimlerini belirleyebilmek açısından öğretmenlere yol göstericidir.

Oyun ve fiziki etkinliklerde ölçme ve değerlendirme amacı ile kullanılması tavsiye edilen araç örnekleri ve ilgili oldukları sınıf ve kazanımları programın sonunda verilmiştir (Bkz. EK 2- Ölçme ve Değerlendirme Örnekleri). Düzey belirleme, yetiştirme ve biçimlendirme ve değer biçme amacıyla yapılacak değerlendirmelerde; öğretmenler ve öğrenciler kontrol listesi (yeterli/geliştirilmeli) ve dereceleme tipi gözlem formları (çok iyi, iyi, orta ve geliştirilmeli), görselliği öne çıkan eşleştirme tipi ölçekler, öz ve akran değerlendirme formları, rubrikler, grup değerlendirme formları, yapılandırılmış oyun formları ve kısa cevaplı sorular vb. ölçeklerden yararlanabilirler.

## **EKLER**

## **EK 1. Sınıflara Göre Kazanımlar, Etkinlikler ve Açıklamaları**

## 9.1. Birinci Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>1.Yer değiştirme hareketlerini yapar.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 1-8 arasındaki -kart 5 hariç- kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Yer değiştirme hareketlerinin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yağ Satarım Bal Satarım, Köşe Kapmaca, Basit Stafet Oyunları, Ayağını Yerleştir, Yönünü Bul, Değiş Ve Dön, Üç Küçük Kuzu, Yüksekçe Sıçra, Çemberden Çembere, Sıçra-Dokun, Zıp Zıp Zıpla, Sincap Ve Ceviz, Kuzular Yarışması vb.</b></p>	<p>Yer değiştirme hareketleri (özellikle atlama- sıçrama) kas iskelet sistemine önemli oranda ek yük getirdiği için etkinlikler sırasında ve sonrasında kas ağrısı ve aşırı yorgunluk gösteren öğrenciler yakından gözlenmelidir.</p> <p>Yer değiştirme etkinliklerini uygularken öğrencilerin vücut ve alan farkındalığı geliştirmeleri için farklı yönler (sağa, sola, öne, geriye) ve hızlara (hızlı, yavaş vb.) göre uygulamalar çeşitlendirilmelidir.</p> <p>Öğrencilerin bu etkinliklere spor ayakkabısı ile katılmaları teşvik edilmelidir.</p>
<b>2.Dengeleme hareketlerini yapar.</b>	<p><b>“Dengeleme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Dengeleme hareketlerinin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Tünel Gezgini, Kurbağa Sıçrayışı, Ali Kutuda, Ali Baba Saatin Kaç?, Elde Davul Zurna 1-2-3, Vücut Dengesi, İpte Denge, Balon Yere Düşmesin, Büyü Büyü Küçül Küçül, Yattı Kalktı, Kurbağa Havuzu vb.</b></p>	<p>Dengeleme hareketlerini uygularken öğrencilerde denge kaybı nedeniyle düşme olabilir. Bu nedenle çevre buna göre düzenlenmelidir.</p> <p>Dengeleme hareketlerinde önce dinamik denge (vücut hareket halinde iken denge), daha sonra statik denge (vücut belli bir duruş ve konumda iken denge) geliştirilmeye çalışılmalıdır.</p> <p>Yaş düzeyine uygun bireysel, eş ve grupla çeşitli dengeleme çalışmaları yapılabilir.</p> <p>Farklı vücut bölümleri (iki destek noktası; iki ayak, tek destek noktası; tek ayak, üç destek noktası; iki ayak bir el vb.) kullanılarak denge çalışmaları yapılmalıdır.</p> <p>Bu etkinlikler sırasında öğrencilere görsel ipuçları veya anlık geribildirim verilmesi önemlidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>3.Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.</b>	<p><b>“Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 18-19-20-21 ve 25. kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Nesne kontrolü gerektiren çalışmalarda topa alışma etkinliğine (kart 18) öncelik verilmelidir.</p> <p><b>Bu hareketlerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kova İle Yakala, Hedefe Yuvarla Oyunu, Fasulye Torbasını Bul, Bowling, Yakala Oyunu, Çizgi Çiziyorum, Sırt Sırta Veriyorum vb.</b></p>	<p>Nesne kontrolü gerektiren hareketler, nesne ile el-göz ve göz-ayak koordinasyonu içeren çalışmalardır. Bu yaş grubu için karmaşık etkinliklerdir ve öğrenciler nesne kontrolünde zorlanırlar. Kontrol edilen nesnenin başkalarına veya çevreye zarar verme ihtimaline dikkat edilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.</p> <p>Bu etkinliklerde öğretmenin sınıf üzerinde kontrolünün yüksek olması gereklidir. Etkinliklere vücut ve nesnenin hareketsiz olduğu çalışmalarla başlanmalıdır. Daha sonra vücut veya nesneden birinin hareketli olduğu çalışmalarla devam edilmelidir.</p> <p>Bu sınıf düzeyinde nesnenin atıldığı veya fırlatıldığı etkinliklerde, nesnenin istenilen hedefe atılmasından çok hareketin yapıma şekli (formu) daha önemlidir.Bu etkinliklerde balon, deniz topu, pon pon, eşarp, farklı büyüklükte fasulye torbası, hafif toplar kullanılması uygundur.</p>
<b>4.İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Taş Taş Üstüne, Meyve Sepeti, Su-Top Taşıma, Mandal Asma, Balık Yakalama, Eşini Bul, Kartopu Partisi, Kümes Oyunu, Leylekler Ve Kurbağalar vb.</b></p>	<p>1, 2 ve 3. kazanımlara ait açıklamalar, bu etkinliklerde kullanılan hareket becerilerine göre dikkate alınmalıdır.</p> <p>Oyunlar her ortamda oynanabilecek (spor salonu, bahçe, koridor, sınıf vb.) ve çeşitli ekipmanların (çeşitli büyüklükte toplar, çeşitli büyüklükte hafif kutular, ipler, çemberler vb.) kullanımını içeren oyunlar şeklinde öğrencilere sunulmalıdır.</p> <p>Oyunlarda tüm öğrencilerin eğlenmeleri önemlidir. Ayrıca, temel hareket becerilerini geliştirici bireysel, eşli ve küçük grup ile oynayabilecekleri oyunlara katılma fırsatları sunulmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<p><b>5.Ritim ve müzik eşliğinde hareket eder.</b></p>	<p>“<b>Dans Ediyorum</b>” kartlarındaki (mor,1-2. kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Balık Toplama Oyunu, Dedemin Bahçesi, Parmak Oyunu, Say Bak, Topuk Burun, Sen Oyna vb.</b></p>	<p>Etkinlikler önce bireysel, sonra eş ve grupta çalışacak şekilde düzenlenmelidir. Basit ritim çalışmalarında öğrencinin kendi vücudunu (elleri, parmakları, ayakları, gövdesi vb.) kullanması sağlanmalıdır. Öğrencilerin kendi ve arkadaşlarının mırıldanmalarına göre hareket yapmaları istenmelidir. Öğrencinin kendini hareketlerle ifade etmesi ve yaratıcılık desteklenmelidir.</p> <p>4/4’ lük ritimler seçilmesi önemlidir. Ritim çalışmaları çeşitli nesnelere (kaşıklar, tahta parçaları, kitaplar, ataç kutuları vb.) ve vurmali çalgıların kullanımı (tef, davul, marakas, kastan yet vb.) ile desteklenmelidir.</p>
<p><b>6. Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlar.</b></p>	<p>“<b>Yer Değiştirme Hareketleri</b>” (sarı, 1 - 8 arasındaki kartlar) ve “<b>Dengeleme Hareketleri</b>” (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) kartlarındaki etkinliklerden yararlanılmalıdır.</p> <p>Yer değiştirme hareketlerinden atlama-sıçrama (4. Kart), dengeleme hareketlerinden ağırlık aktarımı (12. Kart) ve atlama-konma (13. Kart) öncelikli olarak kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dörtlü Dokunma, Miço, Çevir Salla, Vücudumuz Oyunu vb.</b></p>	<p>Vücut farkındalığında, vücut bölümleri (parçaları) ve vücudun tümü ile ilgili “Ne yapar?” sorusuna yanıt aranmalıdır.</p> <p>Vücut ağırlık merkezinin değişiminde, vücut bölümlerinin nasıl koordineli çalıştığı gözlemlenmesi sağlanmalıdır. Atlama-konma hareketleri yaparken vücut dengesini korumak için gerekli kol ve bacak pozisyonları keşfettirilmelidir.</p>



Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>7. Kişisel ve genel alanını gösterir.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> (sarı, 1-8 arasındaki kartlar) ve <b>“Dengeleme Hareketleri”</b> (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p>Uygulamada öncelik <b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> adım al-sek (5.kart) ve <b>“Dengeleme Hareketleri”</b> başlama-durma (14. Kart) kartlarında olmalı, daha sonra sıra olmadan diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Mikrop, Kar Taneleri, Çiçek Oyunu, Çömlek Çömlek Ne Kaynar?, Aç Fil İle Şişman Fil vb.</b></p>	<p>Alan farkındalığı ile ilgili olarak yer belirlemede kişisel ve genel alanların ne olduğu keşfettirilmeli ve bunlara uygun çeşitli denemeler yapılmalıdır.</p> <p>Oyunlarda öğrencilerin kollarını iki yana açıp kendi etraflarında bir tam tur dönerek kişisel alanlarını tanımları sağlanmalıdır. Etkinlikler öncesi oyun alanının sınırlarını belirleyerek öğrencilerin genel alanlarının farkına varması sağlanmalıdır.</p>
<b>8.Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından uygun olanla ilişkilendirir.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme”, “Dengeleme” ve “Nesne Kontrolü Gerektiren”</b> hareketlerle ilgili tüm kartlardan (sarı kartlar) yararlanılmalıdır.</p>	<p>Hareket dizini birden fazla hareketin birleşimidir. Örneğin, öğrenciye koşma, atlama, topu yuvarlama hareket dizininde, koşmanın yer değiştirme ile, atlama-konmanın dengeleme ile, topu yuvarlamanın ise nesne kontrolü gerektiren temel hareket becerileri ile ilişkili olduğunu kavrayacağı öğrenme fırsatları yaratılmalıdır.</p>
<b>9.Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak için vücut bölümlerini kullanarak stratejiler geliştirir.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme”, “Dengeleme” ve “Nesne Kontrolü”</b> gerektiren hareketlerle ilgili tüm kartlardan (sarı kartlar) yararlanılabilir.</p> <p>Dengeleme hareketi kartlarından ağırlık aktarımı, dinamik ve statik denge ve duruş-oturuş (12-15 ve 16.kartlar) kartlarının öncelikli uygulanması gereklidir.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çember Dünyası, Çember Transferi, Ambara Vurdum Bir Tekme, Balık Ağı, Kedi Geliyor, Eşini Bul Ve Otur Oyunu vb.</b></p>	<p>Dinamik (hareket halinde iken) dengeyi korumada vücut bölümlerinin koordineli kullanılması önemlidir.</p> <p>Öğrencilerden, hedeflenen hareketleri doğru ve çabuk yapabilmeleri için çözümler üretmeleri istenmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>10. Oyunu belirlenen kurallara göre oynar.</b>	<b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> (sarı, 27-33. kartlar) grubundaki basit kurallı oyunlardan yararlanılmalıdır.	Öğrencilere sunulacak oyunlar yaş ve gelişim düzeyine uygun olan basit kuralları içermelidir.  Oyun ve fiziki etkinliklere ait kurallar ile ilgili yapılan açıklamalar sade, kısa ve öz olmalı, uygulamalı gösterim yapılmalıdır.  Yeni kurallar oluştururken öğrencilerin fikirlerinden yararlanılmalıdır.
<b>11. Oyunda kullanılan basit stratejileri/taktikleri tanımlar.</b>	<b>“Yer Değiştirme”, “Dengeleme” ve “Nesne Kontrolü Gerektiren”</b> hareketlerle ilgili tüm kartlardan (sarı) yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıda sunulan basit kurallı oyunlardaki stratejiler ve taktiklerden yararlanılabilir: Stafet Oyunları, Tünel Oyunu vb.</b>	Öğrencilere oyunda kullanabilecekleri (oyun kuralları doğrultusunda) basit stratejiler/taktikler belirlemeleri için fırsatlar yaratılmalıdır.  Oyun ile ilgili, düzeye uygun sorular sorularak ve ipuçları verilerek öğrenciler düşünmeye sevk edilmelidir.  Ürettikleri stratejileri/taktikleri sözel olarak paylaşmaları sağlanmalıdır.
<b>12. Sağlık ile oyun ve fiziki etkinlikler arasında ilişki kurar.</b>	Tüm sarı kartların sağlık anlayışı bölümlerinden yararlanılmalıdır.  <b>“Sağlık Anlayışı I ve II”</b> kartları öncelikli olarak kullanılmalıdır.  <b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sağlık Öğütleri vb.</b>	Öğrencilerden, oyun ve fiziki etkinliklere katılmalarının, sağlıkları için ne gibi faydalar sağladığını söylemeleri istenmelidir.
<b>13. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.</b>	<b>“Sağlık Anlayışı I ve II”</b> sarı kartlarından yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlarda yardımcı olacaktır: Stafet Yarışları, Minik Fare Kaçsana Kara Kedi Tutsana vb.</b>	Öğrencilerden, orta ve yüksek şiddette etkinliklere (kalp atım hızının ve alınan, verilen nefes sayısının belirgin olarak arttığı etkinlikler) katıldıklarında kendilerinde ve arkadaşlarında olan değişiklikleri (kalp atımlarında artış, nefes alıp vermede artış, vücut ısısında artış, yüzün kızarması vb.) gözlemlenmeleri ve bu değişikliklerle ilgili fikirlerini söylemeleri istenmelidir.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>14. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları söyler.</b>	<p>“Sağlık Anlayışı I ve II” sarı kartlarından yararlanılmalıdır.</p> <p>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki rontlar kullanılabilir: Sağlık Rondu, Erken Yatarım Erken Kalkarım, Sabah Şarkısı, Bir Çocuk vb.</p>	<p>Oyun ve fiziki etkinliklere katılmadan önce ve katıldıktan sonra daha rahat hareket etmelerini sağlamak için öğretmen eşliğinde ısınma ve soğuma çalışmaları yaptırılmalıdır ve bunların önemi üzerinde durulmalıdır.</p> <p>Sağlıklı ve sağlığına uygun olmayan besinler, uygun spor kıyafeti ve dinlenme ihtiyacı hakkında basit bilgiler verilmelidir.</p>
<b>15. Güvenli oyun ve fiziki etkinlik ortamlarının özelliklerini söyler.</b>	Tüm sarı kartlardaki “Güvenlik ve Ekipman” bölümlerinden yararlanılmalıdır.	<p>Oyun alanı ve uygun ekipmanlar öğrencilerle birlikte belirlenmeli ve öğrencilere güvenli oyun alanı kavramı hissettirilmelidir.</p> <p>Güvenli oyun ve fiziki etkinlik ortamlarının nasıl olması gerektiği konusunda, farklı oyun ve fiziki etkinlikler uygulanırken öğrencilerin fikirlerini söylemeleri istenmelidir.</p>
<b>16. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.</b>	Tüm sarı kartlardaki fiziki etkinlikler ve önceki kazanımlarda önerilen oyunlar öğrenciler tarafından incelenmeli ve seçtiklerine düzenli katılımları sağlanmalıdır.	<p>Öğrenciler haftanın her günü ders içinde ve ders dışında en az 1 saat “oyun ve fiziki etkinliklere” katılmalıdırlar.</p> <p>Hafta sonu günlerinde de fiziki etkinlik içeren oyunlar oynamaları için teşvik edilmelidirler.</p> <p>Öğrencilerin katıldıkları etkinliklerin kaydını tutmaları (okuma yazma bilmedikleri dönemde resim çizerek) sağlanmalı ve yeri geldiğinde bunları sınıf içinde arkadaşlarıyla paylaşmaları için ortamlar yaratılmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>17. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.</b>	<p>“Beslenme Piramidim” kartından yararlanılmalıdır.</p> <p>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki rontlar kullanılabilir: <b>Pazara Gidelim, Erken Yatarım Erken Kalkarım, Kahvaltı Rontu vb.</b></p>	<p>Oyun ve fiziki etkinlikler öncesi, sırası ve sonrasında dengeli ve düzenli beslenme konusunda öğrencilere düşüncelerini söyleme fırsatları yaratılmalıdır.</p> <p>Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında uygun beslenmeye bağlı ortaya çıkan bazı sorunlardan yola çıkarak (örneğin, etkinliğin hemen öncesi yenen yemek nedeniyle karna ağrı girmesi; kahvaltı yapmama nedeniyle kendini halsiz hissetme vb.), beslenmede dikkat edilmesi gereken unsurlara vurgu yapılmalıdır.</p>
<b>18. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken temizlik alışkanlıkları sergiler.</b>	<p>Tüm sarı kartlardaki “Sağlık Anlayışı” bölümlerinden yararlanılmalıdır.</p> <p>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki rontlar kullanılabilir: <b>Okula Gidelim mi?, Ellerim Tombik Tombik, Mikrop, Temizlik vb.</b></p>	<p>Öğrenciye oyun ve fiziki etkinlikler dersi öncesinde, ders sırasında ve ders bitiminde temizliğine (hijyene) dikkat etmediği takdirde karşılaşacağı sorunlar fark ettirilmelidir.</p> <p>Oyun ve fiziki etkinlik dersi bitiminde öğrencilerin ellerini ve yüzünü alışkanlık haline getirerek temizlemesi sağlanmalıdır.</p> <p>Terlemeye neden olan oyun ve fiziki etkinlikler sonrasında yedek fanila vb. getirmeleri teşvik edilerek, etkinlik sonrası değiştirmeleri sağlanmalıdır.</p>
<b>19. Güvenli oyun ve fiziki etkinlik ortamlarında oynar.</b>	<p>Tüm sarı kartlardaki “Güvenlik” bölümlerinden yararlanılmalıdır.</p>	<p>Oyunlarda ve fiziki etkinliklerde öğrencilerden çalışma alanını belirlemesi istenmeli ve belirlenen alanı ihlal etmemesi sağlanmalıdır.</p>
<b>20. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlamalarında rontlar, halk dansları, oyun ve dans etkinliklerine katılır.</b>	<p>“Dans Ediyorum” kartlarındaki (mor,1-2-3. kartlar) ve “Kültürümü Tanıyorum” kartlarındaki (mor, 1. kart) etkinlikler kullanılmalıdır.</p>	<p>Milli bayramlar ile belirli gün ve haftaların coşkusu hissettirmek için yapılan hazırlıklara tüm öğrencilerin katılımı sağlanmalıdır.</p> <p>Hazırlanacak rontlar, halk dansları ve benzeri etkinliklerde görev dağılımı ve beklentiler, öğrencilerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun olarak yapılmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>21. Kültürümüze ait basit ritimli halk dansları adımlarını yapar.</b>	<b>“Kültürümü Tanıyorum”</b> (mor, 1 Kart) kartlarındaki etkinlikleri kullanılmalıdır.	Kültürümüze ait sözlü ve sözsüz halk oyunlarının ezgi ritimleri 2/4, 4/4, 5/8, 6/8 zamanlı basit ritimlerle, ayak, adım çalışmaları öne, geriye ilerleyerek verilmelidir. Daha sonra eşle ve grupla çalışma yapılabilir.  Öğrencinin yaşadığı yöreye özgü halk danslarına öncelik verilmelidir. Seçilen oyunlar öğrencilerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
<b>22. Geleneksel çocuk oyunlarımızı oynar.</b>	Geleneksel çocuk oyunlarımızdan yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlarda yardımcı olacaktır: Yağ Satarım Bal Satarım, Yerden Yüksek, Kutu Kutu Pense, Aç Kapıyı Bezirgan Başı, Köşe Kapmaca vb.</b>	Öğrencinin yaşadığı yöreye özgü geleneksel oyunlara öncelik verilmelidir.  Seçilen oyunlar öğrencilerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
<b>23. Oyun ve fiziki etkinliklerde beceri ve güçlerin farklı olabileceğini kabul eder.</b>	Tüm sarı kartlardaki <b>“Çeşitlendirme”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır. Ayrıca <b>“Spor Engel Tanımaz Kartı”</b> (sarı) kullanılmalıdır.	Öğrencilerin birbirinden farklı özellikleri olabileceğini anlayabilecekleri çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler sunulmalıdır.  Farklı engelleri olan arkadaşlarına karşı duyarlık geliştirmeleri sağlanmalıdır.  Bireysel farklılıkları olan öğrenciler cesaretlendirilerek, oyun ve fiziki etkinliklerde kendilerine güven duymaları sağlanmalıdır.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>24. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında çeşitli iletişim becerileri gösterir.</b>	<p><b>“Biz bir takımız”, “Eşini yönlendir”</b>(mor-2. Kart) kartındaki etkinlikler öncelikli olarak kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar yardımcı olacaktır: Kulaktan Kulağa, Pantomim Çalışmaları vb.</b></p>	<p>Öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi için çeşitli iletişim yollarını (sözlü ve sözsüz) kullanmaları teşvik edilmelidir.</p> <p>Oyun ve fiziki etkinlikler ile öğrencinin öncelikli olarak iyi bir dinleyici ve etkili bir konuşmacı olması sağlanmalıdır.</p> <p>Arkadaşlarının sözlü ve sözsüz mesajlarını anlayacağı ve uygun davranışlar sergileyeceği fırsatlar yaratılmalıdır.</p>
<b>25. Doğada oyunlar oynar.</b>	<p>Doğada (okul bahçesi vb.) gerçekleştirilen tüm etkinliklerden yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada doğada gerçekleştirilen aşağıdaki oyunlar/fiziki etkinlikler yardımcı olacaktır: Kısa Mesafeli Çuval Oyunu, Uçurtma Uçurma, Saklambaç Oyunu, Bisiklete Binme vb.</b></p>	<p>Öğrencilerin doğayı seven, koruyan, yaşantılarında çevre bilinci gelişmiş bireyler olabilmeleri için öncelikle doğayla iç içe olmaları sağlanmalıdır.</p> <p>Öğrencilerin doğada oyunlar oynamaları için mümkün olduğunca çok fırsatlar yaratılmalıdır.</p>
<b>26. Oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili çeşitli bilgi edinme yollarını kullanır.</b>	Tüm etkinlik ve oyunlardan yararlanılmalıdır.	Öğrencilere, oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili bilgi elde etmek için gözlem yapma olanakları sağlanmalıdır.

## 9.2. İkinci Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>1.Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Koşma kartı ile (3. kart) başlanarak sıra olmaksızın diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sıranı Bul, Müzikli Yer Kapmaca, Seken Yılan, Tanışma Dansı, Aç Fil, Mısır Patlatma, Oyuncak Oyunu, Kıvrımlı Koşu vb.</b></p>	<p>Kartlarda verilmiş olan “öğrenme anahtarı” etkinliklerde öğrencilere geribildirim verirken kullanılmalıdır.</p> <p>Etkinliklere kısa mesafe ve yavaş tempoda yer değiştirme hareketleri ile başlanmalı, daha sonra mesafe ve hız kademeli şekilde artırılmalıdır.</p>
<b>2.Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Galop–kayma kartı (6.kart) ile uygulamalara başlanıp, diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Bak Gör Uygula, Hey Dansı, Bakkallar-Manavlar-Balıkçılar, Uzak-Yakın, Elma Toplama, Günaydın, Sekerek Yer Kapmaca, Kuzular Yarışması vb.</b></p>	<p>Farklı ebatlarda oyun alanları kullanılarak öğrencilerin kişisel ve genel alanını öğrenmesi sağlanmalıdır. Yer değiştirme hareketlerinin yönü, seviyesi ve hızı değiştirilerek bireysel, eşli ve grupta yapabilecekleri etkinlikler düzenlenmelidir.</p> <p>Atlama ve sıçrama hareketlerinde öğrencinin seviyesine uygun olarak düşük ve orta seviyede engeller ve alan seçilmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<p><b>3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.</b></p>	<p><b>“Dengeleme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Dengeleme hareketleri kart grubundan ağırlık aktarımı (12.kart) ve statik-dinamik (15.kart) denge kartlarıyla uygulanmaya başlanmalı ve diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sek Sek, Don Çözül, 8-4-2 Oyunu, Hasta İyileşti, Tıp Oyunu, Çürük Yumurta, Asiye As, Oynayan Minder, Tilki Kapanı vb.</b></p>	<p>Kartlarda verilmiş olan “öğrenme anahtarı” öğrencilere geribildirim verirken etkinliklerde kullanılmalıdır.</p> <p>Öğrencilerin dinamik ve statik dengeleme hareketlerini daha koordineli ve istenilen şekilde (uygun formda) yapmaları sağlanmalıdır.</p>
<p><b>4.Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.</b></p>	<p><b>“Dengeleme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Eğilme (9. kart), başlama–durma (14. kart) ve statik-dinamik denge (15. kart) kartlarıyla etkinliklere başlanabilir. Sıra olmadan diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Horoz Dövüşü, Ayak Ayak Yürüme, Fırıldak Oyunu, İstasyon vb.</b></p>	<p>Öğrencilerden vücudunu kullanarak çeşitli yönlere (öne, geriye, sağa, sola) eğilme hareketlerini bireysel ve eşli olarak yapmaları istenmelidir.</p> <p>Yerde ve eğimli düzlemde öne ve geriye tek ve bağlantılı yuvarlanmalar yaptırılabilir.</p> <p>Verilen çeşitli uyarılar ile (düdük, el vurma, tef, zil, bayrak vb.) farklı yönlere ve farklı tempolarda, yer değiştirirken başlama ve durmayı geliştiren çalışmalar yaptırılmalıdır.</p>



Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<p><b>5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.</b></p>	<p><b>“Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Atma-tutma (19. kart) ve yakalama (20. kart) etkinlikleri ile başlanabilir. Diğer kartlardan yeri geldiğinde yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Alanında Top Bırakma, Resmi Vur Sayıyı Al, Uzağa Fırlat, Üstünden Altından, Elden Ele Eşya Verme, Çocuktum Büyüdüm Öğretmen Oldum vb.</b></p>	<p>Nesnelerin (fasulye torbası, farklı ebatlarda toplar, kutular vb.) vücudun çeşitli bölümleri kullanılarak kontrol edilebileceği bireysel ve eşli etkinlikler düzenlenmelidir.</p> <p>Öğrenciden hafif ve küçük ebatlardaki nesnelere omuz üzerinden 6-7 m.’den uzağa atması beklenmelidir.</p> <p>Bu düzeyde nesnelerin istenilen hedefe atılmasından çok hareketin yapılma şekli (formu-bkz.öğrenme anahtarı) daha önemlidir.</p> <p>Topu olduğu yerde sektirme etkinliklerinde öğrenciden 7-8 sektirme yapılması istenebilir.</p>
<p><b>6. Nesne kontrolü gereken hareketleri alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.</b></p>	<p><b>“Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Yakalama (20. kart), ayakla vurma (21. kart), raketle vurma (25. kart) etkinliklerine öncelik verilmelidir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Havuç, Yerdeki Yuvarlak, Elma vb.</b></p>	<p>Öğrencilerden vücut parçalarını kullanarak çeşitli nesnelere (fasulye torbası, top, kutu, silindir vb.) tutması ve taşınması istenmelidir.</p> <p>Ellerini ve ayaklarını kullanarak topu düz, dairesel, zigzag (engeller arasında); şeklinde yavaş tempoda sürmesi sağlanmalıdır.</p> <p>Benzer çalışmaların daha büyük ve ağır nesnelere eş ve grup ile yapılması istenebilir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>7. İki ve daha fazla hareket becerisini birleştirerek artan doğrulukta uygular.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Kuyruk yakalama/top toplama oyunu (27.kart), hedef oyunları (29. Kart) ve atma-vurma oyunlarından (30. kart) öncelikle yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yedi, Sebzeler Ve Meyveler, Dört Kere Zıpla Üç Kere El Çırp vb.</b></p>	<p>Bu kazanım için yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerin en az ikisini birleştirecekleri etkinliklerin yapılması sağlanmalı ve bu etkinliklerde hareketlerin yapılış şekline (formuna) dikkat edilmelidir.</p> <p>Bu tür çalışmalarda hareketlerin birleştirilerek kesintiye uğramadan, (akıcılık) bozulmadan uygulanması sağlanmalıdır.</p>
<b>8. Verilen ritim ve müziğe uygun bireysel ve grupla nesneli/nesnesiz dans eder.</b>	<p><b>“Dans Ediyorum”</b> kartlarındaki (mor, 1, 2 ve 3. kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Adımlar kartına (1. kart) öncelikle yer verilmeli ve dans kartlarındaki etkinlikler çeşitli ekipmanlarla yapılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çizgiyi Aş Aya Ulaş, Eski Minder vb.</b></p>	<p>Öğrencilerden farklı ritimleri yorumlayarak, bunlara göre hareket etmeleri istenmelidir.</p> <p>Hareketler arasında müziğe uygun yumuşak geçişler/bağlantılar yapılmalıdır.</p> <p>Öğrenciler 3/4,4/4 basit ritimli, iki ya da daha fazla arkadaşı ile dans adımlarını uygulamalıdır.</p>
<b>9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren eşli ve küçük gruplarda basit kurallı oyunlar oynar.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı-27 ve 33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Bayrak Verme Oyunu, Köpek Balığı İle Karabatak, Tünel Yarışı, Renk Oyunu, Dev Misket Oyunu vb.</b></p>	<p>İki veya üç temel hareket becerisinin birleşimini içeren basit kurallı oyunlar; öğrenciler ve öğretmen tarafından oluşturularak, eşli ve küçük gruplar halinde uygulanmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>10. Temel hareket becerilerini uygularken tekniğe ait dikkat edilmesi gereken özellikleri söyler.</b>	Tüm sarı kartlarının <b>“Öğrenme Anahtarı”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Öğrenciden temel hareket becerilerini uygularken, hareketin niteliğini artırmaya yönelik bilgileri söylemeleri istenir. Örneğin, öğrenciye kavisli bir yolda hızlı ve güvenli koşmak için nelere dikkat etmesi gerektiği sorulabilir.
<b>11. Vücut bölümlerinin ve tamamının hareketlerini açıklar.</b>	<p><b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> yürüme (2. kart) ve yuvarlanma (7.kart) kartlarından öncelikli olarak yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Vücudumuz, Dediğimi Yap vb.</b></p>	<p>Öğrencilerden vücut bölümlerini tanıma, vücut bölümlerinin ve vücudun tamamının yapacağı hareketleri açıklamaları beklenmelidir.</p> <p>Öğrencilerin vücut bölümleri ile vücut bölümlerinin yapabildiği hareketler arasındaki ilişkiyi uygulayarak kavramaları önemlidir. Örneğin; koşarken el bileklerini çevirmesi, koşarken kollarını önden geriye rotasyon yaptırması vb.</p>
<b>12. Efor kavramına göre vücudunun nasıl hareket edeceğini açıklar.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Bayrak yarışı oyunları ve hedef oyunları (28-29. kartlar) kartları “efor” kavramının içeriğini yansıtmaktadır.</p> <p><b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Aç Kuşlar, Dünya Ve Uzay, Boncuk Toplama vb.</b></p>	<p>Efor, (çaba) vücudun nasıl hareket edeceğini tanımlar. Öğrencilerin eforu oluşturan zaman, kuvvet (güç), tempo ve akıcılık kavramlarını daha kolay anlamaları için etkinliklerde çeşitli (yavaş- hızlı, güçlü-güçsüz, serbest-zorunlu vb.) yönergeler verilerek bu kavramlara uygun nasıl hareket edeceklerini göstermeleri ve açıklamaları istenmelidir.</p> <p>Yapılacak etkinliklerde önce vücudun parçalarını, daha sonra bütünü kullanacağı etkinlikler seçilerek uygulanmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>13.Oyunda basit stratejileri ve taktikleri oyun kuralları doğrultusunda kullanır.</b>	<p>“Birleştirilmiş Hareketler” kartlarının (sarı, 27-33. kartlar) çeşitlendirme bölümlerinden yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çömel Kurtul, Bum Oyunu, İp Tutma Oyunu, Elden Ele Top Kimde?, Kurdeleyi Kim Yakalayacak?, Köprü Nöbetçisi, Dağları Aşalım vb.</b></p>	<p>Öğrencilere oyun kuralları basit olarak anlatıldıktan ve uygulamalı olarak gösterildikten sonra, sorularla kuralları anlayıp anlamadıkları kontrol edilmelidir. Daha sonra kurallar doğrultusunda öğrencilerden oyunlara ait basit stratejiler (görev, mekan vb. ile ilgili) oluşturmaları ve bunları arkadaşları ile paylaşmaları istenmelidir.</p>
<b>14.Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyunlara ve fiziki etkinliklere neden katılması gerektiğini açıklar.</b>	<p>“Sağlık Anlayışı I ve II” sarı kartlardan yararlanılmalıdır.</p>	<p>Öğrencilerebüyümelerinde, olgunlaşmalarında, zihinsel gelişimlerinde ve sosyalleşmelerinde oyun ve fiziki etkinliklere katılmanın önemli olduğu fark ettirilmelidir.</p>
<b>15. Fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları açıklar.</b>	<p>“Fiziksel Etkinlik Piramidi” kartından yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Hızlıyım-Yavaşım, İpin Altından Geç vb.</b></p>	<p>Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu oluşturan kavramlar: “vücut kompozisyonu” (boy-vücut ağırlığı ilişkisi), “kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı” (aerobik dayanıklılık), “kas dayanıklılığı ve kuvveti” ve “esneklik”tir.</p> <p>Öğrencilere fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları kendi ifadeleriyle açıklamaları için sorular sorulmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>16. Çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler ile fiziksel uygunluk boyutlarını ilişkilendirir.</b>	<b>Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar yardımcı olacaktır: Stafet Yarışları, İstasyon Çalışmaları vb.</b>	Öğrencilerin katıldığı oyun ve fiziki etkinliklerle, bu etkinlikler sırasında kullanılan, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk kavramları arasında ilişki kurulmalı ve öğrencilerin bunları kavraması sağlanmalıdır.
<b>17. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları açıklar.</b>	“Sağlık Anlayışı I ve II” (sarı) kartlarından yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinliklerde ısınma-soğuma, beslenme ve temizlik (hijyen) konularının önemine dikkat çekilmeli ve öğrencilerin bu kavramları açıklamaları sağlanmalıdır.
<b>18. Oyun ve fiziki etkinliğe katılımında kendisi için güvenlik riski oluşturan unsurları açıklar.</b>	Tüm sarı kartların “Güvenlik ve Ekipman” bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Öğrencilere oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik önlemlerinin “neden?” önemli olduğu ve etkinlikler sırasında “nelerin?” güvenlik riski oluşturduğu hakkında tartışma ortamı yaratılmalıdır.
<b>19. Çevresindeki imkanları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.</b>	Tüm sarı kartlardaki fiziki etkinlikler ve önceki kazanımlarda önerilen oyunlardan yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanım için aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Bisiklete Binme, Paten Kayma, Yürüyüş Yapma, Yüzme vb.</b>	Oyun ve fiziki etkinlik dersindeki uygulamalar sonucunda öğrencilerde sadece okulda değil, okul dışında da çevresindeki imkanları kullanarak (bisiklete binme, bahçede oyun oynama, yürüyüş yapma, yüzme vb.) düzenli fiziksel etkinliğe katılma alışkanlığı teşvik edilmelidir.
<b>20. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.</b>	<b>Birleştirilmiş Hareketler”</b> (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) kartlarından yararlanılmalıdır. Bayrak yarışı oyunları, hedef oyunları (28-29. kartlar) kartları fiziksel uygunluğu destekleyen içeriği yansıtmaktadır.  <b>Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: İstasyon Çalışmaları vb.</b>	Öğrencilerin kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı (örneğin hızlı yürüyüş, koşu, bisiklet sürme vb.), kas kuvveti ve dayanıklılığı (örneğin mekik, şınav, sıçrama vb.) ve esneklik (özellikle oturan esnetme vb.) özelliklerini geliştirici etkinliklerin tamamının oyun ve fiziki etkinliklerin içeriğinde olması sağlanmalıdır.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>21. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik riski oluşturmayan davranışlar sergiler.</b>	Tüm sarı kart grubunun <b>“Güvenlik ve Ekipman”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.	<p>Öğrenciler oyun ve fiziki etkinlik için belirlenmiş alanda çalışmaya özendirilmelidirler.</p> <p>Etkinliklerde kendilerine ve etkinlik amacına uygun ekipman kullanmaya yönlendirilmelidirler.</p> <p>Kendine ve arkadaşlarına zarar vermeden oyun ve fiziki etkinliklere katılmalıdırlar.</p> <p>Yaralanma, çarpışma, düşme, kanama vb. durumlarla karşılaştıklarında bir yetişkinden yardım istemeleri konusunda bilgilendirilmelidirler.</p>
<b>22. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlanışına rontlar, halk dansları, oyun ve dans etkinlikleri yoluyla isteyerek katılır.</b>	Tüm sarı kartlardaki fiziki etkinlikler ve önceki kazanımlarda önerilen oyunlardan yararlanılmalıdır.	<p>Öğrencilerin belirli gün ve haftalarla ilgili rontlar, halk dansları, oyun ve dans etkinliklerine katılmaları için gerekli yönlendirmeler yapılmalıdır.</p> <p>Katıldığı veya izlediği bu etkinliklerle ilgili olarak “Başka nelere yer verilmesini isterdiniz?” sorusu yöneltilebilir.</p> <p>Öğrencilerin görevli veya izleyici olarak katıldıkları bu etkinlikler hakkında hissettikleri duygu ve düşüncelerini arkadaşlarıyla paylaşmaları sağlanmalıdır.</p>
<b>23. Kültürümüze ait basit ritimli dans adımlarını küçük grupta yapar.</b>	<b>“Kültürümüz Tanıyorum”</b> (mor, Halk dansları 1-3. kartlar) kartları incelenmelidir. Kafkas Halk Dansı (1.Kart) kartı ile başlanmalıdır. Kol ve bacak koordinasyonu algılama öncelikli olmalıdır.	<p>Öğrencilerden verilen ritim veya ezgileri yansıtmaya yöntemiyle (taklit etme) tekrarlamaları istenmelidir.</p> <p>Ritim ve ezgi örnekleri kaset ya da cd’den dinletilmelidir. Daha sonra küçük gruplarda çalışmalar yaptırılmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>24. Eşli ve küçük gruplarla geleneksel çocuk oyunlarımızı oynar.</b>	<p><b>“Etkin Katılım-Geleneksel Çocuk Oyunları”</b> (mor) kartlarından yararlanılmalıdır. Yedi kale (kule) (1.kart ) kartı öncelikle uygulanmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Benim Bir Bebeğim Var, Beş Taş vb.</b></p>	<p>Öğrencilere, kültürümüzden geleneksel çocuk oyunları (özelikle yöresel oyunlar) sunulmalıdır.</p> <p>Öğrencilerden seçilen oyuna uygun oyun alanı ile ilgili gerekli düzenlemeleri yapmaları ve oynamaları istenmelidir.</p>
<b>25. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve başkaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklar.</b>	Tüm sarı kartlardaki fiziki etkinliklerden yararlanılmalıdır.	<p>Her öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklerde farklı üstün yönleri, geliştirilmesi gereken özellikleri, başarıları olduğunu kavrayacağı bir öğrenme ortamı hazırlanmalıdır.</p> <p>Öğrencilerin etkinlikler değiştiğinde benzerlik ve farklılıkların da değiştiğini hissetmeleri ve bunları açıklamaları sağlanmalıdır.</p>
<b>26. Oyun ve fiziki etkinliklerde farklılıklara karşı anlayış ve hoşgörü gösterir.</b>	Tüm sarı kartlardaki <b>“Çeşitlendirme”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.	<p>Oyun ve fiziki etkinliklerin öğrencilerin gelişim özellikleriyle uyumlu olması önemlidir.</p> <p>Öğrencilerin geliştirilmesi gereken yönlerinden çok, yeterli olan yönlerini ön plana çıkarmak gerekmektedir.</p> <p>Öğrencilerin, farklılıkları oyun ve fiziki etkinlikler içinde hissetmeleri sağlanmalıdır. Bu durumun doğal olduğunu anlamaları, hoşgörü ve saygı göstermeleri sağlanmalıdır.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>27. Oyun ve fiziki etkinliklerde işbirliğine dayalı davranışlar gösterir.</b>	<p><b>“Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları”</b> (mor kart grubu) kartlarından yararlanılmalıdır. İşbirliği yapalım (1. kart) etkinliği öncelikli olarak kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kin Tutmaz Gezen Yüzük, Kıskanç Tavuklar, Çöp Toplama vb.</b></p>	<p>Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında işbirliği yapmanın hedeflere ulaşmadaki önemi vurgulanmalıdır.</p> <p>Eşli veya küçük gruplarla yapılan etkinlik ve oyunlarda gruptaki her öğrencinin grubun ortak amaçları doğrultusunda etkin katılım ve çaba göstermesi sağlanmalıdır.</p> <p>Eşli ve küçük grup ile oynadıkları oyunlarda her öğrenci kendi rol ve sorumluluğunu en iyi şekilde yerine getirerek gruba katkı sağlamalıdır.</p>
<b>28. Doğada oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çevreye duyarlık gösterir.</b>	<p>Doğada (okul bahçesi vb) gerçekleştirilen tüm etkinliklerden yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada doğada gerçekleştirilen aşağıdaki oyunlar/fiziki etkinlikler yardımcı olacaktır: İstop, Saklambaç, Uçurtma Uçurma, Doğada Yürüyüş vb.</b></p>	<p>Öğrencilerin kendi çevrelerini, doğanın dengelerini, doğanın getirilerini ve doğayı korumak için yapılması gerekenleri öğrenmelerini sağlamak için çevreyi gözlemlenmeleri sağlanmalıdır.</p> <p>Doğa, küçük yaşta öğrenciler için eğlence dolu, heyecanlı ve gelişmelerini sağlayıcı bir ortam olduğu için, ona sahip çıkmanın heyecanı öğrencilere yaşatılmalıdır.</p>
<b>29. Aktif ve sağlıklı yaşam davranışı geliştirmek için çeşitli ekipman ve teknolojileri tanır.</b>	<p><b>“Sağlık Anlayışı I ve II”</b> (sarı) kartlarından yararlanılmalıdır.</p>	<p>Oyun ve fiziki etkinlik alanı düzenlenirken kullanılacak ekipmanlar öğrenci ile birlikte belirlenmeli ve hazırlanmalıdır.</p> <p>Öğrencinin aktif ve sağlıklı yaşam için hareket etmenin, beslenmenin önemini teknolojiden (televizyon, radyo, bilgisayar, yazılı materyaller vb.) faydalanarak fark etmesi ve bu bilgileri arkadaşları ile paylaşmaları sağlanmalıdır.</p>



### 9.3. Üçüncü Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.</b>	<b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Uygulamada öncelik, koşma (3. kart) ve atlama-sıçrama (4.kart) kartlarında olmalı, daha sonra sıra olmadan diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır.  <b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Değiş-Tokuş, Nuh’un Gemisi, Top Getirme, Koridor Da Vurulmam, Tekler-Çiftler Yarışması, Yıldız Oyunu vb.</b>	Çeviklik (çabukluk), hareketleri çabuk yapabilme özelliğidir ve özellikle yön değiştirmeler sırasında ani yavaşlama ve yeniden hızlanmayı içerir.  Fiziki etkinliklerde kontrollü, dengeli ve koordineli yer değiştirme hareketleri geliştirilmeye çalışılmalı, farklı yön kullanımını içeren etkinlikler oluşturulmalıdır.
<b>2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.</b>	<b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Vücut farkındalığı atlama-konma (4.Kart) kartı; alan farkındalığı ve ilişkiler için adım al- sek (5. kart) kartı ile başlanmalıdır. Sıra olmadan diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır.  <b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Hayvanat Bahçesi, İzi Takip Et, Top İle Ebeleme, Dairede Ters Koş vb.</b>	Öğrencilerden temel hareket becerilerini uygularken yol, yön, güç, tempo ve seviyeler arası ilişkileri göstermeleri beklenmelidir.  Yer değiştirme hareketlerinin niteliğinin, hareket kavramları ile ilişkilendirilerek geliştirilmesi sağlanmalıdır.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>3. Çeşitli nesnelerin üzerinde denge gösterir.</b>	<p><b>“Dengeleme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 13-16. Kart) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Jimnastik Sırasında Yer Değiştirme, Adadan Adaya Geçtim, Yerden Yüksek vb.</b></p>	<p>Başlangıçta, yüksekliği az ve geniş nesnelerin üzerinde (jimnastik sırası, denge aleti vb.) çalışılmalıdır.</p> <p>Dengenin, nesnelerin üzerinde, hem hareket halinde iken, hem de hareketten durma haline geçildiğinde korunması önemlidir.</p>
<b>4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.</b>	<p><b>“Dengeleme Hareketleri “</b> kartlarındaki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Atlama-konma (13. kart), dönme-salınım (17. kart) kartlarına öncelik verilmelidir. Sıra olmadan diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Horoz Dövüşü, Çekirge, Annem Bana Su Çeker, Dize Dokunma, Canlı Halat vb.</b></p>	<p>Öğrencilerin dengeleme hareketlerini öğrenme anahtarındaki kriterlere uygun olarak yapmaları sağlanmalıdır. Bu hareketlerde çeşitli vücut parçalarını, farklı alan ve ilişkileri kullanmalarına önem verilmelidir.</p> <p>Dinamik denge etkinliklerinde vücut bölümlerini farklı yönlere hareket ettirenken, alanda yeni yollar (zigzag, eğimli, düz vb.) bulmaya olanak sağlanmalıdır.</p>
<b>5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri geliştirir.</b>	<p><b>“Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Ayakla vurma (21.kart), top sürme (24. kart), raketle vurma (25. kart) kartlarına öncelik verilmelidir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dikkat Top Geliyor, Dairede Dönen Top, Topa Yetiş, Köprüden Gececek Top, İstop vb.</b></p>	<p>Öğrencilerin önceki hareket deneyimleri nesne kontrolü kazanmalarına yardımcı olacaktır.</p> <p>Nesne kontrolünde başlangıçta kontrolü kolay (örn: büyük-hafif) nesneler kullanarak hareketin devamlılığı sağlanmalıdır.</p> <p>Atma/fırlatma hareketlerinde hareketin uygun formda (doğrulukta) yapılması sağlanırken, atış mesafeleri kademeli olarak artırılmalıdır.</p> <p>Başlangıçta büyük hedeflere atış yapılması daha sonra öğrenciler geliştikçe hedefin küçültülmesine dikkat edilmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>6. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.</b>	<p><b>“Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Top sürme (24. kart) ve raketle vurma (25. kart) kartlarına öncelik verilmelidir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kırmızı-Siyah, Atma-Yakalama, Dene Yap, Ayakta Gördüğünü Vur vb.</b></p>	<p>Öğrencilere, farklı yönlerde hareket ederken alandaki yeni yolları anlamaları için sağ-sol, ön -arka, geniş- dar, alçak-yüksek, orta-derin, zigzaglı-kavisli vb. etkinlikler hazırlanmalıdır.</p> <p>Efor farkındalığında kuvvet, zaman, akıcılık uygulamaları yapılmalıdır.</p> <p>Vücut bölümlerinin, çeşitli nesnelerin ve/veya eş-grupların etkileştiği uygulamalar yapılmalıdır.</p>
<b>7. Seçtiği müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturur.</b>	<p><b>“Dans Ediyorum”</b> kartlarındaki (mor, 1-3 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Dans koreografisi oluşturmada yönlendirici olan 3. karta öncelik verilmelidir.</p> <p><b>Paralimpik oyun örneği: Dans</b></p>	<p>Öğrencilerden bireysel, eşli veya küçük grupla ekipmansız veya seçtikleri ekipmanı (eşarp, ponpon, kurdela..vb.) kullanarak, müzik eşliğinde en az 4 hareketten oluşan dans koreografisi oluşturmaları istenmelidir.</p> <p>Hazırlanan dansta yavaş ve hızlı hareket formlarının (atlama, sıçrama, hızlı gitme, galop, kayma vb. ) gösterilmesi önemlidir.</p> <p>Öğrenciler, kendilerine özgü ritimleri kullanabilirler.</p> <p>Koreografilerinde 3/4'lük ve 4/4'lük ölçülerden oluşan müzikleri kullanmaları sağlanmalıdır.</p>
<b>8. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Bayrak yarışı oyunları (28. kart), hedef oyunları (29. kart) ve yuvarlama-tutma (31. kart) oyunlarına öncelik verilmelidir.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Koko, Oturtan Top, Yakan Top, Çift Dairede Stafet, Kurdela Bağlama Çözme, Kol Kola vb.</b></p>	<p>İki veya üç temel hareket becerisinin birleşimini içeren basit kurallı oyunlar öğrencilerin kendisi veya öğretmen tarafından oluşturularak, eşli ve küçük gruplar halinde uygulanmalıdır.</p> <p>Ayrıca, ebelemeye dayalı ve stafet yarışları türünde olan basit kurallı oyunlara da yer verilmelidir.</p> <p>Oyunlar içerisinde birleştirilmiş hareket becerileri, oyun hedeflerine uygun, güvenli, koordineli, dengeli ve kontrollü olarak gösterilmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>9. Temel hareket becerilerini uygularken kullanılan ilişkileri söyler.</b>	Tüm sarı kartlardan yararlanılabilir. <b>“Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”</b> kartlarından yuvarlama (22.kart), durdurma-kontrol (23. kart), <b>“Dengeleme Hareketleri”</b> kartlarından eğilme (9.kart) etkinliklerine öncelik verilmelidir.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sopa Tutma, Kol Kola Sek Sek, Taşla Yürü, Dönmece vb.</b>	Öğrenciler etkinlik sırasında “kim?” ve “ne?” ile hareketleri yaptıklarını tanımlamalıdır.  Önce vücut bölümleri ile ilgili çalışmalar yapılarak öğrencinin kendisini tanımaya fırsat verilmeli, daha sonra çeşitli nesnelere ve eş-grupla çalışmalar yapılmalıdır. Örneğin, “Karşıdaki arkadaşının ellerinden tutarak, olduğunuz yerde kollarınızın altından geçerek tam bir tur dönün” etkinliğinde vücut bölümleri ve eş ile hareket ilişkilerinin söylenmesi istenmelidir.
<b>10. Oyunda kullanılabilecek basit bireysel ve takım stratejilerini/ taktiklerini açıklar.</b>	<b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Bayrak yarışı (28. kart) ve atma-vurma (30. kart) oyunlarına öncelik verilmelidir.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çingire, Menekşe Menekşe, Beyaz- Siyah Oyunu vb.</b>	Öğrencilerin oyunda istenilen hedefe ulaşmak için yaratıcı, farklı bireysel ve takım strateji /taktikleri oluşturması ve sınıfla paylaşması sağlanmalıdır.
<b>11. Oyun ve fiziki etkinlikte nesne kontrolü gerektiren basit stratejiler/taktikler geliştirir.</b>	<b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Atma-vurma (30.kart) ve hareketli hedef vurma (33.kart) oyunlarına öncelik verilmelidir.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: 10 Pas, Topla Kuyruğunu Korum, Harekete Başla, Top Kaçırma, Patates Ekme vb.</b>  <b>Paralimpik oyunlar örneği: Oturarak Top Atma, Masa Tenisi</b>	Öğrencilerden oyunlarda istenilen sonuca ulaşmak için nesne kontrolüne yönelik çeşitli stratejiler/taktikler oluşturup, uygulamaları istenmelidir. Örneğin, farklı büyüklükteki fasulye torbasını tek el veya çift el kullanarak yakalamak, topu diğer takımındaki arkadaşının durumuna göre ayakla hızlı veya yavaş sürmek vb.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>12. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için günde ne kadar süre orta ve yüksek şiddetli oyuna ve fiziki etkinliklere katılması gerektiğini nedenleriyle açıklar.</b>	Tüm sarı kartların <b>“Sağlık Anlayışı”</b> bölümlerinden ve <b>“Fiziksel Etkinlik Piramidi”</b> kartından yararlanılmalıdır.	Öğrencilere günde en az 20 dk. orta ve yüksek şiddetli (kalp atımı ve nefes alış verişin belirgin olarak arttığı etkinlikler) oyuna ve fiziki etkinliklere katılmalarının gerektiği, farklı etkinlikler sırasında aktarılmalıdır. Bu etkinliklerin “kalp dolaşım sistemi”, “kas kuvveti ve dayanıklılığı” ve “esneklik” çalışmaları içermesi gerektiği üzerinde durulmalıdır.
<b>13. Oyun ve fiziki etkinlik öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.</b>	<b>“Beslenme Piramidi”</b> kartından yararlanılmalıdır.	Öğrencilerle, oyun ve fiziki etkinliklerden en az 2 saat önce yemek yemenin sonlandırılması ve uzayan etkinlikler sırasında su içilmesi gerekliliği nedenleriyle birlikte tartışılmalıdır.  Ayrıca, dengeli ve düzenli beslenme kavramları açıklanarak, bunların oyun ve fiziki etkinliklerdeki öneminin üzerinde durulmalıdır.
<b>14. Oyun ve fiziki etkinliklerde dikkat edilmesi gereken hijyen ilkelerini nedenleriyle açıklar.</b>	Tüm sarı kartların <b>“Sağlık Anlayışı”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve bitiminde temizliğe dikkat edilmediği zaman karşılaşılabilecek muhtemel sorunlar paylaşılmalıdır.  Oyun ve fiziki etkinlikler bitiminde öğrencinin ellerini ve yüzünü temizlemesini alışkanlık haline getirip getirmediği öğretmen tarafından gözlemlenerek gerekli uyarılar yapılmalıdır.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>15. Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun spor kıyafeti kullanımının önemini açıklar.</b>	Tüm sarı kartların “ <b>Sağlık Anlayışı</b> ” bölümlerinden yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Spor Çantası İçindeki Eşyalar, Giysi Giydirme vb.</b>	Oyun ve fiziki etkinliklerde teri dışarı atan, çok bol veya çok dar olmayan kıyafetlerin seçiminin neden önemli olduğu tartışılmalıdır.  Ayrıca, oyun ve fiziki etkinlikleri yaparken doğru ayakkabı seçiminin/kullanımının sağlık üzerindeki etkisi tartışılmalıdır.
<b>16. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendi ve arkadaşları için güvenlik riski oluşturan unsurları nedenleriyle açıklar.</b>	Tüm sarı kartların “ <b>Güvenlik ve Ekipman</b> ” bölümlerinden yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlarda yardımcı olacaktır: Güvenlik Oyunu vb.</b>  <b>Paralimpik oyunlar örneği: Engelli Ekipmanları, Engelli Yaşamda Güvenli Alanlar.</b>	Kartlardaki güvenlik sınırlarını belirleyen işaret tabaklarının, oyun içindeki yerleşimine bakılmalıdır.  Öğrenciler oyun ve fiziki etkinlikler sırasında kendisi ve başkası için güvenli ortam oluşturup, etkinlik ile ilgili olmayan maddeleri ortamdan uzaklaştırma sorumluluğunu almalıdırlar.  Eşli ve grupta yapılan çalışmalarda başkalarıyla çarpışmamak için güvenli, uygun mesafeyi ayarlayabilmelidirler.  Oyun içinde güvenlikle ilgili kendi görevlerini bilmelidirler.
<b>17. Düzenli olarak katılabileceği oyun ve fiziki etkinlikleri seçerek katılır.</b>	Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.	Öğrencilerden yakın çevrelerindeki oyun ve fiziki etkinlik imkanlarını araştırmaları istenebilir. Daha sonra bunlardan seçtikleri birine düzenli olarak katılımları teşvik edilmelidir. Katılım durumları takip edilmelidir.
<b>18. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.</b>	Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Yürüyüş, Koşu, Paten Kayma, Yüzme, Bisiklete Binme vb.</b>	Öğrencilerin her bir fiziksel uygunluk özelliğini geliştirecek günde en az 20 dakika çeşitli oyun ve fiziki etkinliklere katılım düzeyleri takip edilmeli, istekle katılımları teşvik edilmelidir.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>19. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılımı sağlığını koruma davranışları sergiler.</b>	Tüm sarı kartların “ <b>Sağlık Anlayışı</b> ” bölümlerinden yararlanılmalıdır.	<p>Öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklere katılımları sırasındaki sağlıkla ilgili davranışları takip edilmelidir.</p> <p>Riskli davranışlar sergileyenlere (örneğin; kendini çok zorlayanlara, uygun olmayan beslenme alışkanlığı sergileyenlere, ısınma ve soğuma alışkanlığı geliştirmeyenlere vb.) uygun dönütler verilmelidir.</p>
<b>20. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenliği için sorumluluk alır.</b>	Tüm sarı kartların “ <b>Güvenlik ve Ekipman</b> ” bölümlerinden yararlanılmalıdır.	<p>Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken etkinlik ortamlarının güvenli olmasının yanında, öğrencilerin de kişisel olarak güvenlik tedbirleri alması gerekir.</p> <p>Kullandığı kıyafet, spor ayakkabı seçimi, kendine uygun olarak oyunda kullandığı ekipman seçimi vb. gibi davranışlar güvenli bir ortamda ders işleme için gereken kişisel sorumluluklardır.</p>
<b>21. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlanmasına halk dansları, oyun, jimnastik ve dans etkinlikleri hazırlayarak katılır.</b>	<p>“<b>Kültürümü Tanıyorum</b>” kartlarından (mor) yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Paralimpik oyun örneği: Dahil Et.</b></p>	<p>Öğrencilerin okullarında ve yakın çevrelerinde kutlanan Milli bayramlar/önemli günlerde halk dansları, oyun, jimnastik ve dans vb. etkinliklere hazırlayıcı veya görevli olarak katılmalarına yönelik yönlendirmeler yapılmalıdır.</p> <p>Öğrencilerin bireysel ve toplu olarak yaptıkları gösterileri sergileyebilecekleri ortamlar oluşturulmalıdır.</p> <p>Katılım sonucunda edindikleri deneyim ve yaşantılara ilişkin gözlemlerini arkadaşlarıyla paylaşmaları istenmelidir.</p>
<b>22. Basit ritimli yöresel ve ulusal halk dansları yapar.</b>	“ <b>Kültürümü Tanıyorum</b> ” kartlarından (mor, 1.2.3. kartlar) yararlanılmalıdır.	<p>Öğrencilerin gruplara ayrılarak tercih ettikleri basit ritimli halk danslarından en az birini müzik eşliğinde ve taklit yoluyla uygulamaları sağlanmalıdır.</p> <p>Öğrencilerden kendi yörelerine ait basit ritimli halk danslarını araştırıp, öğrenerek sınıfta arkadaşlarıyla uygulamaları istenmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>23. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.</b>	<b>“Etkin Katılım-Geleneksel Çocuk Oyunları”</b> kartlarındaki (mor) etkinlikler kullanılmalıdır. yedi kale (kule) (1.kart) ve ayakkabı saklamak (3. kart) etkinliklerine öncelik verilmelidir.	Öğrencilerden kültürümüze ait çocuk oyunlarını araştırmaları istenip, daha sonra bulduğu oyunu öğrenerek sınıfta arkadaşlarına anlatıp, uygulaması istenmelidir.
<b>24. Oyun ve fiziki etkinliklerde özgüvenle hareket eder.</b>	Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.	Her öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklerde başarı duygusunu yaşayacağı ortamlar sağlanmalıdır.  Öğrenciler oyun ve fiziki etkinliklerde yapamadıkları uygulamalar/hareketler için zorlanmamalı ve yapabildiği hareketler öne çıkarılarak desteklenmelidir.  Öğrencinin gösterdiği çaba takdir edilmelidir.
<b>25. Bireysel farklılıkları olanlarla oyun ve fiziki etkinlik yapmaya istekli olur.</b>	Tüm sarı kartlardan yararlanılmalıdır. Hareketli hedef vurma oyunu (33. kart), atma-tutma (19.kart), yuvarlama (22.kart), raketle vurma (25.kart) ve dönme-salınım (11.kart) kartlarındaki etkinliklere öncelik verilmelidir.  <b>Paralimpik oyunlar örneği: Penaltı Atışı, Hedef Bul, Erişebilirlik, Resim Çiz.</b>	Öğrenciler arasında kalıtım ve çevresel faktörlerden kaynaklanan nedenlerle bireysel farklılıklar vardır. Bazı öğrenciler daha güçlü, bazıları daha hızlı, bazıları ise daha esnektir. Oyun ve fiziki etkinliklerde bu farklılıkları fark edip, farklılıklara rağmen birlikte hedef koyarak ve birbirlerini kabul ederek oynamaları desteklenmelidir.
<b>26. Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşlarıyla etkili işbirliği becerileri geliştirir.</b>	<b>“Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları”</b> kartlarından (mor) yararlanılmalıdır. İşbirliği yapalım (1. kart), problemi çözdüm (3.kart) kartlarına öncelik verilmelidir.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sayıca Toplan, İkimiz Bir Bütünüz vb.</b>  <b>Paralimpik oyunlar örneği: Rehber Ol, Resim Çiz.</b>	Öğrencilere oyun ve fiziki etkinliklerde işbirliği yapmanın önemi hissettirilmelidir.  Oyun ve fiziki etkinliklerde farklı rollerin olduğu ve istenilen sonuca ulaşmada her öğrencinin üzerine düşen görevi yerine getirmesinin, takımın/grubun başarısına etkilerinin olduğu vurgulanmalıdır.  İşbirliğinin öneminin hissettirilmesi için öğrencilerin önce grup içinde bireysel olarak oynamaları, daha sonra ortak karar alarak işbirliği ile oynamaları ve iki durum arasında karşılaştırma yapmaları etkili bir öğrenme deneyimidir.



Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>27.Oyun ve fiziki etkinliklerde başarıyı tebrik eder.</b>	Tüm kartlardaki oyunlardan yararlanılabilir.  <b>Paralimpik oyun örneği: Sporcu Hikayesi.</b>	Oyun ve fiziki etkinliklerde tüm öğrencilerin ortak bir amaç için bir araya geldikleri bilinci kavrattırılmalıdır.  Kazanınca veya yenilince sonuca ve kazanana/yenilene saygı göstermesi (adil oyun anlayışı) sağlanmalıdır.
<b>28.Oyunlarda karşılaştığı problemlere eş veya grupla çözümler önerir.</b>	<b>“Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları”</b> kartlarından (mor) yararlanılmalıdır. Problemi çözdüm (3.kart) etkinliğine öncelik verilmelidir.  <b>Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: İple Düğüm Çözme, Düğüm Çözme vb.</b>	Öğrenciler oynadıkları oyunlarda karşılaştıkları problemleri tanımlamalıdır.  Problemlere ilişkin oynadığı eş veya takımındaki arkadaşları ile çözüm yolları üretmeleri için zaman tanınmalıdır.  Öğrencilerin problemlere farklı/uygun çözüm yolları üretmeleri için yönlendirme yapılmalıdır.
<b>29. Hareket becerisi, aktif ve sağlıklı yaşam davranışı geliştirmek için çeşitli ekipman ve teknolojileri kullanır.</b>	Tüm kartlardaki etkinliklerden yararlanılmalıdır.	Hareket becerileri ve oyun içinde kullanacağı ekipmanları öğrencinin belirlemesi sağlanmalıdır.  Aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlığı geliştirmede pedometre (adımsayar) gibi ekipmanlardan yararlanarak, günlük ve haftalık fiziksel etkinliğe katılma düzeyini belirlemesi istenebilir.  Öğrencilerin aktif ve sağlıklı yaşamla ilgili bilgi edinmeleri için çeşitli bilgi iletişim teknolojilerini (bilgisayar-internet vb.) kullanmaları desteklenmelidir. Bu amaç için T.C. Sağlık Bakanlığı'nın fiziksel etkinlik ile ilgili web sayfalarından yararlanılabilir.
<b>30.Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşını gözlemleyerek geribildirim verir.</b>	Tüm sarı kartların <b>“Öğrenme Anahtarı”</b> ve <b>“Değerlendirme ve İyileştirme”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinliklerde eşli çalışmalar, akran öğretimi vb. çalışmalara yer verilmeli ve öğrencilerin temel hareket becerilerinde ve oyunlarda birbirlerini gözleyerek, arkadaşının performansı hakkında geri bildirim sağlamaları istenmelidir.

## 9.4. Dördüncü Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>1. Yer değiştirme hareketlerini artan kuvvet, hız ve çeviklikle yapar.</b>	<b>“Yer Değiştirme Hareketleri”</b> kartlarındaki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.  <b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Atlı Karınca, Sıçrama Oyunu, Yukarıdan Ve Etrafından, Molekül Oyunu, Benimle İp Atlar Mısın?, Balonum Patlamasın, Bahçedeki Yılanlar vb.</b>	Öğrenciler çeşitli yer değiştirme hareketlerini amaca uygun bir şekilde, doğru formda, daha hızlı ve daha kuvvetli yapabilirler. Bu nedenle oyun ve etkinliklerde öğrencilerin koşma, atlama, sıçrama, yuvarlanma vb. yer değiştirme hareketlerini kesintiye uğramadan daha kısa sürede, farklı yönler kullanarak ve güçlü bir şekilde yapmaları beklenmelidir.  Beceri gelişimi için alıştırmalar çeşitlendirilmeli ve öğrencilere yeterli zaman verilmelidir.
<b>2. Oyunlarda dengeleme gerektiren hareketleri etkili kullanır.</b>	<b>“Dengeleme Hareketleri”</b> (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) ve <b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.  <b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yılanlı Yolda Macera, İp Atlamalı Stafet Yarışması, İpe Basma Oyunu, Beraber Oturalım, Tek Ayaklı Tırtıllar vb.</b>	Öğrenciler bu seviyede oyunlar içerisinde atlama-konma, itme-çekme, ağırlık aktarımı, başlama-durma vb. dengeleme hareketlerini oyunun amacına uygun olarak istenilen formda kullanma özelliğini geliştirme fırsatı bulurlar.  Bu gelişimin sağlanması için çeşitli oyunlar seçilip/planlanıp uygulamaya konulmalıdır.
<b>3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır.</b>	<b>“Nesne Kontrolü Hareketleri”</b> (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) ve <b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.  <b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Oklava-Çubuk Çevirme, Düşün-Bil-Bul, Hızlı Olan Kim?, Kartonlarla Yürüme, Beyzbol Pas vb.</b>  <b>Paralimpik oyunlar örneği: Oturarak Voleybol, Top Sürme.</b>	Nesne kontrolünde nesnelerin fırlatma, yakalama, vurma, uzun saplı araçla vurma vb. hareket becerilerinin vücut, alan farkındalığı, efor, hareket ilişkileri kavramlarıyla eşleştirerek bir hareket dizini oluşturulmalıdır. Örneğin, uzun saplı araçla arkadaşının attığı topu (ilişki farkındalığı: insan-eş), açısız (vücut farkındalığı), ileriye doğru ve orta yükseklikte (alan farkındalığı: seviye-yön) güçlü/hızlı (efor farkındalığı: kuvvet-zaman) olarak fırlatmayı içeren etkinlikler yaptırılabilir.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>4. Yaratıcı, modern, aerobik, kültürel dansları ve halk danslarını içeren çeşitli dans türlerini küçük grupta yapar.</b>	<p><b>“Dans Ediyorum”</b> (mor, 1-3 arasındaki kartlar) ve <b>“Kültürümü Tanıyorum”</b> (1-3 arasındaki kartlar) kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Vals Karesi, Aerobik Grapvine Dansı vb.</b></p>	<p>Yöresel, halk dansları ve yaratıcı danslarda farklı ritimleri (2/4, 3/4, 4/4, 6/8, 9/8’lik ölçüler) dinleyip, dans etmeleri sağlanmalıdır.</p> <p>Farklı kültürlerin geçmişlerini temsil eden dans etkinliklerine küçük grupla katılmaları sağlanmalıdır.</p> <p>Fiziksel uygunluğu geliştirici temel aerobik adımları çeşitli ritimlerle verilmelidir.</p>
<b>5. Kurallı takım oyunları oynar.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Parkı Kim Önce Gececek?, Paslaşma Yarışması, Hop Hop Sıçra, Topu Yakala vb.</b></p>	<p>Öğrencilere yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren temel hareketleri içeren çeşitli oyunlar sunularak, bu oyunlardaki kuralları anlayıp ya da yeni kurallar oluşturup, bu doğrultuda oyunlar oynamaları sağlanmalıdır.</p>
<b>6.Hareket becerileri ile ilgili kavramları yerinde kullanır.</b>	<p>Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dairede Koşu, Kafa Ve Kuyruk Oyunu, Sokakta Hırsız Var, Haydi Topu Yakala vb.</b></p>	<p>Öğrenciler yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren temel hareketleri içeren alıştırmalar ve oyunlarda, hem bu hareketleri istenilen formda gerçekleştirirken, hem de temel hareket becerileri ile ilgili olan kavramları (vücut, alan farkındalığı, efor ve ilişkiler) uygun zamanda ve şekilde kullanma özelliği göstermelidirler. Böylece, öğrencilerin yaşamlarında oyun, spor ve diğer fiziki etkinliklere katılırken kavramları doğru ve yerinde kullanmaları sağlanır.</p> <p>Aynı zamanda, farklı iletişim araçları ile bu konularda kendilerine sunulan bilgileri daha iyi anlayacaklardır.</p>
<b>7.Oynadığı oyunların içindeki hareket becerilerini tanımlar.</b>	<p>Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.</p>	<p>Öğrencilere farklı ortamlarda katılabilecekleri çeşitli oyunlar sunularak, bu oyunları ağırlıklı olarak oluşturan hareket beceri gruplarının ve hareket becerilerinin neler olduğunu söylemeleri istenmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>8. Çeşitli stratejiler ve taktiklerin kullanıldığı oyun ve fiziki etkinlikleri tasarlayıp, oynar.</b>	<p><b>“Birleştirilmiş Hareketler”</b> kartlarındaki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinliklerden yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Paralimpik oyun örneği: Paralimpik Oyunlar.</b></p>	<p>Öğrencilere istenilen sonuca/hedefe ulaşmada çeşitli strateji ve taktiği kullanabilecekleri oyunlar sunulmalıdır. Daha sonra ise öğrencilerden kendilerine sunulan örneklerden yola çıkarak, farklı strateji ve taktikleri kullanabilecekleri çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler oluşturup, arkadaşları ile oynamaları istenmelidir.</p>
<b>9. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek uygun programlar tasarlar.</b>	Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.	<p>Öğrencilere fiziksel uygunluklarını geliştirecek orta ve yüksek şiddetli fiziki etkinlik için haftalık etkinlik sıklığı, şiddeti, süresi ve etkinlik tipinin ele alındığı basit programlar yaptırılmalı, programları uygulamaları ve uygulamalarının yazılı kaydını tutmaları istenmelidir. Bu kayıtlardaki bilgilerden yola çıkarak bilgi işleme, değerlendirme ve yansıtma yapmaları sağlanmalıdır.</p>
<b>10. Sağlığını korumak için haftalık ve günlük beslenme listesi hazırlar.</b>	<p><b>“Beslenme Piramidi”</b> (sarı) kartından yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sağlık İçin Doğru Besin, Hangisi Yararlı?vb.</b></p>	<p>Öğrencilere yeterli ve düzenli beslenmeye ait bilgiler hatırlatılmalıdır. Oyun ve fiziki etkinliklerde istenilen performansa ulaşmada beslenmenin önemi tartışılmalıdır.</p> <p>Öğrencilerden sağlığını korumak ve düzenli şekilde katıldıkları etkinliklere uygun olarak günlük ve haftalık beslenme listelerini hazırlayıp sınıfta tartışmaları istenmelidir.</p>
<b>11. Okul içinde ve okul dışında katılabileceği oyun ve fiziki etkinlikleri planlayarak, düzenli olarak katılır.</b>	<p><b>“Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları”</b> kartlarından yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Örümcek Ağı, Kırkayak, Bisiklete Binme, Paten Sürme, Halat Çekme, Çuval Yarışı, Haftanın Aktifi vb.</b></p>	<p>Öğrencilere okul içinde ve dışında katıldıkları veya katılabilecekleri oyun ve fiziki etkinlikler için plan yapma fırsatları (içinde fiziksel etkinlik içeriği, eğlenme, zaman kullanımı, macera vb. boyutlar olmalı) yaratılmalı ve bu etkinliklere hazırladıkları plan doğrultusunda düzenli katılmaları teşvik edilmelidir.</p>
<b>12. Hazırladığı fiziksel uygunluğunu geliştirecek programları uygular.</b>	Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.	9. kazanımdaki açıklama dikkate alınmalıdır.

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>13.Oyun ve fiziki etkinliklere uygun spor kıyafeti ile katılır.</b>	<b>Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar yardımcı olacaktır: Çorabını Sakla, Doğru Hareket Doğru Kıyafet vb.</b>	<p>Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun kıyafetin kullanılması, yapılan hareketin kalitesini arttırırken, aynı zamanda hastalık ve kaza riskini de azaltır. Kullanılan kıyafetler mevsim şartlarına uygun olmalıdır.</p> <p>Etkinlikler sırasında çocuğun hareketlerini kısıtlamayacak türden kıyafetler seçilerek kullanılmalıdır.</p> <p>Uygun ayakkabı seçimi ve kullanılması da vurgulanmalıdır. Ayrıca oyun ve fiziki hareket sonrasında kıyafet değişimi üzerinde durulmalıdır.</p>
<b>14.Oyun ve fiziki etkinliklere kendi ve başkalarının güvenliği ile ilgili sorumluluk alarak katılır.</b>	<p>Tüm kartların “<b>Güvenlik ve Ekipman</b>” bölümlerinden yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada kartlar dışında aşağıdaki oyun da yardımcı olacaktır: Ayağıma Basma vb.</b></p>	<p>9-10 yaşlar öğrencilerde kaza ve yaralanmaların sık olarak görüldüğü yaşlardır. Bu nedenle oyun ve fiziki etkinlikler düzenlenirken öğrencilerin yapabilecekleri düzeyde çalışmalar seçilmesine dikkat edilmelidir.</p> <p>Öğrenciler oyun ve fiziki etkinlikler sırasında birbirlerinde gözlemledikleri aşırı kızarıklık, sürekli titreme, nefes alma zorluğu ve olağan dışı yorgunluk durumlarında öğretmenlerine haber vermeleri için yönlendirilmelidirler.</p>
<b>15. Milli bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlanışını içeren gösteri/festival hazırlayarak katılır.</b>	<b>“Dans Ediyorum” ve “Kültürümü Tanıyorum”</b> kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.	<p>Öğrencilerden yıl boyunca kültürümüzü oluşturan Milli bayramların/belirli gün ve haftaların önemini ve coşkusunu yaşayabilecekleri, bireysel ve grupla katılabilecekleri gösteriler hazırlamaları istenir(örneğin, Ulusal Egemenlikle ve Cumhuriyetle ilgili kutlamalarda, Atatürk’ün çocuklarımıza armağan ettiği Ulusal Egemenliğin, Cumhuriyetin, çağdaşlaşmanın, toplumumuza getirdiği katkıların oyun ve fiziki etkinliklerle yansıtılması vb. gibi).</p> <p>Hazırlanan gösterilerde öğrencilerin yaratıcılıkları ve istekleri önemlidir. Gösterilerde uygun kıyafet, ekipman, müzik ve koreografi seçiminde öğrenciler işbirliği içerisinde çalışmaya özendirilmelidirler.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>16. Kültürümüze ve diğer kültürlerle ait halk danslarını yapar.</b>	<p><b>“Kültürümü Tanıyorum”</b> kartlarındaki etkinliklerden yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Paralimpik oyun örneği: Dans</b></p>	<p>Öğrencilere kendi kültürel değerlerimizi oluşturan halk danslarımız tanıtıldıktan sonra, evrensel nitelik taşıyan ve dünyada önemli değerler oluşturan farklı kültürlerle ait halk oyunlarından örnekler sunulmalıdır. Bu örnekleri sunarken yakından uzağa ilkesi gereği, ülkemizin komşularından başlayarak diğerlerine ulaşılması tavsiye edilir.</p> <p>Ayrıca sınıfta öğrencilerden farklı kültürlerle ait halk danslarına ait örnekleri tanıyıp, uygulamasının yapılacağı “ farklı kültürler günü” ya da “haftası” yapmaları da istenebilir.</p>
<b>17.Kültürümüze ve diğer kültürlerle ait çocuk oyunlarını tanıyarak, oynar.</b>	<p><b>“Geleneksel Çocuk Oyunları”</b> (mor) kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.</p> <p><b>Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Ortayı Bul (Küba), Bana Ayak Uydur (Zaire), Değiş Tokuş (Fransa), Ayaklarım Ve Ellerim (İspanya), Üç Teneke Kutu (Günay Afrika), Shake (Tanzanya), Yedi Taş (Ürdün), Galah Asin (Endonezya), Sur Papaq (Azerbaycan), Mendil Oyunu (Mısır), Gilli-Danda (Pakistan), Ebelemece (Birleşik Krallık) vb.</b></p>	<p>Bu kazanımda öğrencilere ülkemize ait kültürel değerlerimizin önemli bir parçası olan çocuk oyunlarımızı tanıtmak ve belki de bazı yörelerde unutulmuş bu oyunların uygulamalarını arttırmak hedeflenmektedir.</p> <p>Öğrencilerden yöresel ve ulusal çocuk oyunlarımızı araştırmalarını ve bunların kurallarını öğrenerek arkadaşlarına tanıtmaları ve uygulamaları istenmelidir. Buna ek olarak, benzer uygulamalar, farklı kültürlerle ait çocuk oyunları için de istenmelidir.</p>
<b>18. Oyun ve fiziki etkinliklerde zamanını etkili kullanır.</b>	<p>Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.</p> <p><b>Bu kazanıma ulaşmada kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Numara Oluşturma, Ejderha Avı, Yukarıdan Ve Etrafından vb.</b></p> <p><b>Paralimpik oyunlar örneği: Tek Kanatlı Ejderha, Engel Yolu, Ünlü Engelliler, Slogan Bul.</b></p>	<p>Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde yapılan etkinlikler/uygulamalar ile öğrencilerin hem ders içinde, hem de ders dışında zamanı etkili kullanma özellikleri geliştirilmelidir.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>19. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara ve çevreye saygı gösterir.</b>	<b>“Spor Engel Tanımaz”</b> kartı ve tüm mor kartların <b>“Öğretimsel Uyarılama”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.	<p>Öğrenciler arasında kalıtsal ve çevresel faktörlerden kaynaklanan nedenlerle bireysel farklılıklar vardır. Bazı öğrenciler daha güçlü, bazıları daha hızlı, bazıları ise daha esnektir.</p> <p>Oyun ve fiziki etkinliklerde bu farklılıkları fark edip, farklılıklara rağmen birlikte hedef koyarak ve birbirlerini kabul ederek oynamak en istenilen durumdur.</p> <p>Ayrıca çeşitli engelleri olan öğrenciler ile birlikte aynı etkinlikte/oyunda farklı roller dağıtarak oynamak da empati özelliği geliştirmeye yardımcı olur.</p>
<b>20. Küçük grup ve takım oyunlarında arkadaşlarıyla işbirliği yapar.</b>	<b>“Açık Alan Oyunları”</b> işbirliği Yapalım(mor-1. kart) kartlarındaki etkinlikler kullanılmalıdır.  <b>Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Oturarak Voleybol, Top Koşurma, Sırt Sırta Top Taşıma, Büyük Tırtıl, Battaniye Voleybolu, Sen Benim Gözüm Ben Senin Kolunum, Kütük Geçşi vb.</b>	<p>Öğrencilere küçük gruplar halinde ve takım olarak katılabilecekleri oyunlar oynatarak, işbirlikli ve rekabete dayanan oyunlar arasındaki farkı yaşamaları sağlanmalıdır. Bu oyunlarda öğrencilerin ortak amaç belirleme ve bu amaca ulaşmak için işbölümü yapma, birbirini kabullenme ve birlikte oynamaktan mutlu olma, amaca ulaşmak için elinden gelenin en iyisini yapma ve arkadaşlarını destekleme gibi özellikleri göstermeleri ve bu özellikleri geliştirmeleri için fırsatlar sunulmalıdır.</p>
<b>21. Küçük grup ve takım oyunlarında adil oyun anlayışı gösterir.</b>	Tüm kartlardan yararlanılmalıdır.  <b>Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Adil Oyun Anlayışı vb.</b>	<p>Oyunda kurallara uymaktan daha öte bir davranış tarzı olan adil oyun anlayışı, rakibi bir düşman olarak değil, aksine oyunun bir parçası olarak görmeyi ve ona saygı duymayı; oyunda kazanmak için hileye ve şiddete başvurmamayı; oyunu kazanma ve kaybetme durumlarında sonuca ve kazanana saygı göstermeyi vb. özellikleri içeren bir anlayıştır.</p> <p>Öğrencilerin katılacakları küçük grup ve takım oyunlarındaki mücadele durumlarında adil oyun anlayışının gösterilmesi, centilmen sporcu ve izleyici olma açısından da önem arz etmektedir. Bu nedenle, öğretmenler bu konuda hassas olmalı ve bu anlayışın öğrencilerde geliştirilmesine özen göstermelidirler.</p>

Kazanım	Oyun ve Fiziki Etkinlikler	Açıklama
<b>22. Oyunlarda karşılaştığı problemleri çözer.</b>	<b>“Açık Alan Oyunları”</b> Yönümüzü Bulalım (Oryantiring) (mor-2. kart), Problemi Çözdüm (mor-3. kart) ve Uçan Disk (mor-4. kart) kartları kullanılmalıdır.	Öğrencilere çeşitli oyunlar oynatarak, oyunlarda istenilen sonuca gitmeyi engelleyen durumların farkına varmaları ve bunlar için bireysel ve grup halinde çözüm üretmeleri istenmelidir.  Öğrencilerden çözümleri oyunlarda uygulamaları ve arkadaşları ile paylaşımları istenmelidir.
<b>23. Kendi ve arkadaşlarının oyun ve fiziki etkinliklerdeki performanslarını değerlendirir.</b>	Tüm kartların <b>“Öğrenme Anahtarı”</b> bölümlerinden yararlanılmalıdır.  <b>Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Hemen Çık vb.</b>	Öğrencilerden, katıldıkları oyun ve fiziki etkinliklerde “ortaya konulan” ile “gösterilmesi beklenen” performans arasındaki farkı belirleyerek kendi ve arkadaşlarının/akranlarının performanslarını değerlendirmeleri istenmelidir.  Değerlendirme sonuçlarını arkadaşları ile paylaşımları, böylece, öğrencilerin yaptığı bu değerlendirmenin sonucuna göre oyun ve fiziki etkinlik performanslarında neleri geliştirmesi gerektiğini anlamaları sağlanmalıdır.



## **EK 2. Ölçme Araçları Örnekleri**

1. sınıf ölçme araçları



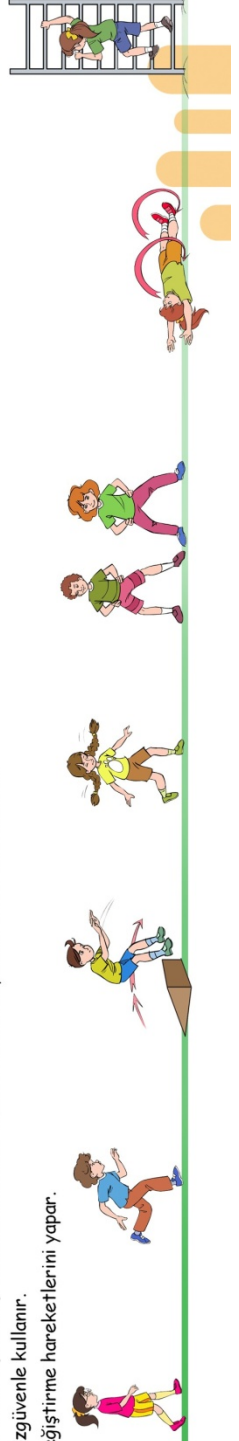
Yer Değişirme Hareketleri Gözlem Formu

Öğrenciler	Yürüme	Koşma	Atlama/ Sıçrama	Galop	Kayma	Yuvarlanma	Tırmanma	Yorumlar

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.

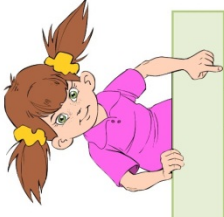
K1. Yer değişirme hareketlerini yapar.





## Temel Hareket Becerileri : Yer değiştirme hareketleri

### Yürüme Becerisi Gözlem Formu



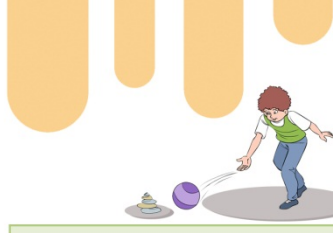
ÖLÇÜTLER (Öğrenme Anahtarı)	Ö Ğ R E N C İ L E R									
Vücut dik, gözler karşıya bakıyor.										
Kollar doğal, rahat ve gövdeden çok açılmayacak şekilde sallanıyor.										
Ayaklar düz, vücut fazla yukarı aşağı yaylanmadan kesintisiz ve rahat adımlarla yürüyor.										
Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat ediyor.										
Farklı yönlere (sağa-sola, öne-geriye) yürüyor.										
Üç-beş dakika kesintisiz yürüyor.										
Toplam										

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.

K1. Yer değiştirme hareketlerini yapar.





## Oyun Gözlem Formu



OYUNLAR	ÖĞRENCİLER									
<b>Yönünü Bul</b> Kartların üzerindeki oklara basarak yürüme Yön değiştirerek yürüme										
<b>Ali Baba Saatin Kaç</b> Ebenin söylediği tekerleme süresince hareket etme Tekerleme durduğunda olduğu yerde hareket etmeden sabit durma En hızlı şekilde ebeye yaklaşma Ebeye değdikten sonra başlangıç noktasına, ebeye yakalanmadan dönme										
<b>Kova ile Yakala</b> Hedefe odaklanma Atışların yönüne karar verme Nesneyi kovanın içine atma										
<b>Balık Toplama</b> Oyunun tekerlemesini söyleme Oyun mekânında saklanan balıkları bulma En kısa sürede en fazla balığı grup olarak toplama										
<b>Vücutumuz</b> Oyunun şarkısını söyleme Şarkıda geçen vücut bölümlerini uygun olarak gösterme Şarkıya uygun hareket etme										
<b>Taş Taş Üstüne</b> Verilen yönergeleri dinleme Verilen yönergelere uygun en kısa sürede hareket etme Duruşlarda denge sağlama										

**Y**=Yeterli

**G**= Geliştirilmeli

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.

K4. İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar.





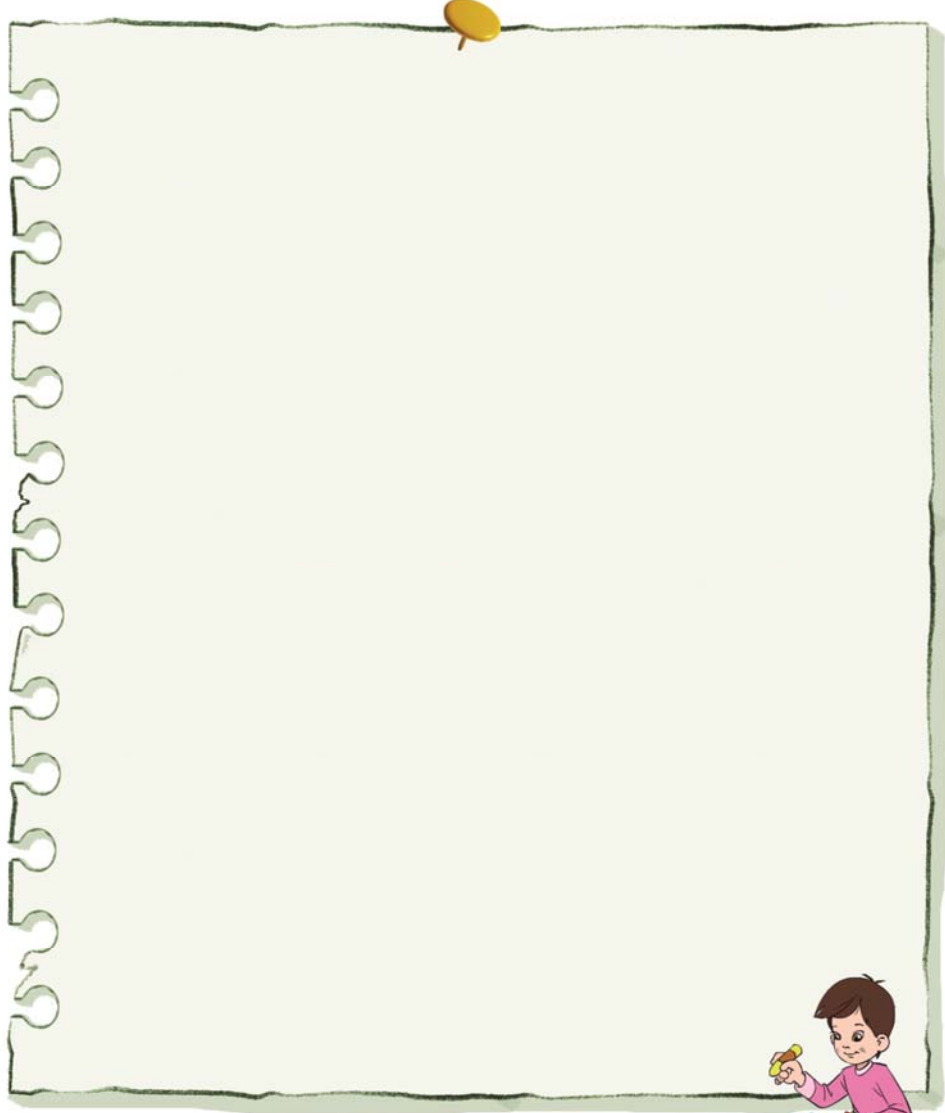
## HAFTALIK ETKİNLİK DOSYAM



**Yönerge:** Bugün en çok hangi fiziksel etkinliği yaptıysan resmini çizer misin?

**Adı Soyadı:** .....

**Gün:** .....





Bir hafta içinde hangi etkinliği daha çok yaptım?





Hangi etkinliği daha çok sevdim?



PÇ. 5. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekli/düzenli olarak katılır.  
K16. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.  
PÇ.4. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarını ve ilkelerini açıklar.  
K 13. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.





## ETKİNLİK VE VÜCUDUM

Adı Soyadı:.....

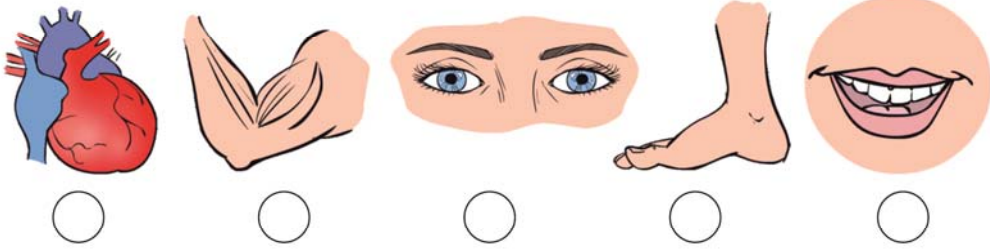
Tarih:.....

**Yönerge:** Aşağıdaki fiziksel etkinlik yaptığınızda vücudunuzdaki değişimlere ait bir takım sorular yer almaktadır. Soruları okuyarak, uygun seçenekleri (x) ile işaretleyiniz.

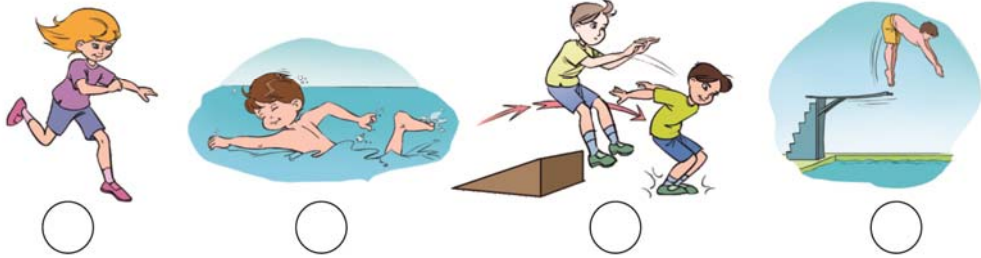
### 1. Etkinlik yaptığında vücudunda ne olur?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Soğuk hissedersin.  | <input type="checkbox"/> Kilo alırsın.      |
| <input type="checkbox"/> Terlersin.          | <input type="checkbox"/> Boyun uzar.        |
| <input type="checkbox"/> Sıcak hissedersin.  | <input type="checkbox"/> Kalbin hızlı atar. |
| <input type="checkbox"/> Yorgun hissedersin. | <input type="checkbox"/> Yüzün kızarır.     |

### 2. Koştuğunda vücudunun neresi güçlenir?



### 3. Hangi etkinlik seni dayanıklı yapar?



### 4. Sağlıklı olmak için ne sıklıkta etkinlik yapmalısın?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Her gün         | <input type="checkbox"/> Haftada üç gün |
| <input type="checkbox"/> Haftada bir gün | <input type="checkbox"/> Ayda bir kez   |

PÇ 4. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarını ve ilkelerini açıklar.  
K13. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudumuzdan da meydana gelen değişiklikleri açıklar.







## İşbirliği Becerisi Özdeğerlendirme Formu

Adı Soyadı.....

Sınıfı .....

Etkinlik Adı.....

Tarih .....

Grup Çalışmasında;	Ne kadar yaptım?			Yorumlar
Fikirlerimi grup arkadaşlarımla paylaştım.				
Grup arkadaşlarımı dinledim.				
Soru sordum.				
Grup arkadaşlarımı cesaretlendirdim.				
Grup çalışmasına yardım ettim/ katıldım.				
Grup arkadaşlarıma yardım ettim.				



**Not:** Bu form fiziksel etkinlik kartlarında (FEK) önerilen ve birbirlerinin performanslarını geliştirmek amacı ile yapılan grup çalışmalarında da kullanılabilir.



## SINIF GÖZLEM FORMU

**Yönerge:** Aşağıda oyun ve fizikî etkinlik dersinde farklı temalarda öğrencilerde gözlenmesi gereken ölçütlere yer verilmiştir. Bu ölçütler doğrultusunda öğrencilerinizi gözleyiniz.

### OYUNLAR

Top ya da bir nesneyi (örn. fasülye torbası) atma

Top veya bir nesneyi tutma

Top veya bir nesne ile hareket etme

Oyun oynama



### JİMNASTİK

Vücut kontrolü

Bireysel beceriler ( duruş, teknik)

Alan kullanımı

Hareketleri birleştirme



### DANS

Vücut kontrolü

Dans adımlarını ve hareketlerini hatırlama

Eşe uyum

Müziğe uyum



### GENEL

Vücut farkındalığı

Alan farkındalığı

Güvenli ve sorumlu davranışlar

Sosyal beceriler

Eğlence





## TEMEL HAREKET BECERİ GRUPLARI

Adı Soyadı.....

Sınıfı .....

**Yönerge:** Öğrencilere temel hareket becerilerini gösteren görselleri uygun renklerle işaretlemelerini söyleyiniz.

**YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ**

**DENGELEME HAREKETLERİ**

**NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN HAREKETLER**

The diagram features a central green shape with three colored circles: a yellow circle at the top, a red circle in the middle, and a blue circle at the bottom. Surrounding this central shape are six illustrations of children performing various activities, each with a small white circle next to it for marking. The activities are: 1. A boy kicking a soccer ball (top left). 2. A boy performing a handstand (top right). 3. A boy sitting on the floor and stretching (middle left). 4. A girl sitting on the floor and stretching (middle right). 5. A boy and a girl running (bottom left). 6. A girl in a wheelchair (bottom right).

PÇ.2. Hareket becerileri ile ilgili kavramları kullanır.

K.8. Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü) uygun olanla ilişkilendirir.



2. sınıf ölçme araçları



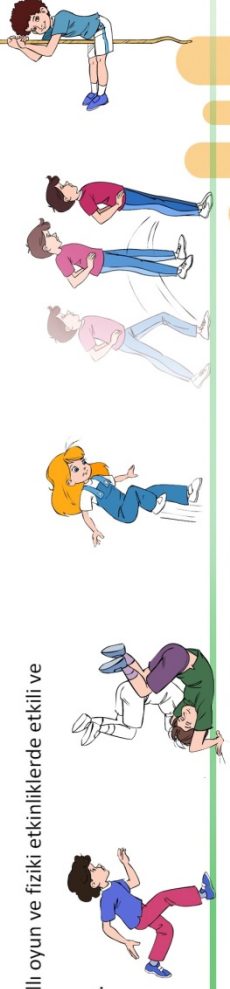
YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ GÖZLEM FORMU

Öğrenciler	Koşma	Atlama/ Sıçrama	Galop	Kayma	Adım Al Sek	Yuvarlanma	Tırmama	Yorumlar

Y=Yeterli G=Geliştirilmeli

PÇ1. Temel ve geliştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.

K1. Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.



## KOŞMA BECERİSİ GÖZLEM FORMU

ÖLÇÜTLER (Öğrenme Anahtarı)	ÖĞRENCİLER									
Vücut hafifçe öne eğik ve gözler ileriye bakıyor.										
Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında öne geriye sallanıyor.										
Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanıyor.										
Bütün koşularda doğal bir şekilde nefes alıyor(nefesini tutmuyor).										
Farklı yönlere uzun adımlarla koşuyor.										
Belli bir süre(3-5 dakika) durmadan koşabiliyor.										

Y=Yeterli

G= Geliştirilmeli





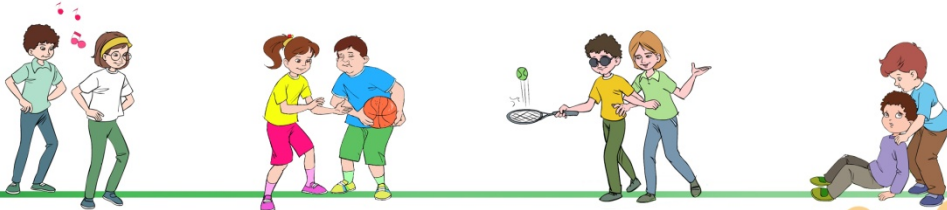
## OYUN GÖZLEM FORMU

OYUNLAR	Ö Ğ R E N C İ L E R											
<b>TANIŞMA DANSI</b>												
Verilen komutla ellerini çırparak sağa ve sola doğru şarkı söyleyerek dönme												
Şarkı kesildiğinde durarak yüz yüze dönme												
Karşısındaki eşle önce üç kez el ele vurma, sonra üç kez bacaklara vurma												
İçteki ve dıştaki eşlerle yer değiştirme												
<b>UZAK-YAKIN</b>												
Oyun için dağınık düzende pozisyon alma												
Kendine bir eş seçme ve birbirlerinden en uzak noktaya gitme												
Müzik açıldığında dans/hareket etme durduğunda ise birbirlerine doğru hızlıca koşma												
En kısa sürede koşarak birbirine yaklaşma												
<b>ÇÜRÜK YUMURTA</b>												
Çömelerek dairede bekleme												
Ebenin dairenin ortasında dolaşması												
Ebenin bu yumurta sağlam mı çürük mü diyerek bir arkadaşının başına dokunması												
Dokunulan öğrencinin çömelik durumda dengede kalması												
Dengesini koruyan öğrencinin diğer öğrenciler tarafından alkışlanması												

Y=Yeterli

G= Geliştirilmeli

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.  
K9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren eşli ve küçük gruplarda basit kurallı oyunlar oynar.



## GRUP ÇALIŞMASINDA KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU



Adı Soyadı: .....

Sınıf: .....

Tarih: .....



### Grup Çalışmasında;



1. Fikirlerimi grup arkadaşlarımla paylaştım.			
2. Grup arkadaşlarımı dinledim.			
3. Diğerlerini cesaretlendirdim.			
4. Grup çalışmasına yardım ettim.			
5. Görev üzerinde çalıştım.			
6. Gruptaki diğer arkadaşlarımla çalışmaya istekliydim.			



7. Grubumdaki üyelere yardım ettiğim zaman aşağıdaki duyguları hissettim:

.....

.....

.....

.....



PC8. Oyun ve fizikî etkinliklerde iletişim becerileri, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.  
K27. Oyun ve fizikî etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.





## DENGE (STATİK-DİNAMİK) BECERİLERİ



Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıda dinamik ve statik dengeye ait bir takım göstergeler yer almaktadır. Bu göstergeleri okuyarak, alttaki boşluklara göstergeyi anlatan resimler çiziniz ve boyayınız.

Statik ve Dinamik Denge Performans Göstergeleri	
Statik Denge	Dinamik Denge
a. Dengeye sabit kalma	a. Hareket halindeyken dengeyi koruma
b. Dengeye kalmak için yardım alma	b. Yukarı sıçrarken vücudun dik pozisyonunu koruma
c. Gözlerle ileriye bakma	c. Dengeyi korumak için gerek duyduğunda kolları kullanma
	d. Hareket yaparken gözlerle ileriye bakma

PÇ. Hareket becerileri ile ilgili kavramları kullanır.  
K3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.







## HEDEF : EVDE 100 PUAN



Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** İki hafta boyunca yaptığınız fiziksel etkinliklerinizi kaydedin. Her gün benzer fiziksel etkinlikler yapabilirsiniz. Yaptığınız her bir fiziksel etkinlikten 10 puan kazanacaksınız. Amacınız 2 hafta boyunca fiziksel etkinliklerden 100 puan toplamaktır.

Fiziksel Etkinlikler	Etkinliğin Yapıldığı Tarih	Puan	Toplam
Dışarıda en az 15 dakika oynamak			
Ailenizden birine ev işinde yardım etmek			
10 dakika boyunca odanızı temizlemek			
Aileyle ya da arkadaşla aktif bir oyun oynamak			
On beş mekik ve şınav hareketi yapmak			
Bisiklete binmek			
Sağlıklı bir yemek ya da ara öğün hazırlamak			
On dakika ip atlamak			
Aile üyeleriyle yürüyüş yapmak			
Bir yakınınıza ya da komşunuza içinde hareket olan bir yardımda bulunmak			
Diğer .....			

**Yorumlar:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PC5. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekli/düzenli olarak katılır.

K19. Çevresindeki imkânları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.

K20. Fiziksel uygunluğunu (aerobik kapasite, kas kuvveti, dayanıklılık ve esnekliği) destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.





## DUYGULARINI GÖSTERMEK

Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıda oyun ve fiziki etkinliklere katıldığında yaşadığın duygulara ait bir takım resimler yer almaktadır. Her bir resmi doğru sözcük ile eşleştiriniz.



işbirliği



yardımlaşma



doğaya duyarlılık



farklılıklara saygı

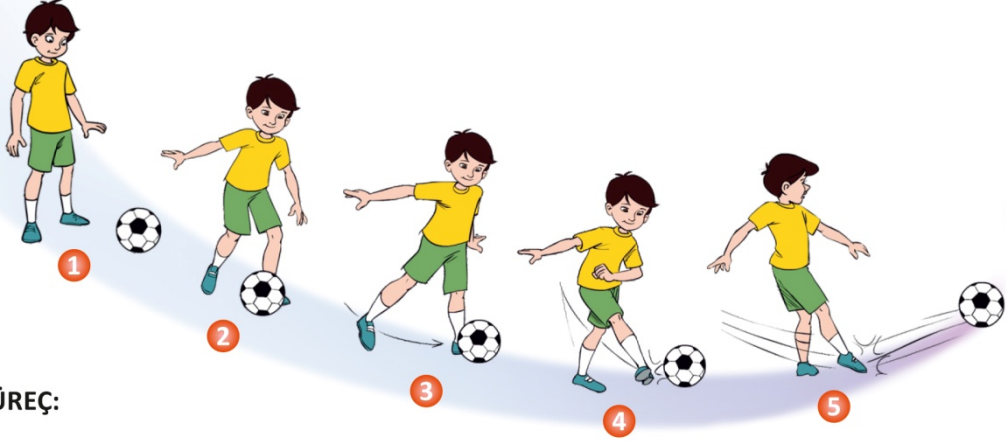
PC8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, işbirliği, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.  
K27. Oyun ve fiziki etkinliklerde işbirliğine dayalı davranışlar gösterir.



## Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler: AYAKLA VURMA

Sınıf: .....

Tarih: .....



### SÜREÇ:

- Öğrencilere vurmanın bütün süreçlerini gösterin.
- Öğrencilerden sabit duran topa belirlenen hedeflerin arasına (iki işaret tabağı/huni vb.) ayakla vuruş yapmasını isteyin.
- Her bir vuruş arasında öğrencilerin oldukları yerde kalmalarını isteyin.

Ölçütler	Öğrenciler									
1. Gözler vurulmak istenen topa odaklanmalı.										
2. Destek ayağı topun yanına konmalı.										
3. Vuruş anında bacak kalçadan salınmalı, vuruştan sonra ayak topu izlemeli.										
4. Ayağın farklı bölgeleriyle (iç-dış vb.) vuruş yapılmalı.										
5. Topu hızlı ve uzağa göndermek için ayağın üstü ile vurulmalı.										

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli

PC1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.  
K5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.

## DANS GÖZLEM FORMU (ÖZDEĞERLENDİRME/ AKRAN DEĞERLENDİRME İÇİN)

Adım Soyadım: .....

Tarih:.....

Arkadaşımın Adı Soyadı: .....

**Yönerge:** Kendinizin veya arkadaşınızın dans koreografisinde gözlediğiniz yer değiştirme ve dengeleme hareketlerinin üzerine (x) koyunuz.

### 1. Yer Değiştirme Hareketleri

Yürüme	Sıçrama
Kayma	Galop
Yavaş koşu	Sekme
Atlama	Hızlı koşu

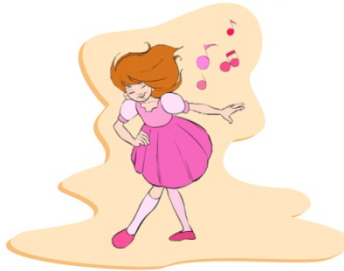
### Dengeleme Hareketleri

Salınım	Dönme
Germe	İtme
Çekme	Burgu
Bükülme	

### 2. Benim/arkadaşımın yaptığı koreografide,

- yer değiştirme hareketleri kullanıldı mı?
- üç tane dengeleme hareketi kullanıldı mı?
- dansa belli bir başlangıç ve bitiş var mıydı?
- dans müzikle uyumlu muydu?

Evet	Hayır
Evet	Hayır
Evet	Hayır
Evet	Hayır



PC1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.  
K7. Seçtiği müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturur.

## YER DEĞİŞTİRME BECERİLERİ

Adı Soyadı:.....

Tarih:.....

**Yönerge:** Aşağıdaki tabloda yer değiştirme becerilerini artan doğrulukta ve çeviklikte yaparken dikkat edilmesi gereken bir takım göstergeler yer almaktadır. Öğrencilerinizi bu becerilerde gözleyerek, yapılan göstergeleri (x) ile işaretleyiniz.



### Yer Değiştirme Becerilerinde Performans Göstergeleri

Koşma	Atlama-Sıçrama	Adım Al-Sek	Galop	Kayma
( ) A. Vücut hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalı.	( ) A. Havalanma ve iki ayak üzerine konuş gösterilmeli.	( ) A. Adım ile sekme ayağı aynı olmalı.	( ) A. Yukarı doğru sıçrama yapılmalı.	( ) A. Adım-sekme örüntüsü gösterilmeli.
( ) B. Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanına öne geriye salınmalı.	( ) B. Kollar ileri ve yukarı salınım yapmalı.	( ) B. Sekmede diğer diz karna doğru çekilmeli.	( ) B. Her hangi bir ayak öne doğru yol göstermek için kullanılmalı.	( ) B. Yukarı doğru sıçranmamalı.
( ) C. Ters ayak, ters kol uyumu sağlanmalı.	( ) C. Havalanmada dizler gergin, konuşa bükülü olmalı.	( ) C. Denge korunmalı.	( ) C. Ritmik kol hareketi gösterilmeli.	( ) C. Vücut dik konumda olmalı.
( ) D. Denge korunmalı	( ) D. Konuşta denge korunmalı.	( ) D. Gözler karşıya bakmalı.	( ) D. Kalça, omuz ve yüz hareket yönüne çevrilmeli.	( ) D. Denge korunmalı.
( ) E. Doğal bir şekilde nefes alınmalı.	( ) E. Gözler karşıya bakmalı.	( ) E. Verilen ritme uyum sağlanmalı.		( ) E. Gözler karşıya bakmalı.

PC1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.  
K1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.



## OYUN OYNAYALIM (GRUP DEĞERLENDİRME FORMU)

Oyunun Adı:.....

Öğrencinin Adı Soyadı:.....

Tarih:.....

**Yönerge:** Aşağıda grupta oynadığınız oyun ile ilgili bir takım ölçütler yer almaktadır. Ölçütleri dikkatle okuyunuz. Oyundaki çalışmalarınızı düşünerek grubunuza ait dereceleri belirleyerek, uygun boşluğa (X) atınız.



ÖLÇÜTLER	DERECELER			
	4 Çok İyi	3 İyi	2 Tatmin Edici	1 Geliştirilmeli
1.Grup oyundaki hedefini ortaya koydu mu?				
2.Oyun için plan yapıldı mı?				
3.Gruptaki herkes karar verme süreçlerine katıldı mı?				
4.Gruptaki herkes ortaya çıkan problemle ilgilendi mi?				
5.Oyunda verilen kararlara uyuldu mu?				
Genel Yorumlar:				

PC1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.  
K8. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar.



## GELENEKSEL OYUN YAZMA FORMU

Adı Soyadı:.....

Sınıfı:.....

Tarih:.....

**Yönerge:** Geleneksel çocuk oyunlarımızı araştırarak seçtiğiniz bir oyunu aşağıdaki forma uygun yazınız. Yazdığınız oyunu sınıfınızdaki arkadaşlarınızla paylaşarak birlikte oynayınız.



Oyunun Adı	
Oyunun Amacı	
Oyuncu Sayısı	
Kullanılacak Alan	
Kullanılan Ekipmanlar	
Oyunda Kullanılan Beceriler	
Bulunan Kaynak	
Oyunun Kuralları	
Oyunun Çizimi	



PC6.A. Kültürümüze ve başka kültürlerle ait geleneksel oyunları ve dansları tanır, uygular.  
K23. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.



## FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ TESTİ

Adı Soyadı:.....

Sınıfı:.....

Tarih:.....

1. Aşağıdaki etkinliklerden hangisini yaparken **kas kuvvetine** daha çok ihtiyaç duyarsınız?

Tepeye tırmanırken

Bisiklete binerken

Kitap okurken

Misket oynarken

Bilgisayar kullanırken

İp atlarken

2. Aşağıda kaslarınızın çalışmasını içeren bir takım etkinlikler verilmiştir. Bu etkinlikleri yaparken vücudunuzun hangi bölgesinin çalıştığını boşluklara yazınız.



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

3. Aşağıda resmi verilen etkinliklerden hangisi kalbinizin daha verimli çalışmasını sağlar? Nedenleri ile söyleyiniz.



○



○



○

4. Günde en az ne kadar fiziksel etkinliklere katılmalısın? Neden?

.....

.....

PC4. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramları ve ilkelerini açıklar.

K12. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için günde ne kadar süre orta ve yüksek şiddetli oyuna ve fiziki etkinliklere katılması gerektiğini nedenleriyle açıklar.

K18. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.



## 4. sınıf ölçme araçları

## OYUN VE FİZİKİ ETKİNLİK DEĞERLENDİRME FORMU

SINIF: \_\_\_\_\_

TARİH: \_\_\_\_\_

Kazanım Grupları	ÖĞRENME ÇIKTILARI													TOPLAM											
	Yer Değişirme Hareketleri				Dengeleme hareketleri			Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler				Dans/halk dansları			Oyun		Fiziksel Uygunluk		Milli Bayramlara katılım	Adil oyun	İşbirliği yapma				
Öğrenciler	Koşma	Atlama	Adım al-sek	Galap	Kayma	Esnetme	Denge	Atlama-konma	İtme	Çekme	Atrma	Yakalama	Ayakla Vurma	Top sürme	Rakete vurma	Halk dansları	Yaratıcı/kültürel danslar	Oyuna katılım	Oyuna tasarımı	Program geliştirme	Düzenli katılım	Gösteri hazırlama	İstekle katılım		

4 Çok iyi

3 İyi

2 Orta

1 Geliştirilmeli





## OYUN OYNAYALIM



Oyunun Adı:.....

Sınıf: .....

Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıdaki tabloda adil oyunla ilgili göstergeler verilmiştir. Öğrencilerinizin oyun oynarken yaptığı davranışları gözleyerek bunlardan hangilerini gösterdiklerini, hangilerinin geliştirilmesi gerektiğini (Y) "yeterli" ve (G) "geliştirilmeli" yazarak belirleyiniz.

Öğrenciler	Adil Oyun (Centilmenlik) Göstergeleri					
	Kendi takım arkadaşlarına saygılı davranma	Rakip takım oyuncularına saygılı davranma	Oyun kurallarına uyma	Arkadaşlarına zarar vermeme	Hileye ve şiddete başvurmama	Sonuca ve kazanana saygı gösterme

PC8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, işbirliği, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir. K21.Küçük grup ve takım oyunlarında adil oyun anlayışı gösterir.



## EN SEVDİĞİM FİZİKSEL ETKİNLİK



Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıda katılmaktan en çok zevk aldığınız etkinlikleri yazmanız için bir liste oluşturulmuştur. Bu listeyi doldurarak, karşısındaki sütunlara etkinlik işaretlerini ve katılımınızı etkileyen nedenleri yazınız.

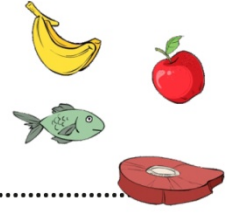
### Etkinlik İşaretileri

- ★ Çok başarılıyım
- T Takımla yapılır
- E Eş ile yapılır
- ☀ Doğa etkinliği
- 😊 Çok eğlenceli
- ☾ Çalışmam gerekir
- B Bireysel yapılır
- == Kapalı mekan etkinliği
- ♥ Kendine güven geliştirir
- S Strateji geliştirir



En Sevdiğim 10 Etkinlik	Etkinlik İşaretileri	Katılımı Etkileyen Nedenler
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

## HAFTALIK BESLENME LİSTEM



Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıdaki listeyi her gün doldurarak haftalık ve günlük beslenme listenizi oluşturunuz.

GÜNLER	KAHVARTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞÜN ARALARI
PAZARTESİ				
SALI				
ÇARŞAMBA				
PERŞEMBE				
CUMA				
CUMARTESİ				
PAZAR				



PÇ4. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramları ve ilkelerini açıklar.  
K10. Sağlığını korumak için haftalık ve günlük beslenme listesi hazırlar.



## MİKROPLARIN YAYILMASINI ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPMALIYIM?

Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıda oyun ve fiziki etkinlik öncesi ve sonrası mikropların yayılmasını önlemek için bazı kurallar verilmiştir. Bu kuralları okuyarak, yapma sıklıklarını ilgili kutucuğa (x) atarak belirtiniz.

Ne Yapmalıyım?	Her Zaman (3)	Bazen (2)	Nadiren (1)
Oyun /fiziki etkinlikten sonra ellerimi, yüzümü yıkıyorum.			
Kirli ortamlarda oyun oynamaktan kaçınıyorum.			
Oyundan/etkinlikten sonra kıyafetimi değiştiririm.			
Salonda temiz spor ayakkabı giyerim.			
Oyun için temiz havanın bulunduğu ortamları tercih ederim.			
Mikropların yayılmasını önlemek için yapabileceğim diğer şeyler			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			



PÇ5. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekli/düzenli olarak katılır.  
K13.Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken uygun spor kıyafeti ile katılır.



## NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN BECERİLER



Adı Soyadı: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

**Yönerge:** Aşağıda nesne kontrolü gerektiren becerileri oyunlarda yaparken dikkat edilmesi gereken bir takım göstergeler yer almaktadır. Öğrencilerinizi gözleyerek yapabildiği becerileri ( ) işareti ile belirleyiniz.

Nesne Kontrolü Gerektiren Becerilerde Performans Göstergeleri				
Atma	Yakalama	Ayakla Vurma	Elle Top Sürme	Raketle Vurma
( ) A. Vücut atış yapılacak yöne döndürülmeli ve gözler hedefe bakmalı.	( ) A. Gelen top gözlerle takip edilmeli.	( ) A. Destek ayağı topun yanına konmalı.	( ) A. Vücut temel duruş pozisyonunda olmalı.	( ) A. Raket tokalaşır gibi kavranmalı.
( ) B. Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutulmalı.	( ) B. Vücut topun geliş yönüne döndürülmeli.	( ) B. Vuruş bacağı kalçadan geriye çekilmeli.	( ) B. Vücutun ağırlık merkezi hafif önde olmalı.	( ) B. Vücut ağırlığı dengeli bir şekilde iki ayağa verilmeli.
( ) C. Top omuz üzerinde, kulağın yanında tutulmalı.	( ) C. Top beklerken, atış yapan kol tarafındaki ayak önde tutulmalı.	( ) C. Ayağın farklı bölümleri ile (iç, dış vb.) topun arka-ortasına vuruş yapılmalı.	( ) C. Top avuç içine değmeyecek şekilde parmak boğumları ile sürülmeli.	( ) C. Top gözlerle sürekli izlenmeli.
( ) D. Kol geriye çekilmeli ve kol geriden öne gelirken top elden çıkarılmalı.	( ) D. Top iki elle yakalanırken, öndeki ayak geriye alınmalı.	( ) D. Vuruştan sonra vuruş bacağı öne alınarak topun gidişi izlenmeli.	( ) D. Kol ve bilek rahat tutulmalı.	( ) D. Vuruş kolu geriye açılarak vücutun yanında vuruş yapılmalı.
( ) E. Topu attıktan sonra gidişi takip edilmeli.	( ) E. Top vücuttan uzakta yakalanmalı ve dirsekler bükülerek vücuda doğru yaklaştırılmalı.	( ) E. İstenilen hedefe top gönderilmeli.	( ) E. Top sürerken topa bakılmamalı.	( ) E. Topa raketin ortası ile vurulmalı.
( ) F. Hedefe isabetli atış yapılmalı.	( ) F. Farklı hız ve seviyelerden gelen toplar yakalanmalı.		( ) F. Rakibe karşı etkili top sürülmeli.	( ) F. Vuruştan sonra raket ters omza çekilmeli.
				( ) G. İstenilen hedefe raketle top gönderilmeli.

PC1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve özgüvenle kullanır.  
K3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır.





## OYUNLARA/ETKİNLİKLERE KATILIM PUANLAMA ANAHTARI

Sınıf: .....

Tarih: .....

Oyunlara/etkinliklere katılım puanlama anahtarı	
Puanlama	Öğrenci:
4	sürekli olarak katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.
3	genellikle katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.
2	bazen katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.
1	nadiren katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.

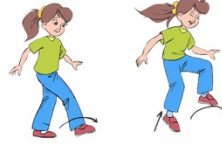
Öğrenciler	Etkinlik/oyun	Tarihler				Yorumlar
		Puanlar				





## SÖZLÜK

**Adım al-sek:** Ayaklar yan yana dururken, bir adım öne atıp aynı adımda yukarı doğru sekip, diğer bacağı karna doğru çekerek yapılan harekettir.



**Adil Oyun:** Oyunda dürüst davranma, kuralları dürüstlikle ve saygıyla uygulama, kişisel çıkarlarını ve hırslarını bastırarak, sevgi, dostluk ve kardeşlik anlayışı ile oynama demektir.

**Aerobik Dans:** Müzik eşliğinde vücudun dayanıklılığını, çevikliğini ve hızını geliştiren ve estetik değer taşıyan hareket dizinidir.

**Ağırlık Aktarımı:** Vücut ağırlığının bir ayaktan diğerine, bir elden diğerine, vücudun bir bölümünden diğer bölümüne aktarılmasıdır.

**Aktif Yaşam:** Daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için fiziksel etkinliğin düzenli bir faaliyet olarak hayata girmesidir.

**Alan Farkındalığı:** Öğrencinin vücudunu farklı yönlere hareket ettirirken daha güvenli hareket etmesi için seviye, uzam, yol, yön ve yerin ayırımında olmasıdır.



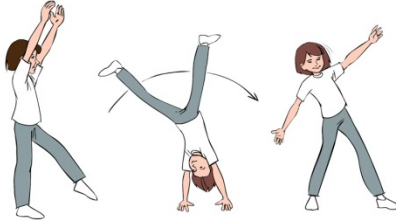
**Amut (El dengesi):** İki elle yerden destek alınıp bacakların sıra ile yukarı fırlatılması ve vücudun dik pozisyonda tutulmasıdır.



**Artan Doğruluk/Hız/Çeviklik:** Yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerin, fiziksel etkinlik kartlarında bulunan öğrenme anahtarları ölçütlerine göre daha koordineli, hızlı, çevik, kuvvetli ve doğru formda yapılmasıdır.

**Birleştirilmiş Hareketler:** Yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü gerektiren hareketlerden en az ikisinin birleşimi ile yapılan hareketlerdir.

**Çember (Yan pende):** Çok kısa bir koşudan sonra bir bacağın gergin olarak öne-yukarı doğru kaldırılırken, kolların da aynı zamanda yukarı kaldırılması, daha sonra ellerin omuz genişliğinde sıra ile yere konarak, bacakların havada savrulup, vücudun diğer yöne taşınmasıdır.







**Çeviklik:** Hareketleri çabuk yapabilme özelliğidir ve yön değiştirmeler sırasında ani yavaşlama ve yeniden hızlanma yetilerini içerir.

**Destek (Dayanak) Alanı:** Öğrencinin yerle temas ettiği alandır. Destek alanı ne kadar geniş olursa denge o kadar iyi sağlanır.



**Dayanıklılık:** Yorgunluk olmaksızın veya yorgunluğa rağmen alıştırmayı/etkinliği uzun süre devam ettirebilme özelliğidir.

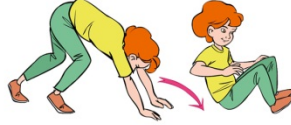
**Denge:** Bir nesnenin veya bir insanın yer çekimine karşı koyarak devrilmeden durma halidir. Temel olarak denge, ayakların ortasından çizilen dikey hayali çizgi üzerinde vücut ağırlığının taşınmasıdır.



**Derin Kolda Sıralanma:** Öğrencilerin bir çizgi üzerinde arka arkaya bir kol mesafesi ile sıralanmasıdır. Bu sıralanma 2'li, 3'lü .... olarak çoğaltılabilir.



**Dinamik Denge:** Vücudun hareket halindeyken denge sağlamasıdır.



**Efor Farkındalığı:** Zaman, güç ve acıılık bileşenlerinden oluşan ve vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır.

**Esneklik:** Kas-eklem serilerinin geniş açı içerisinde hareket edebilme özelliğidir.

**Fiziki Etkinlik:** Enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketidir. Yaşamın her anı ve alanında bulunur ve hayatın ayrılmaz bir parçasıdır.

**Fiziksel Uygunluk:** Aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneğidir. Sağlıkla ilişkili ve performansla ilişkili olmak üzere iki boyutu vardır. Sağlıkla ilgili boyutu vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı ve esnekliği içerir. Performansla ilişkili boyutu ise denge, çeviklik, koordinasyon, hız ve kuvveti içerir. Bu programda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk boyutu ele alınmaktadır.



**Galop:** Kayma adımına benzeyen, kayma adımında itiş ve sıçramayı içeren adım türüdür. Sıçramada bacaklar birleşik ve parmak ucu gergindir. İleriye doğru yapılan harekette arkadaki ayak öndeki ayağın yanına gelir.



**Genel Alan:** Öğrencilerin güvenli bir şekilde yer değiştirebileceği sınırları belli olan alandır.

**Geniş Kolda Sıralanma:** Öğrencilerin bir çizgi üzerinde sağdan sola yan yana sıralanmasıdır.



**Hareket Dizini:** Arka arkaya birkaç hareketin birleşimidir (örneğin, öne yuvarlanma, amut, çember vb.)

**Hareket Yetkinliği:** Öğrencinin temel hareketler kavramları ve becerileri ile oyun taktik ve stratejilerindeki yeterlik düzeyidir.

**Hız (Sürat):** Vücudun bir parçasının veya tümünün vücut bölümleri yardımıyla mümkün olan en kısa sürede hareket edebilme özelliğidir.

**Kartvil (Dönüşlü Çember):** Harekete giriş çember hareketi ile aynıdır. Dönme anında havada bacaklar birleştirilir, yere inişte çift ayak kullanılır.



**Kayma Adımı:** Ayakların yerden yükselmeden birbirini hızla takip etmesiyle sağa ya da sola doğru yapılan adımlama hareketidir.



**Kişisel Alan:** Öğrencinin hareket ederken kollarını açtığında sahip olduğu varsayılan alan boşluğudur.

**Koordinasyon:** Yapılacak hareket için merkezi sinir sistemi ile iskelet kas sisteminin uyumlu çalışması, az eforla fazla iş yapabilme kapasitesidir.

**Kuvvet:** Bir dirence karşı koyabilme gücüdür.

**Modern Dans:** Doğallığı, yaratıcılık ile birleştirilerek vücudun doğal duruşundan yararlanarak tek, eşli ve grupla yapılan özgün hareket biçimidir.



**Oyun:** Öğrencilerin hareket ihtiyaçlarını karşıladıkları, yaşama ilişkin kavramları, kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi öğrendikleri, beceri ve duygu gelişimini sağlayıcı, çok yönlü uyum geliştiren ve sosyalleştiren eğlendirici etkinliklerdir.

**Paralimpik:** Engelliler olimpiyatıdır. Kelime anlamı olarak "paralel olimpiyat" anlamındadır. Paralel ve olimpiyat kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Paralimpik eğitimin amacı, çocukların ve gençlerin uyum içinde birarada yaşama fikrine destek olmaktır.

**Ritim:** Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uyumudur.

**Rotasyon:** Bir kemiğin, eklem kendi ekseni etrafında dönmesidir. Aynı zamanda nesnenin de kendi ekseni etrafında dönmesine rotasyon denir.

**Stafet Yarışları (Çalışmaları):** Birden fazla sayıda yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerin belli bir sırada arka arkaya ara vermeden yapılmasıdır (örneğin, olduğu yerde 3 kez sıçrama, öne yuvarlanma, denge tahtasında yan yan yürüme, 5 tane ip atlama, hedefe top atma vb.)

**Statik Denge:** Vücudun belli bir duruş ve konumda iken denge sağlamasıdır.



**Strateji:** Oyun ve fiziki etkinliklerde istenilen sonuca gidebilmek için öğrencilerin mekana, ekipmana, kendisine, kendi takım oyuncularına ve rakibe dayalı yöntemler belirleyip, gerektiğinde harekete geçmesidir.

**Taktik:** Bireysel ve takım oyunlarında kendi, rakip ve çevre koşulları üzerine kurulmuş planlı davranışlardır.

**Tempo:** Vücut alıştırmalarının belirli bir süre içinde yinelenme hızıdır.

**Uzamsal:** Vücudun bütününe veya vücut bölümlerinin uzayda kapladığı yerdir.

**Uzun Saplı Araç:** Raket, çim hokeyi sopası, beyzbol sopası vb. ekipmanlardır.

**Vücut Ağırlık Merkezi:** Tüm vücut ağırlığının dengelendiği nokta veya yer çekimi merkezidir. Ayakta durulduğunda, vücut ağırlık merkezi yaklaşık öğrencinin bel seviyesindedir. Vücut ağırlık merkezi, vücut hareketlerinde ne kadar düz bir hatta hareket ederse ve yere yakın olursa denge o kadar iyi korunabilir.

**Vücut Farkındalığı:** Öğrencinin vücut bölümlerinin ve vücudun yapabileceği hareketlerin ayırımında olarak hareket edebilmesidir.

**Vücut Kompozisyonu:** Vücut boy, kilo ve yağ oranı dengesidir.

**Yaratıcı Dans:** Öğrencilerin vücut hareketleri yoluyla düşüncelerini yaratıcılıklarını kullanarak ifade etme biçimidir.

## Kaynakça

1. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO press.
2. Janssen, I., LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2011). *Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (TOÇBİ) projesi araştırma raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
4. Housner, L.D. (2009). *Integrated physical education: A guide for the elementary classroom teacher*. 2nd ed., Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
5. Graham, G., Holt-Hale, S.A., Parker, M. (2010). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (8th ed.). New York: McGraw Hill.
6. Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
7. Griffin, L.L., Butler, J.I. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
8. Koca, C., Çiçek, Ş., Şahin, R., Bulca, Y., Altay, F. (2007). Taktiksel oyun yaklaşımı öğretimi (TOYA). *Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni ve yaratıcı yaklaşımlar öğretim modelleri ve güncel araştırmalar* (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
9. Centers for Disease Control and Prevention (2010). *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
10. Çelen, A., Mirzeoğlu, N., Mirzeoğlu, D. (2006). İlköğretim beden eğitimi derslerinde çoklu zeka kuramı doğrultusunda yapılan etkinliklerin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişi düzeylerine etkisi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
11. Pangrazi, D. (2007). *Dynamic physical education for elementary school children* (15th ed.). San Francisco: Pearson, Benjamin Cummings.
12. Beaumont, G. (1997a). *Physical education: Curriculum bank key stage one, Scottish levels A-B*. Warwickshire: Scholastic Ltd.
13. Beaumont, G. (1997b). *Physical education: Curriculum bank key stage two, Scottish levels C-E*. Warwickshire: Scholastic Ltd.

## OYUN VE FİZİKİ ETKİNLİKLER

