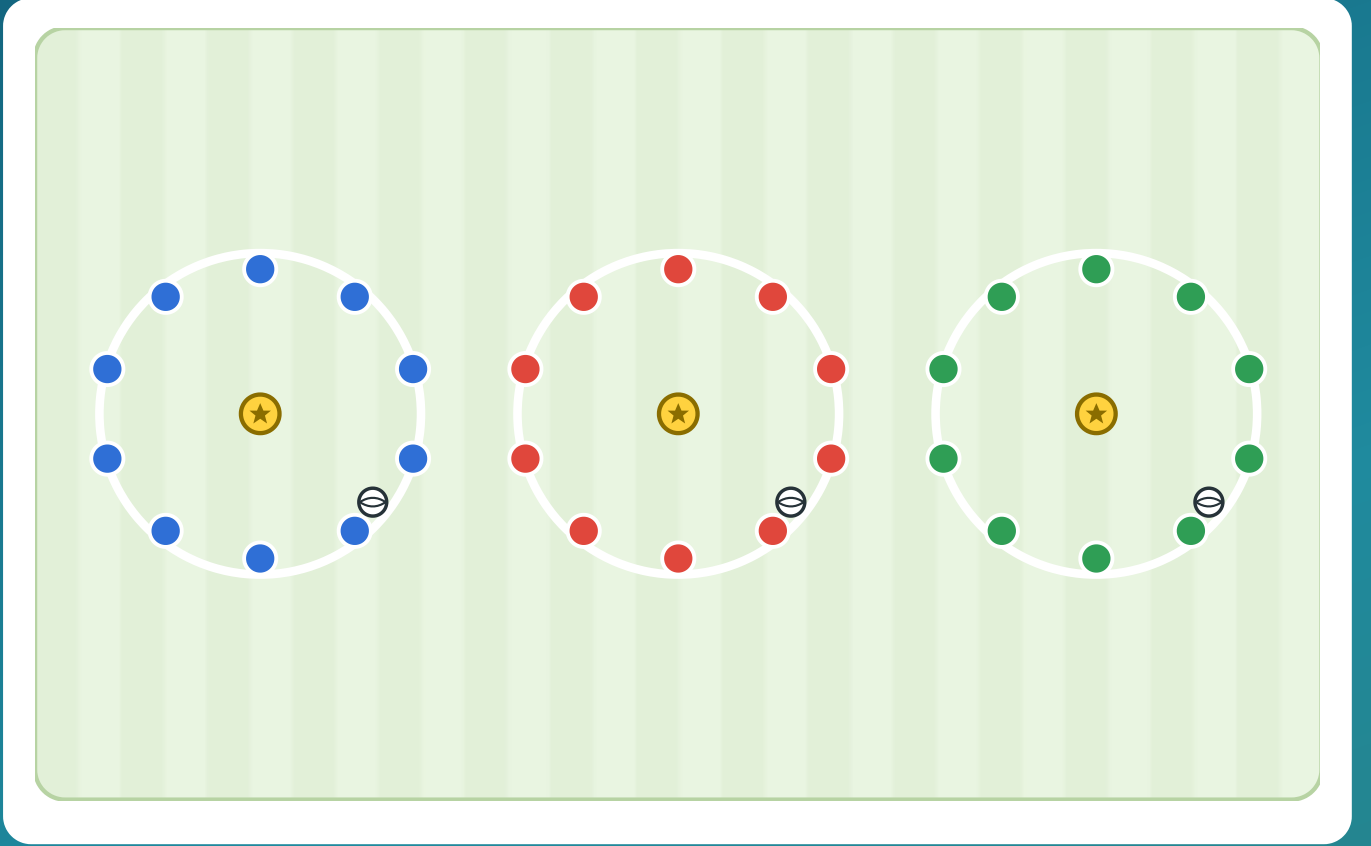


Beden Eğitimi ve Oyun

Haftalık Oyun Kartları

37 hafta · haftada 5 ders saati · 74 saha çizimli oyun + 37 geleneksel oyun köşesi · 30 öğrenciye göre
· en fazla 2 top



Tema	Ders saati	Haftalar	Öğrenme çıktıları
Okul Temelli Planlama	8	1, 36, 37	
1. Tema: Hareket Ediyorum	85	2-18	BEO.1.1.1, BEO.1.1.2, BEO.1.1.3, BEO.1.1.4
2. Tema: Oyunu Kuralına Göre Oynuyorum	40	19-26	BEO.1.2.1, BEO.1.2.2, BEO.1.2.3, BEO.1.2.4
3. Tema: Ritimle Hareket Ediyorum	17	27-29	BEO.1.3.1, BEO.1.3.2, BEO.1.3.3
4. Tema: Fiziksel Aktiviteye Katılıyorum ve Sağlıklı Büyüyorum	30	30-35	BEO.1.4.1, BEO.1.4.2

Merhaba Oyun Alanı

Okul Temelli Planlama — Oyun alanını tanımak, sinyalleri öğrenmek ve güvenli oyun sözü vermek.

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Gaziler Günü · İlköğretim Haftası

Haftanın Odağı

Oyun alanını tanımak, sinyalleri öğrenmek ve güvenli oyun sözü vermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

30 renkli kapak (4 renk) 12 huni 6 halka düdük

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Merhaba
Yürüyüşü → 1. oyun:
Renkli Evler (kuralları
öğretme, ilk oyun)

2. ders

Renkli Evler – daha
kolay/daha zor sürümleri;
hareketin basamaklarına
geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun:
Trafik Işığı

4. ders

Trafik Işığı sürümleri +
Geleneksel Oyun Köşesi:
Deve–Cüce

5. ders

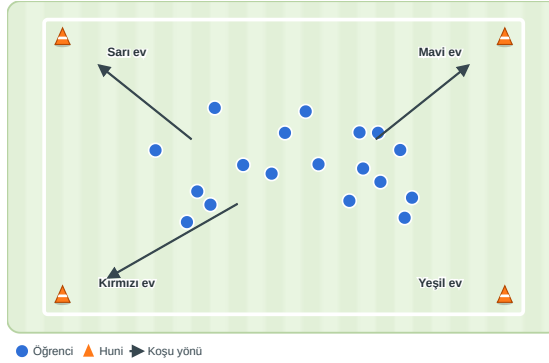
Öğrencilerin seçtiği
oyunla tekrar, soğuma ve
haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Merhaba Yürüyüşü

Öğrenciler alanda serbest yürür; düdükte karşılaştığı arkadaşına adını söyleyip el sallar. İkinci turda 'dirsek selamı', üçüncü turda 'ayak selamı'.

1. Oyun — Renkli Evler Özgün oyun

Köken: Okul temelli planlama – alan tanıma **Düzen:** Tüm sınıf; 4 renk evi (kapak ile işaretli) **Süre:** 15 dk



Malzeme: 4 renkte kapak (her öğrenciye 1), her köşeye aynı renk kapaktan 3'lü 'ev' işareti, 4 huni

- Her öğrenci bir renk kapak alır; alanın dört köşesinde aynı renkte kapaklarla 'evler' vardır.
- Öğretmen 'Gezmeye çıkın!' der; öğrenciler alanın ortasında yürür, koşar, sıçrar.
- 'Eve dön!' komutunda herkes kapağının rengindeki eve koşar ve çömelir.
- Öğretmen 'Kapak değiştir!' der; öğrenciler eşleştiği arkadaşıyla kapak değiştirir, yeni evlerini bulur.
- Son turda evlere dönerken yürüme – koşma – kurbağa sıçrayışı değiştirilir.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca 2 ev (2 renk) ile başlanır.

▲ DAHA ZOR

Eve dönüşte arkadaşlarıyla el ele, bir tren olarak gidilir.

Öğretmene ipucu: İlk derste alan sınırlarını hunilerle birlikte gezerek gösterin: 'Hunilerin dışına çıkmıyoruz.'



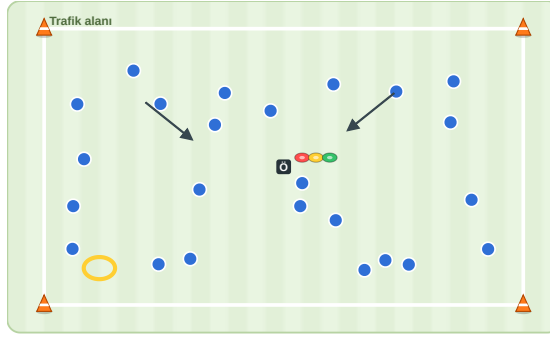
2. Oyun — Trafik Işığı

Geleneksel uyarlama

Köken: Kırmızı ışık–yeşil ışık / Timbirtip oyunlarının ilk basamağı

Düzen: Tüm sınıf, dağınık

Süre: 15 dk



● Öğrenci ● Öğretmen ▲ Huni ● Antrenman kapağı ● Halka ➔ Koşu yönü



Malzeme: 3 renkli kapak (kırmızı, sarı, yeşil)

- 1 Öğretmen yeşil kapağı kaldırıncı öğrenciler 'araba' olup koşar, sarıda yavaşlar, kırmızıda durur.
- 2 Durmayan öğrenci 'benzin istasyonu'na (halka) gidip 3 kez sıçrar ve oyuna döner.
- 3 'Kaza yok!' kuralı: kimse kimseye dokunmaz, boş alanlara sürülür.
- 4 Sonra bir öğrenci 'trafik polisi' olur ve kapakları o kaldırır.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca yeşil ve kırmızı ile oynanır.

▲ DAHA ZOR

Kapaklar sözsüz ve hızlı değiştirilir; mavi kapak 'geri vites'.



Öğretmene ipucu: Bu oyundaki sinyalleri yıl boyu kullanacağız: düdük 1 = dur, düdük 2 = başla.



Geleneksel Oyun Köşesi — Deve-Cüce

Köken: Türkiye

Öğretmen 'Deve!' deyince öğrenciler ayağa kalkar, 'Cüce!' deyince çömelir. Şaşırtmak için 'Deve kuşu!' gibi yanlış komutlar verilir; hata yapan gülümser ve devam eder, kimse oyundan çıkmaz.

✓ Değerlendirme

- ☐ Oyun alanının sınırlarını gösterebiliyor mu?
- ☐ Düdük ve kapak sinyallerine uyuyor mu?
- ☐ Arkadaşlarına çarpmadan hareket ediyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Renk ve sinyal kartlarını büyük ve resimli yapın; öğrenciyi bir akranla eşleştirin.

Zenginleştirme

Öğrenci sınıf için yeni bir sinyal (el hareketi) önerir ve arkadaşlarına öğretir.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Alanı ders öncesi taş, cam, su birikintisine karşı kontrol edin; köşe evleri duvardan 2 m uzakta olsun.



Değerler: Saygı · Sorumluluk · Dostluk

Beden Bölümlerini Buluştur · Vücutumla Şekiller

BEO.1.1.1 — Oyunlarda hareket kavramlarını uygulayabilme

Haftanın Odağı

Beden farkındalığı: vücudun bölümlerini tanıma ve bu bölümlerle hareket etme.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 halka 30 kapak müzik

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Baş–Omuz–Diz–Ayak → 1. oyun: Beden Bölümlerini Buluştur (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Beden Bölümlerini Buluştur – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Vücutumla Şekiller

4. ders

Vücutumla Şekiller sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Ayna Ayna

5. ders

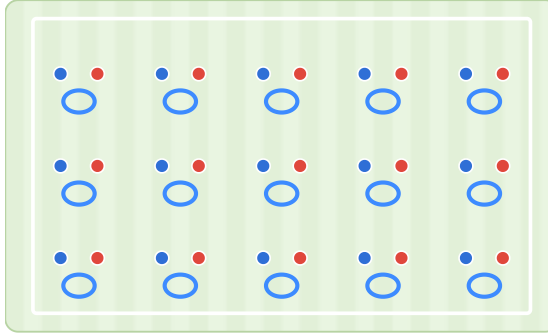
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirmesi

Isınma (7 dk) — Baş–Omuz–Diz–Ayak

Geleneksel tekerlemeyle önce yavaş, sonra hızlı: söylenen vücut bölümüne dokunulur. Son turda 'baş' kelimesi söylenmez, yalnızca dokunulur.

1. Oyun — Beden Bölümlerini Buluştur Özgün oyun

Köken: Beden farkındalığı etkinliği **Düzen:** 15 eş, dağınık **Süre:** 15 dk



Malzeme: Müzik (yoksa el davulu)

- Müzik çalarken öğrenciler serbestçe dans eder ya da yürür.
- Müzik durunca öğretmen iki vücut bölümü söyler: 'Dirsek–dirsek!' En yakın arkadaşıyla dirseklerini birleştirir.
- Komutlar çeşitlenir: 'diz–diz', 'omuz–omuz', 'avuç–avuç', 'ayak tabanı–ayak tabanı' (oturarak).
- Her turda farklı bir eş bulunur.
- Son turda 'üç kişi, dirsek–diz–omuz' gibi grup komutları verilir.

DAHA KOLAY

Yalnızca el ve ayak komutları.

DAHA ZOR

Komut resimli kartla sözsüz gösterilir.

Öğretmene ipucu: Sorun: 'En çok hangi vücut bölümümüzü kullandık? Dirsek nerede, bilek nerede?'



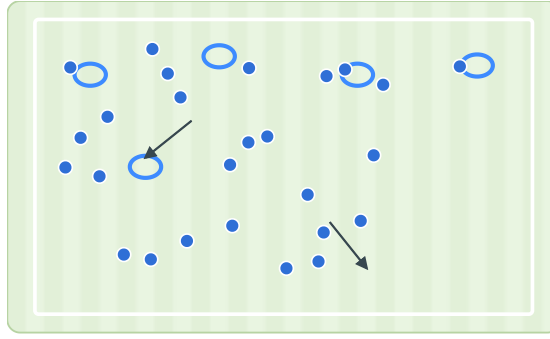
2. Oyun — Vücudumla Şekiller

Özgün oyun

Köken: Beden farkındalığı – vücut şekilleri

Düzen: 5 grup × 6 öğrenci, her grup bir halka yanında

Süre: 15 dk



● Öğrenci ○ Halka ➔ Koşu yönü



Malzeme: 5 halka (grup evi), şekil kartları (dar, geniş, yuvarlak, bükülmüş)

- 1 Öğretmen bir şekil söyler: 'Uzun ve dar!' Öğrenciler vücutlarıyla o şekli yapar ve 3 sn donar.
- 2 Sonra 'Geniş ve yıldız!', 'Yuvarlak top!', 'Eğri köprü!' şekilleri yapılır.
- 3 Grup turu: grup halkanın etrafında hep birlikte bir şekil oluşturur (ör. kocaman bir çember).
- 4 Gruplar birbirinin şeklini tahmin eder.

▼ DAHA KOLAY

Şekil kartına bakarak taklit edilir.

▲ DAHA ZOR

İki şekil arka arkaya yapılır: 'dar → geniş'.



Öğretmene ipucu: Beden farkındalığı: vücudun bölümleri ve tamamının yapabileceği şekiller.



Geleneksel Oyun Köşesi — Ayna Ayna

Köken: Türkiye – taklit oyunu

Eşler karşı karşıya durur; biri hareket eder, diğeri ayna gibi taklit eder. 30 saniyede roller değişir. Önce yalnızca kollar, sonra tüm vücut.



Değerlendirme

- ☐ Söylenen vücut bölümünü gösterebiliyor mu?
- ☐ Dar–geniş–yuvarlak şekilleri yapabiliyor mu?
- ☐ Eşiyile nazik iletişim kuruyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Vücut bölümleri resimli kartla gösterilir; öğretmen modellik yapar.

Zenginleştirme

Öğrenci yeni bir 'vücut şekli' bulup adını koyar.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Eşleşirken koşmak yok; dokunuşlar nazik.



Değerler: Dostluk · Saygı

Halka Evim – Kişisel Alan · Yollar ve Yönler

BEO.1.1.1 — Oyunlarda hareket kavramlarını uygulayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Dünya Okul Sütü Günü · Hayvanları Koruma Günü

Haftanın Odağı

Alan farkındalığı: kişisel alan–genel alan, yönler, seviyeler ve yollar.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 halka 30 kapak 8 huni

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Balonumun İçindeyim → 1. oyun: Halka Evim – Kişisel Alan (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Halka Evim – Kişisel Alan – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Yollar ve Yönler

4. ders

Yollar ve Yönler sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Köşe Kapmaca (Kolay)

5. ders

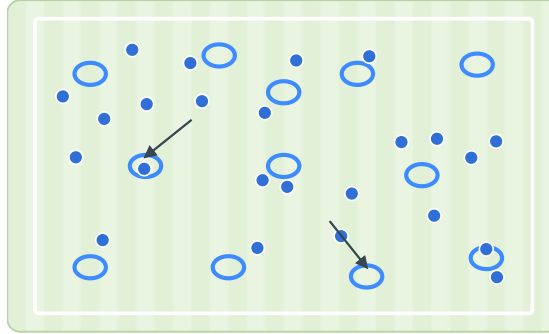
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Balonumun İçindeyim

Her öğrenci kollarını açıp 'görünmez balonunu' çizer. Alanda balonları birbirine değmeden yürür, koşar, döner; 'balon patladı' denirse yere çömelir.

1. Oyun — Halka Evim – Kişisel Alan Özgün oyun

Köken: Alan farkındalığı etkinliği **Düzen:** 15 halka; her halkada 2 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 15 halka

- Halkalar alana dağıtılır; her halka iki öğrencinin 'evi'dir.
- Öğretmen yön ve seviye söyler: 'Evinin içinde yüksekte dur!', 'Evinin önünde alçakta!', 'Evinin sağına sıçra!'
- 'Şehri gez!' komutunda herkes genel alanda boş yerlere yürür; 'Eve!' komutunda en yakın boş halkaya girilir.
- Her halkada en fazla 2 kişi olabilir; halkasız kalan öğrenci 'şehir rehberi' olup bir sonraki komutu verir.

▼ DAHA KOLAY

Her öğrenciye bir halka verilir.

▲ DAHA ZOR

Eve giderken söylenen yolu izle: 'zikzak', 'daire çizerek'.

Öğretmene ipucu: Kavramlar: kişisel alan (halka), genel alan (tüm oyun yeri), yön (ön-arka-sağ-sol), seviye (alçak-orta-yüksek).

**2. Oyun — Yollar ve Yönler****Özgün oyun****Köken:** Alan farkındalığı – düz, zikzak, dairesel yollar**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci, derin kol**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 30 kapak (her kulvarda farklı yol), 5 huni

- Her kulvarda kapaklarla farklı bir yol dizilir: düz, zikzak, dalgali, dairesel, merdiven.
- Öğrenci yolu izleyerek huniye gider, düz koşarak döner.
- Her turda takımlar kulvar değiştirir; böylece herkes 5 yolu da dener.
- Son turda yol boyunca seviye de değişir: 'Zikzakta alçak, düzde yüksek'.

▼ DAHA KOLAY

Yol yalnızca yürünerek izlenir.

▲ DAHA ZOR

Yol geri geri yürünerek ya da yan adımla izlenir.

**Öğretmene ipucu:** Sorun: 'Hangi yol daha zordu? Neden?' Yol isimlerini tahtaya çizin.**Geleneksel Oyun Köşesi — Köşe Kapmaca (Kolay)****Köken:** Türkiye – mahalle oyunu

4 huni ile küçük kareler kurulur; her köşede bir öğrenci, ortada ebe. Köşedekiler göz göze gelip yer değiştirir, ebe boş kalan köşeyi kapmaya çalışır. 5'erli gruplar hâlinde 6 kare kurulur.

**Değerlendirme**

- ☐ Kişisel ve genel alanı ayırt edebiliyor mu?
- ☐ Ön-arka-sağ-sol yönlerine uygun hareket ediyor mu?
- ☐ Düz, zikzak, dairesel yolu izleyebiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Yön kartları (oklar) yere konur; öğrenci oku izleyerek ilerler.

Zenginleştirme

Öğrenci kapaklarla yeni bir yol tasarlar ve arkadaşlarına izletir.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Kapaklar üzerine basılmaz (kayabilir); halka içinde itirme yok.**Değerler:** Saygı · Sorumluluk

Davulun Hızında · Tüy mü, Taş mı?

BEO.1.1.1 — Oyunlarda hareket kavramlarını uygulayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Ahilik Kültürü Haftası

Haftanın Odağı

Efor: hızlı-yavaş tempo, güçlü-hafif hareket, kısa-uzun süre.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 halka 30 kapak 10 mendil el davulu

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kaplumbağa–Tavşan–Çita → 1. oyun: Davulun Hızında (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Davulun Hızında – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Tüy mü, Taş mı?

4. ders

Tüy mü, Taş mı? sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kurt Baba Saat Kaç?

5. ders

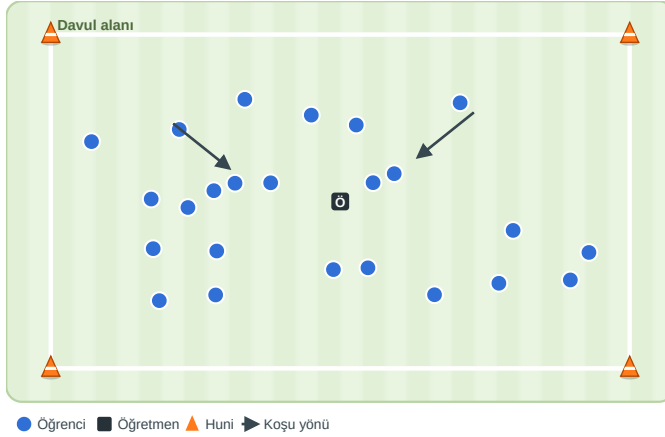
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Kaplumbağa–Tavşan–Çita

Öğretmen hayvan adı söyler; kaplumbağa = çok yavaş yürüyüş, tavşan = sıçrayarak orta hız, çita = hızlı koşu (kısa süre). Aralarda 'uyuyan aslan': yere uzanıp dinlenme.

1. Oyun — Davulun Hızında Özgün oyun

Köken: Efor – tempo kavramı **Düzen:** Tüm sınıf, dağınık **Süre:** 15 dk



Malzeme: El davulu veya tef (yoksa el çırpma)

- Öğretmen davula yavaş vurunca öğrenciler yavaş, hızlı vurunca hızlı yürür/koşar.
- Davul susunca herkes 'heykel' olur.
- Güçlü vuruşta 'dev adımları' (güçlü, ağır), hafif vuruşta 'kuş adımları' (hafif, sessiz) atılır.
- Bir öğrenci davulcu olur, diğerleri onun temposuna uyar.

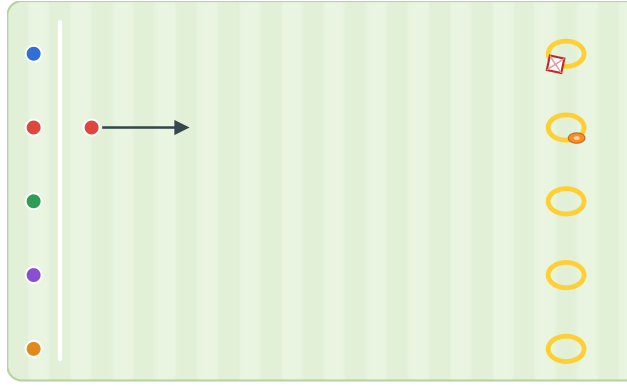
DAHA KOLAY

Yalnızca hızlı–yavaş ayrımı.

DAHA ZOR

Tempo yavaş yavaş hızlanır (yavaşlama–hızlanma).

Öğretmene ipucu: Efor bileşenleri: zaman (hızlı-yavaş), güç (güçlü-hafif), akıcılık (akıcı-kesik).

**2. Oyun — Tüy mü, Taş mı?****Özgün oyun****Köken:** Efor – güçlü/hafif hareket**Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci, bayrak düzeni**Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Takım D ● Takım E ● Antrenman kapağı ● Halka
 □ Mendil ➔ Koşu yönü

**Malzeme:** 10 mendil (tüy), 10 kapak (taş), 5 halka

- Her grubun önünde 8 m ileride bir halka vardır; içinde mendiller (tüy) ve kapaklar (taş) bulunur.
- Öğretmen 'Tüy!' derse öğrenci hafif ve sessiz adımlarla gidip bir mendil getirir.
- 'Taş!' derse ağır, güçlü adımlarla (dizler yüksek) gidip bir kapak getirir.
- Getirdiği nesneyi tüy gibi (havaya atıp tutarak) ya da taş gibi (iki elle, sıkıca) taşır.
- Tüm nesneler bitince grup sayar ve 'en hafif–en güçlü yürüyüşü' seçer.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca tüy getirme turu.

▲ DAHA ZOR

Dönüşte nesne başın üstünde taşınır.

**Öğretmene ipucu:** Sorun: 'Tüy taşırken vücudun nasıldı? Taş taşırken?'**Geleneksel Oyun Köşesi — Kurt Baba Saat Kaç?****Köken:** Türkiye

Kurt alanın ucunda sırtı dönük durur. Öğrenciler 'Kurt baba saat kaç?' diye sorar, kurt 'Saat 3!' der ve herkes 3 adım yaklaşır. 'Yemek saati!' deyince kurt döner ve kovalar, öğrenciler başlangıç çizgisine kaçır.

**Değerlendirme**

- ☐ Hızlı–yavaş tempoyu ayırt edip uyguluyor mu?
- ☐ Güçlü ve hafif hareketi gösterebiliyor mu?
- ☐ Kısa süreli hızlı koşu ile dinlenmeyi ayırt ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Tempo için resimli kartlar (kaplumbağa, tavşan) kullanılır.

Zenginleştirme

Öğrenci bir hayvanın hareketini seçer ve eforunu anlatır: 'Fil ağır ve güçlü yürür.'

**Güvenlik ve Değerler**

Güvenlik: Hızlı koşularda duruş alanı bırakın (duvara doğru koşu yok).



Değerler: Sabır · Dostluk

Ayna Ayna Söyle Bana · Tren Yolculuğu

BEO.1.1.1 — Oyunlarda hareket kavramlarını uygulayabilme

Haftanın Odağı

Hareket ilişkileri: eşle, grupta ve nesneyle birlikte hareket.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 halka 5 mendil müzik

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Gölge Ol → 1. oyun: Ayna Ayna Söyle Bana (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Ayna Ayna Söyle Bana – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Tren Yolculuğu

4. ders

Tren Yolculuğu sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Aç Kapı Bezirgânbaşı

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

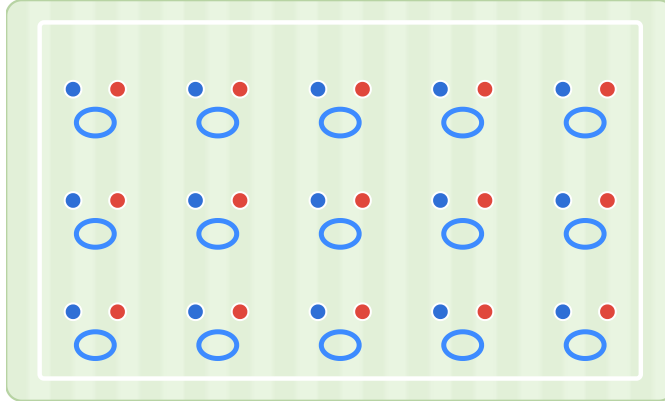
Isınma (7 dk) — Gölge Ol

Eşlerden biri önde yürür ve hareket eder, arkadaki 'gölge' birebir takip eder. 1 dakikada roller değişir.

1. Oyun — Ayna Ayna Söyle Bana

Geleneksel uyarlama

Köken: Taklit oyunları Düzen: 15 eş, karşılıklı Süre: 15 dk



Malzeme: 15 halka (her eşin arasında)

- 1 Eşler bir halkanın iki yanında karşılıklı durur.
- 2 Biri 'hareket ustası' olur: kol kaldırma, çömelme, tek ayak, dönme hareketleri yapar.
- 3 Diğeri 'ayna' olur ve aynı anda taklit eder.
- 4 Öğretmen 'Ayna kırıldı!' deyince roller değişir.
- 5 Son turda iki eş birleşip dörtlü ayna olur.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca kol hareketleri.

▲ DAHA ZOR

Ayna ters taraf ile yapar (sağ yerine sol).

Öğretmene ipucu: Hareket ilişkileri: eşle karşılıklı, yan yana, önde-arkada hareket.



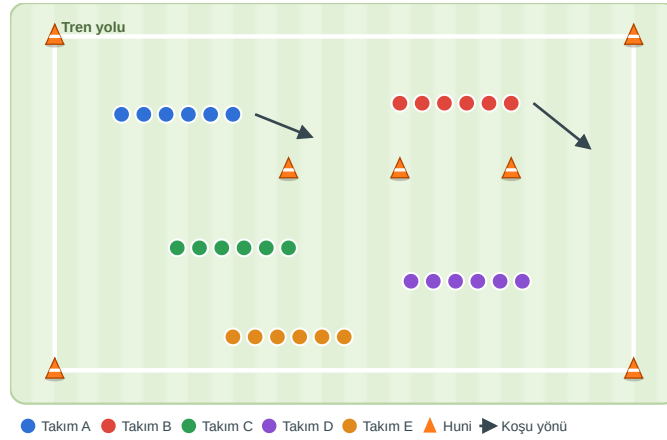
2. Oyun — Tren Yolculuğu

Özgün oyun

Köken: Hareket ilişkileri – grupla hareket

Düzen: 5 tren × 6 öğrenci

Süre: 15 dk



Malzeme: 5 mendil (makinist), 10 huni (istasyonlar)

- 1 Öğrenciler öndekinin omzuna tutunarak tren olur; en öndeki 'makinist' mendil taşır.
- 2 Tren alanda huniler arasında gezer; makinist hız ve yön seçer.
- 3 Öğretmen 'İstasyon!' derse tren en yakın huninin yanında durur, makinist en sona geçer, yeni makinist öne gelir.
- 4 Tünel: iki öğrenci kollarıyla kapı yapar, tren altından geçer.
- 5 Trenler çarpışmaz; yaklaşınca biri durup 'düdük' çalar ve yol verir.

▼ DAHA KOLAY

Tren 3 kişilik.

▲ DAHA ZOR

Tren geri geri ya da yan yan ilerler.



Öğretmene ipucu: Grupla hareket: öndekini izleme, hızı ayarlama, kopmadan ilerleme.



Geleneksel Oyun Köşesi — Aç Kapıyı Bezirgânbaşı

Köken: Türkiye – tekerlemeli oyun

İki öğrenci el ele kapı olur. Diğerleri tren olup tekerleme söyleyerek altından geçer. Tekerleme bitince kapı iner; yakalanan 'elma mı armut mu?' sorusuna göre kapının arkasına geçer.



Değerlendirme

- ☐ Eşinin hareketini doğru taklit ediyor mu?
- ☐ Grupla birlikte kopmadan hareket ediyor mu?
- ☐ Sırası gelince liderliği üstleniyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Ayna oyununda hareketler yavaş yapılır; öğretmen bir eşin yerine geçer.

Zenginleştirme

Öğrenci treni için yeni bir 'istasyon görevi' uydurur.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Trende itme yok; tutunma omuzdan, boyundan değil.



Değerler: Dostluk · İş birliği

Tehlike Dedektifleri · Çarpışmayan Arabalar

BEO.1.1.2 — Oyunlar sırasında güvenli ortam oluşturabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Birleşmiş Milletler Günü

Haftanın Odağı

Oyun alanındaki riskleri tanımak (zemin, malzeme, kıyafet, çarpışma).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

12 tehlike kartı (resimli kâğıt) 10 huni 15 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Güvenli–Tehlikeli
→ 1. oyun: Tehlike Dedektifleri (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Tehlike Dedektifleri – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Çarpışmayan Arabalar

4. ders

Çarpışmayan Arabalar sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Körebe (Güvenli)

5. ders

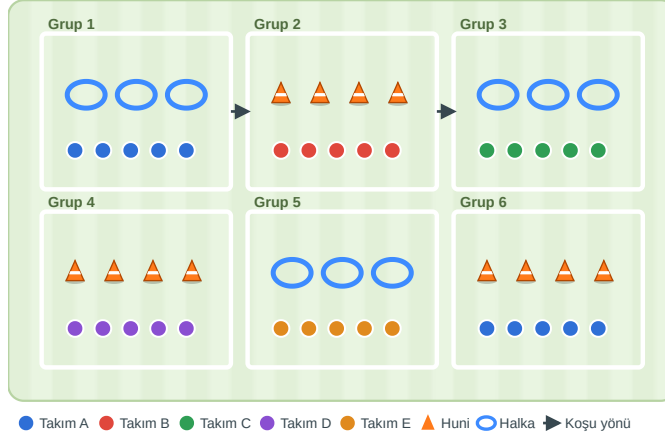
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Güvenli–Tehlikeli

Öğretmen bir durum söyler: 'Bağcıği çözükle ayakkabı', 'Kuru zemin'. Güvenliyse öğrenciler zıplar, tehlikeliyse çömelip başını tutar.

1. Oyun — Tehlike Dedektifleri Özgün oyun

Köken: Güvenli ortam – risk tanıma **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 12 tehlike kartı (taş, su, açık bağcıği, kırık cam, duvar köşesi, sıra dışı eşya), 6 halka (grup kutusu), 10 huni

- Ders öncesi kartlar alana (huni altlarına) gizlenir.
- Gruplar 'dedektif' olur; yürüyerek ve el ele alanı tarar, bulduğu kartı grup kutusuna getirir.
- Her kart için grup bir önlem söyler: 'Su varsa öğretmene haber verilir.'
- Sonra gerçek alan birlikte gezilir: güvenli oyun alanının sınırları çizilir.

DAHA KOLAY

Kartlar açıkta, görünür yerde.

DAHA ZOR

Grup her kart için hem riski hem önlemi resmeder.

Öğretmene ipucu: Programdaki soruyu sorun: 'Oyun sırasında kayma veya çarpışma olursa ne yapmalıyız?'



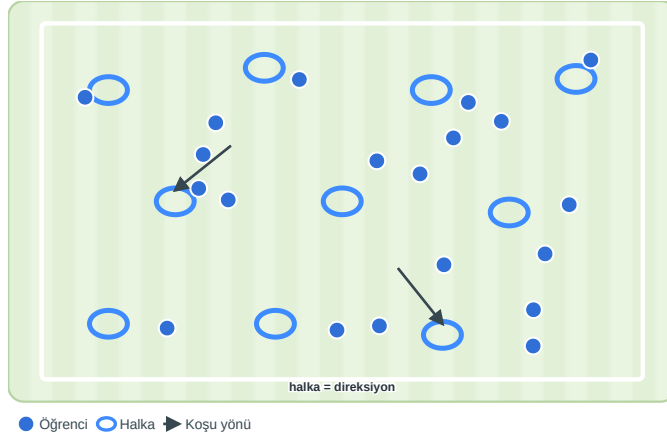
2. Oyun — Çarpışmayan Arabalar

Özgün oyun

Köken: Güvenli ortam – kişisel alan ve çarpışma önleme

Düzen: Tüm sınıf; halka = direksiyon

Süre: 15 dk



Malzeme: 15 halka (direksiyon, ikişer öğrenci sırayla)

- 1 Her öğrenci (ya da eşler) halkayı direksiyon gibi tutup alanda sürer.
- 2 Kural: başka bir halkaya değmek yok; yaklaşınca 'bip bip!' diyip yön değiştirir.
- 3 Öğretmen hız söyler: 'Şehir içi (yavaş)', 'Otoyol (hızlı)', 'Park et (dur)'.
- 4 Çarpışan araç 'servise' (kenar) gidip 5 derin nefes alır, sonra döner.
- 5 Son turda alan küçültülür: dikkat artar.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca yürüme hızı.

▲ DAHA ZOR

Geri vites (geri yürüme) komutu eklenir.



Öğretmene ipucu: Güvenlik tedbiri: başını kaldır, boşluğu gör, yavaşla, yol ver.



Geleneksel Oyun Köşesi — Körebe (Güvenli)

Köken: Türkiye

Ebe gözlerini kapatır (bağlamadan); diğerleri küçük bir daire içinde el çırparak yerini belli eder. Alan sınırında 'bekçi' öğrenciler durur. Ebe dokunduğu kişiyi tanırsa yer değiştirir.

✓ Değerlendirme

- ☐ Oyunda karşılaşılabilecek riskleri sayabiliyor mu?
- ☐ Risklere karşı önlem önerebiliyor mu?
- ☐ Oyun sırasında çarpışmadan hareket ediyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Riskler resimli kartlarla ve 'güvenli/tehlikeli' yüz ifadeleriyle eşleştirilir.

Zenginleştirme

Öğrenci okul bahçesi için 'güvenli oyun kuralları' resmi çizer.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Kartlar yalnızca düz, güvenli yerlere saklanır; gerçek tehlikeler ders öncesi temizlenir.



Değerler: Sorumluluk · Saygı

Isınma Ustası · Cumhuriyet Bayrağı Güvenli Yolda

BEO.1.1.2 — Oyunlar sırasında güvenli ortam oluşturabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Cumhuriyet Bayramı · Kızılay Haftası

Haftanın Odağı

Önleyici tedbir almak: ısınma-soğuma, uygun kıyafet, kurallara uyma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 mendil (bayrak) 15 huni 5 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Isınma Treni → 1. oyun: Isınma Ustası (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Isınma Ustası – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Cumhuriyet Bayrağı Güvenli Yolda

4. ders

Cumhuriyet Bayrağı Güvenli Yolda sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Mendil Kapmaca

5. ders

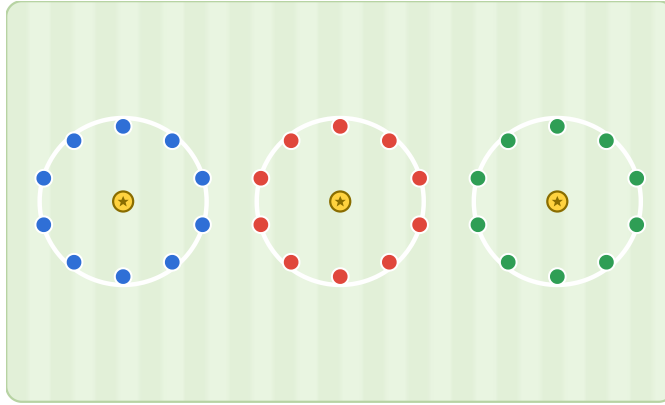
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Isınma Treni

Öğretmenin gösterdiği ısınma hareketlerini (boyun, omuz, bel, diz, bilek) sırayla yapan 'tren' alanda dolaşır. Her istasyonda bir öğrenci yeni ısınma hareketini gösterir.

1. Oyun — Isınma Ustası Özgün oyun

Köken: Güvenli ortam – ısınma ve soğuma **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci, daire **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Ebe

Malzeme: 5 halka (usta yeri), ısınma resim kartları

- Her grup bir daire olur; ortadaki halkada 'ısınma ustası' durur.
- Usta bir ısınma kartı çeker ve hareketi gösterir; grup 8'e kadar sayarak yapar.
- Her 1 dakikada usta değişir; herkes bir kez usta olur.
- Ders sonunda aynı düzende 'soğuma ustası' ile germe hareketleri yapılır.

DAHA KOLAY

Kartta resim ve sayı var; öğretmen yardım eder.

DAHA ZOR

Usta hareketi kartsız, kendi hafızasından seçer.

Öğretmene ipucu: Neden ısınırız? 'Kaslarımız uyanır, sakatlanmayız.' Neden soğuruz? 'Kalbimiz yavaşça sakinleşir.'

**2. Oyun — Cumhuriyet Bayrağı Güvenli Yolda**

Özgün oyun

Köken: Güvenlik kuralları + Cumhuriyet Bayramı

Düzen: 5 takım × 6 öğrenci

Süre: 15 dk

**Malzeme:** 5 mendil (bayrak), 15 huni

- 1 Her kulvarda huni ile 'güvenli yol' kurulur (iki huni sırası arasında dar koridor).
- 2 Öğrenci bayrağı iki eliyle göğsünde tutar, koridordan çıkmadan hızlı yürür.
- 3 Koridordan çıkan ya da koşan öğrenci başlangıca dönüp yeniden yürür (kural = güvenlik).
- 4 Bayrak sıradaki arkadaşına el değiştirerek, düşürmeden verilir.
- 5 Sonda tüm sınıf bayrakları sallayarak '29 Ekim' yürüyüşü yapar.

▼ DAHA KOLAY

Koridor geniş.

▲ DAHA ZOR

Koridorda slalom eklenir.

**Öğretmene ipucu:** Güvenlik tedbiri: kurala uymak, acele etmemek, arkadaşına dikkatli teslim etmek.**Geleneksel Oyun Köşesi — Mendil Kapmaca****Köken:** Türkiye

İki takım karşılıklı dizilir, oyunculara numara verilir. Öğretmen bir numara söyler; iki oyuncu ortaya koşar, mendili kapıp kendi çizgisine kaçar, diğeri ebelemeye çalışır.

**Değerlendirme**

- ☐ Isınma ve soğumanın nedenini söyleyebiliyor mu?
- ☐ Isınma hareketlerini doğru yapıyor mu?
- ☐ Güvenlik kuralına uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Isınma hareketleri resimli kartlarla sırayla gösterilir.

Zenginleştirme

Öğrenci ailesiyle yapabileceği 5 hareketlik ısınma seti hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Bayrak taşıırken koşmak yok; mendil ağza, yüze götürülmez.**Değerler:** Vatan sevgisi · Sorumluluk (Cumhuriyet Bayramı)

Hareket Kartı Avı · Hayvanlar Nasıl Hareket Eder?

BEO.1.1.3 — Temel hareket becerilerini açıklayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Organ Bağışı Haftası · Lösemili Çocuklar Haftası

Haftanın Odağı

Temel hareket becerilerini açıklamak: yer değiştirme becerileri (yürüme, koşma, sıçrama, yuvarlanma).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

20 kapak, beceri resim kartları, 6 huni

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hayvan Parkuru
→ 1. oyun: Hareket Kartı Avı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Hareket Kartı Avı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Hayvanlar Nasıl Hareket Eder?

4. ders

Hayvanlar Nasıl Hareket Eder? sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Ayakkabı Saklama

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hayvan Parkuru

Öğrenciler huniler arasında hayvan gibi hareket eder: kedi yürüyüşü, tavşan sıçrayışı, kurbağa zıplaması, yılan sürünmesi. Her hayvandan sonra 'Hangi hareketi yaptık?' diye sorulur.

1. Oyun — Hareket Kartı Avı

Özgün oyun

Köken: Temel hareket becerilerini açıklama **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 20 kapak, altında hareket resim kartları (yürüme, koşma, sekme, sıçrama, galop, yan kayma)

- Kapakların altına hareket kartları konur.
- Öğrenci koşup bir kapağı kaldırır, kartı görür, o hareketle takımına döner.
- Takımına kartı gösterip hareketin adını söyler: 'Bu sekme, tek ayakla yapılır.'
- Takım hareketin adını doğru söylerse kart takıma kalır.

▼ DAHA KOLAY

Kartlarda resim ve yazı birlikte.

▲ DAHA ZOR

Öğrenci hareketin 'nasıl' yapıldığını da anlatır.

Öğretmene ipucu: Açıklama = adını söyleme + nasıl yapıldığını anlatma + nerede kullanıldığını söyleme.



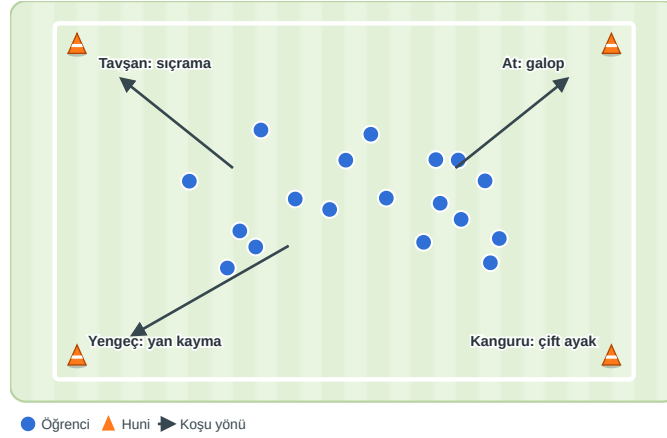
2. Oyun — Hayvanlar Nasıl Hareket Eder?

Özgün oyun

Köken: Günlük hayat ve hayvanlardan örneklerle yer değiştirme

Düzen: Tüm sınıf; 4 köşe

Süre: 15 dk



Malzeme: 4 huni + köşe resimleri: tavşan, at, yengeç, kanguru

- 1 Her köşede bir hayvan resmi vardır.
- 2 Öğretmen bir hareket söyler: 'Yan yan kayarak!' Öğrenciler bu hareketin hayvanını bulur (yengeç köşesi).
- 3 Köşeye o hareketle gidilir.
- 4 Köşede öğrencilere sorulur: 'Biz bu hareketi nerede kullanırız?' (Karşıdan karşıya geçerken yürürüz vb.)

▼ DAHA KOLAY

Hayvan adı söylenir, öğrenci hareketi bulur.

▲ DAHA ZOR

Öğrenci yeni bir hayvan ve hareketi önerir.



Öğretmene ipucu: Programdaki gibi: yer değiştirme becerilerini günlük hayattaki kullanım durumlarıyla ilişkilendirin.



Geleneksel Oyun Köşesi — Ayakkabı Saklama

Köken: Türkiye (Mor FEK)

Ebe, öğrencilerin birer ayakkabısını (okulda kapak kullanılabilir) alana saklar. Öğrenciler tek ayak üstünde sekerek kendi ayakkabısını/kapağını arar; ilk bulan yeni ebe olur.



Değerlendirme

- ☐ Yer değiştirme becerilerini adlandırabiliyor mu?
- ☐ Bir becerinin nasıl yapıldığını anlatabiliyor mu?
- ☐ Günlük hayattan örnek verebiliyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Hareket kartlarında resim + tek kelime.

Zenginleştirme

Öğrenci bir hareketin 'basamaklarını' çizerek anlatır.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Kapaklara basılmaz; köşeye koşuda çarpışma olmaması için tek yön kuralı.



Değerler: Merak · Saygı

Üç Köşe: Hangi Beceri? · Mendil At-Tut

BEO.1.1.3 — Temel hareket becerilerini açıklayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Atatürk Haftası · Afet Eğitimi Hazırlık Günü

Haftanın Odağı

Nesne kontrolü ve denge becerilerini açıklamak ve ayırt etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 düğümlü mendil 10 halka 3 köşe resmi 1 top

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1 1. ders

Isınma: Söyle-Göster → 1. oyun: Üç Köşe: Hangi Beceri? (kuralları öğretme, ilk oyun)

2 2. ders

Üç Köşe: Hangi Beceri? — daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Mendil At-Tut

4 4. ders

Mendil At-Tut sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Beş Taş (Kapakla)

5 5. ders

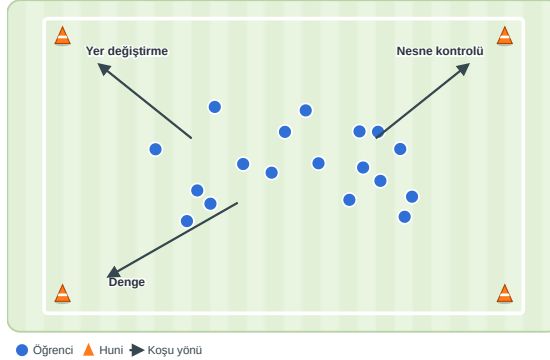
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Söyle-Göster

Öğretmen bir beceri adı söyler (at, tut, yuvarla, dön, eğil, tek ayak dur), öğrenciler gösterir. Sonra öğretmen gösterir, öğrenciler adını söyler.

1. Oyun — Üç Köşe: Hangi Beceri? Özgün oyun

Köken: Beceri kategorilerini ayırt etme **Düzen:** Tüm sınıf; 3 köşe **Süre:** 15 dk



Malzeme: 3 huni + köşe resimleri: 'Yer değiştirme' (koşan çocuk), 'Nesne kontrolü' (top atan çocuk), 'Denge' (tek ayak duran çocuk)

- Öğretmen bir hareket yapar ya da söyler: 'Top tutmak!'
- Öğrenciler o hareketin ait olduğu köşeye koşar (nesne kontrolü).
- Köşede hareketi hep birlikte yaparlar.
- Yanlış köşeye giden öğrenci arkadaşından yardım alır; kimse elenmez.

▼ DAHA KOLAY

Köşe resimleri büyük; ilk turlarda öğretmen işaret eder.

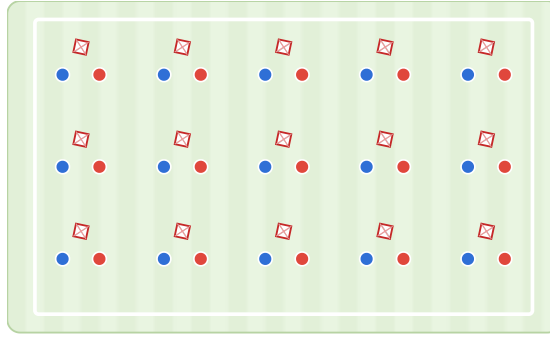
▲ DAHA ZOR

Birleştirilmiş hareketler sorulur: 'Koşarak top atmak?'

Öğretmene ipucu: Denge = dönme, eğilme, tek ayak; nesne kontrolü = atma, tutma, yuvarlama, vurma.

**2. Oyun — Mendil At-Tut**

Özgün oyun

Köken: Nesne kontrolü – atma ve tutma **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ■ Mendil

**Malzeme:** 15 düğümlü mendil (top yerine)

- 1 Eşler 2 m arayla karşılıklı durur.
- 2 Mendil alttan atılır, iki elle 'sepet' yapılarak tutulur.
- 3 Her 5 başarılı atıştan sonra bir adım geri çekilir.
- 4 Tutmadan önce el çırpma, tek elle tutma gibi zorluklar eklenir.
- 5 Öğrenciler yaptıkları hareketin adını söyler: 'Attım, tuttum.'

▼ DAHA KOLAY

Mesafe 1 m; mendil havaya atılıp kendi kendine tutulur.

▲ DAHA ZOR

Zayıf elle atma-tutma.

**Öğretmene ipucu:** Tutarken gözler mendilde, eller önde ve açık.**Geleneksel Oyun Köşesi — Beş Taş (Kapakla)****Köken:** Türkiye

Beş küçük kapak yere atılır; biri havaya atılırken yerden bir kapak alınıp havadaki tutulur. Sonra ikişer, üçer alınır. Okulda küçük düz kapaklar veya fasulye keseleri kullanılabilir.

**Değerlendirme**

- ☐ Hareketleri doğru kategoriye (yer değiştirme/nesne/denge) ayırıyor mu?
- ☐ Atma ve tutmayı adlandırıp gösteriyor mu?
- ☐ Arkadaşına yardım ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kategori kartları renkli: yeşil = yer değiştirme, mavi = nesne, turuncu = denge.

Zenginleştirme

Öğrenci evdeki eşyalarla yaptığı nesne kontrolü hareketlerini listeler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Mendil yüze atılmaz; eşler arası mesafe güvenli.**Değerler:** Yardımlaşma · Saygı

Renkli Adalar · Kediler ve Fareler

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Ağız ve Diş Sağlığı Haftası · Öğretmenler Günü

Haftanın Odağı

Yer değiştirme becerileri: yürüme ve koşmayı basamaklarıyla sergilemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

12 halka (4 renk) 10 kapak 6 huni

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hız Göstergesi → 1. oyun: Renkli Adalar (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Renkli Adalar – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kediler ve Fareler

4. ders

Kediler ve Fareler sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Elim Sende

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hız Göstergesi

Öğretmen parmaklarıyla 1-2-3 gösterir: 1 = yürüme, 2 = hızlı yürüme, 3 = koşu. Öğrenciler alanda kollarını doğru sallayarak hareket eder.

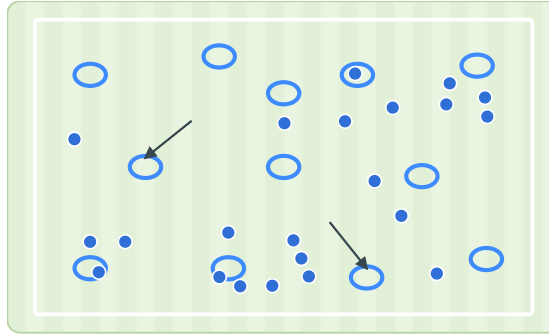
1. Oyun — Renkli Adalar

Özgün oyun

Köken: Yürüme–koşma ve yön değiştirme

Düzen: Tüm sınıf; halka adaları

Süre: 15 dk



● Öğrenci ○ Halka ➔ Koşu yönü

Malzeme: 12 halka (4 renk: 3 kırmızı, 3 mavi, 3 sarı, 3 yeşil)

- Halkalar (adalar) alana dağıtılır.
- Öğretmen bir renk ve hareket söyler: 'Mavi ada, koşarak!'
- Öğrenciler o renkteki en yakın adaya gidip bir ayağını halkanın içine koyar.
- Adaya ulaşıncaya 'dal' (kolları yana açma) pozunu verir.
- Adalar yer değiştirir; hareket türü değişir: yürü, koş, geri yürü.

▼ DAHA KOLAY

Tek renk.

▲ DAHA ZOR

İki renk ardışık: 'Önce mavi sonra sarı!'

Öğretmene ipucu: Koşunun basamakları: gövde hafif önde, kollar dirsekten bükük ve çapraz, ayak ucuna basarak.



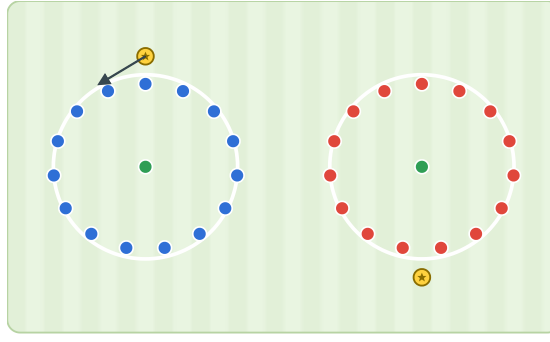
2. Oyun — Kediler ve Fareler

Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Kedi fare

Düzen: Tüm sınıf daire; 1 kedi + 1 fare

Süre: 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Ebe ➔ Koşu yönü



Malzeme: Yok (daire tebeşirle veya kapakla işaretlenir)

- Öğrenciler el ele büyük bir daire olur. İçeride fare, dışarıda kedi vardır.
- Kedi fareyi yakalamaya çalışır; daire kolları kaldırarak fareyi geçirir, kediye engellemek için kolları indirir.
- Fare yakalanınca yeni kedi ve fare seçilir.
- İkinci turda iki kedi-iki fare ile oynanır; 15'erli iki daire kurulur.

▼ DAHA KOLAY

Kedi yalnızca yürür.

▲ DAHA ZOR

Fare ve kedi yalnızca sekerek hareket eder.



Öğretmene ipucu: Dairedekiler kolları nazikçe indirir; kedi kolları zorlamaz.



Geleneksel Oyun Köşesi — Elim Sende

Köken: Türkiye

Ebe dokunduğu arkadaşına 'Elim sende!' der ve o yeni ebe olur. Güvenli yer olarak 'demir' (huni) veya 'ağaç' belirlenebilir; dokunulan kişi 3 sn güvenli yerde durabilir.



Değerlendirme

- ☐ Yürüme ve koşmayı basamaklarıyla gösteriyor mu?
- ☐ Yön değiştirirken dengesini koruyor mu?
- ☐ Oyun kurallarına uyuyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Koşu basamakları resimli kartla; öğretmen 'kolla sallanma' ipucu verir.

Zenginleştirme

Öğrenci koşu ile yürüme arasındaki 3 farkı söyler.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Dairenin kolları boyun hizasına kaldırılmaz; kedi-fare koşusunda halkalar kaldırılır.



Değerler: Dostluk · Sabır

Kurbağalar Göle · Derede Taşlar

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Dünya Engelliler Günü

Haftanın Odağı

Sıçrama ve atlama: iki ayakla sıçrayıp yumuşak konma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 halka 30 kapak 2 atlama ipi

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Pati Pati Zıpla → 1. oyun: Kurbağalar Göle (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Kurbağalar Göle – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Derede Taşlar

4. ders

Derede Taşlar sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Yılan İp

5. ders

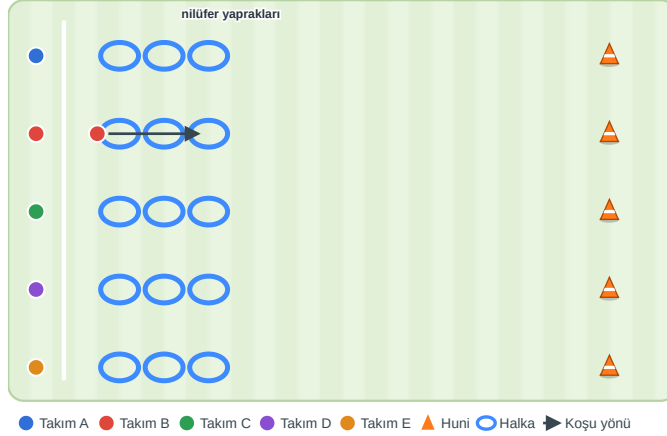
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Pati Pati Zıpla

Yerinde çift ayak küçük sıçramalar; öğretmen 'büyük!' deyince yüksek sıçrama, 'sessiz!' deyince ses çıkarmadan konma.

1. Oyun — Kurbağalar Göle Özgün oyun

Köken: Sıçrama – halkadan halkaya **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 15 halka (her kulvarda 3), 5 huni

- Her kulvarda 3 halka (nilüfer yaprakları) dizilidir; aralarındaki boşluk 'göl'dür.
- Kurbağa (öğrenci) çift ayakla halkadan halkaya sıçrar, huniye dokunup koşarak döner.
- Konarken dizler bükük, kollar önde: 'yumuşak iniş'.
- Her turda halkalar biraz aralanır.

DAHA KOLAY

Halkalar bitişik.

DAHA ZOR

Tek ayakla sıçrayış; geri dönüşte de halkalar kullanılır.

Öğretmene ipucu: Sıçramanın basamakları: çömel – kolları geriden öne sallama – iki ayakla it – dizleri bükerek kon.



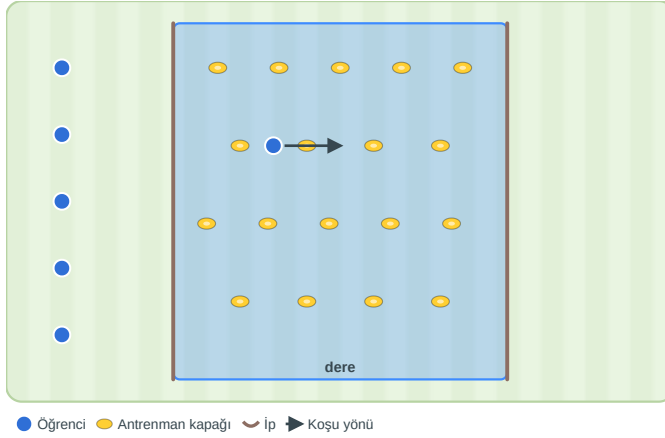
2. Oyun — Derede Taşlar

Özgün oyun

Köken: Atlama – kapak taşlardan geçiş

Düzen: 6 grup × 5 öğrenci

Süre: 15 dk



Malzeme: 30 kapak (taş), 2 atlama ipi (dere kıyıları yere serilir)

- 1 Yere iki ip arasında 'dere' oluşturulur; içine kapak taşlar dağınık konur.
- 2 Öğrenciler dereyi yalnızca taşlara basarak geçer (adım al-sıçra).
- 3 Öğretmen 'Yağmur yağdı!' derse iki taş alınır: dere zorlaşır.
- 4 Grup, dereye kimse düşmeden geçmek için birbirine yol gösterir.

▼ DAHA KOLAY

Taşlar sık dizilir.

▲ DAHA ZOR

Tek ayakla taştan taş.



Öğretmene ipucu: Atlamada bakış bir sonraki taş; kollar dengeyi sağlar.



Geleneksel Oyun Köşesi — Yılan İp

Köken: Türkiye – ip oyunları

İki öğrenci uzun ipi yerde yılan gibi sallar; diğerleri sırayla ipin üzerinden atlar. İp giderek hızlanır; ipe değen ipi sallayan olur.



Değerlendirme

- ☐ İki ayakla sıçrayıp dizlerini bükerek konuyor mu?
- ☐ Kollarını sıçramaya yardım edecek şekilde kullanıyor mu?
- ☐ Atlarken dengesini koruyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Halkalar yere yakın aralıkla; öğretmen el tutarak destek verir.

Zenginleştirme

Öğrenci 'en uzak sıçrayış' yerine 'en sessiz iniş' yarışması önerir.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Kaygan zeminde sıçrama yapılmaz; kapaklar kuru zeminde.



Değerler: Cesaret · Yardımlaşma

At Yarışı · Yengeçler Kıyıda

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: İnsan Hakları ve Demokrasi Haftası

Haftanın Odağı

Sekme, galop ve yan kayma becerilerini sergilemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 huni 10 kapak 5 mendil

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: At–Tavşan–Yengeç → 1. oyun: At Yarışı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

At Yarışı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Yengeçler Kıyıda

4. ders

Yengeçler Kıyıda sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Seksek

5. ders

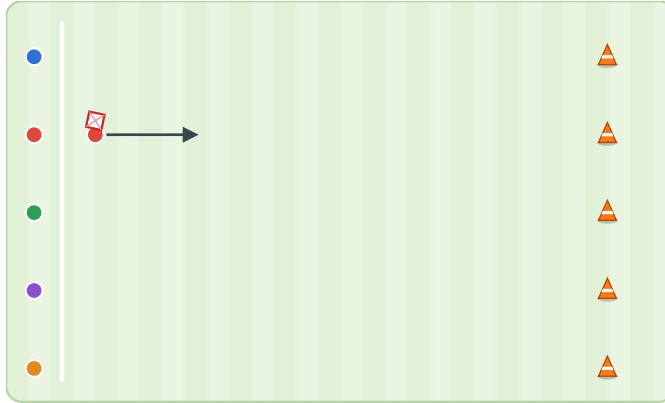
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — At–Tavşan–Yengeç

At = galop, tavşan = sekme, yengeç = yan kayma. Öğretmen hayvan adlarını hızlı değiştirir; öğrenciler alanda doğru hareketle ilerler.

1. Oyun — At Yarışı Özgün oyun

Köken: Galop – bayrak yarışı **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 5 mendil (at kuyruğu), 10 huni

- Her öğrenci galop yaparak (bir ayak hep önde) huniye gider, dönüşte diğer ayağı öne alarak galop yapar.
- Mendil 'at kuyruğu' olarak sıradakine verilir.
- Hız değil doğru galop puanlanır: öğretmen doğru galopa 'yıldız' verir.
- Son tur: iki kişi el ele 'araba atları'.

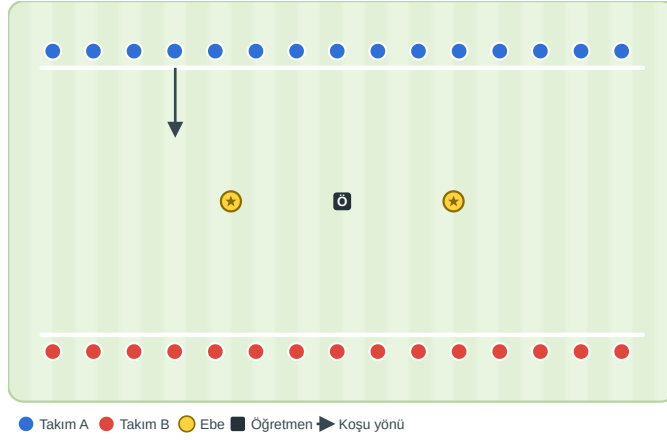
DAHA KOLAY

Galop yerine hızlı yürüyüş.

DAHA ZOR

Galop sırasında yön değiştirme.

Öğretmene ipucu: Galop: öndeki ayak adım atar, arkadaki ayak onu kovalar ama geçemez.

**2. Oyun — Yengeçler Kıyıda****Özgün oyun****Köken:** Yan kayma – ebelemece**Düzen:** Tüm sınıf; 2 alan**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 8 huni (kıyı çizgileri)

- 1 Alanın iki uzun kenarı 'kıyı'dır. Öğrenciler kıyıda sıralanır; ortada 2 'balıkçı' (ebe) vardır.
- 2 Balıkçılar 'Yengeçler, denize!' deyince öğrenciler yalnızca yan kayarak karşı kıyıya geçer.
- 3 Balıkçıların dokunduğu yengeç balıkçıya yardım eder (ağ olur, yerinde durup kolla dokunur).
- 4 Son 3 yengeç yeni balıkçı olur.

▼ DAHA KOLAY

Balıkçılar yürür.

▲ DAHA ZOR

Yengeçler geri geri kayar.

**Öğretmene ipucu:** Yan kaymada ayaklar çapraz geçmez, ayaklar birbirine yaklaşıp uzaklaşır.**Geleneksel Oyun Köşesi — Seksek****Köken:** Türkiye

Tebeşirle 8 kareli seksek çizilir. Taş (kapak) atılan kareye basmadan tek ayakla tek karelere, çift ayakla çift karelere sekilerek gidilir; dönüşte taş alınır.

**Değerlendirme**

- ☐ Galop ve sekmeyi ayırt edip doğru yapıyor mu?
- ☐ Yan kaymada ayaklarını çaprazlamadan hareket ediyor mu?
- ☐ Oyun kuralına uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Hareketi önce yerinde, sonra yavaş ilerleyerek yapma.

Zenginleştirme

Öğrenci üç hareketi birleştiren kısa bir seri gösterir (galop-sekme-kayma).

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Kıyılar arası koşu alanı geniş; çarpışma olursa oyun durur.**Değerler:** Sabır · Dostluk

Top Yuvarlama Çemberi · Halka Kapıları

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Tutum, Yatırım ve Türk Malları Haftası

Haftanın Odağı

Nesne kontrolü: yuvarlama ve durdurma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 halka 2 top 12 huni

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Halka Tekerleği
→ 1. oyun: Top Yuvarlama Çemberi (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Top Yuvarlama Çemberi – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Halka Kapıları

4. ders

Halka Kapıları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Dokuz Kiremit (Kapakla)

5. ders

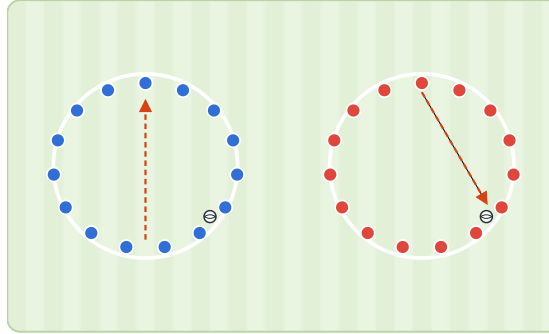
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Halka Tekerleği

Üçlü gruplar (10 halka): halkayı dik tutup yere yuvarlar, karşıdaki arkadaş durdurur. Sonra halkanın yanında koşarak eşlik edilir.

1. Oyun — Top Yuvarlama Çemberi Özgün oyun

Köken: Yuvarlama–durdurma **Düzen:** 2 daire × 15 öğrenci, her dairede 1 top **Süre:** 15 dk



Malzeme: 2 top, tebeşir daire

- Öğrenciler bacakları açık oturarak daire olur.
- Top, bir arkadaşın adı söylenerek yerden yuvarlanır; o arkadaş iki eliyle durdurur.
- Topu alan kişi yeni bir ad söyleyip yuvarlar.
- Herkes en az bir kez topu alınca 'karşıdakine yuvarla' turu yapılır.
- Son tur: diz üstü, ardından ayakta yuvarlama.

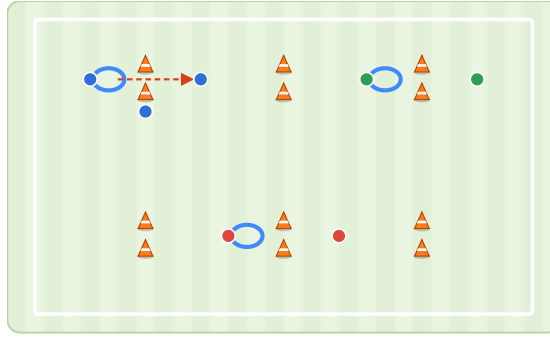
▼ DAHA KOLAY

Daire küçük; top yavaş.

▲ DAHA ZOR

Top adı söylenmeden yuvarlanır, herkes dikkatli olmalı.

Öğretmene ipucu: Yuvarlamanın basamakları: çömel – topu yere yakın bırak – kol hedefi gösterir.

**2. Oyun — Halka Kapıları****Özgün oyun****Köken:** Nesne kontrolü – halka yuvarlama**Düzen:** 10 üçlü grup; her gruba 1 halka**Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ▲ Huni ○ Halka ➡ Pas / atış

**Malzeme:** 10 halka, 12 huni (6 kapı)

- 1 Alana huniyle 6 'kapı' kurulur (2 huni arası 1 m).
- 2 Grupta biri halkayı kapının içinden yuvarlar, karşıdaki arkadaş yakalar, üçüncüsü sayar.
- 3 Başarılı her geçiş 1 puan; 1 dakikada roller değişir.
- 4 İleri tur: halkayı yuvarlayıp yanında koşarak kapıdan geçirme.

▼ DAHA KOLAY

Kapı genişliği 1,5 m.

▲ DAHA ZOR

Kapı dar; iki kapıdan art arda geçirme.

**Öğretmene ipucu:** Halkayı üstten değil yandan it, bileği hafif çevir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Dokuz Kiremit (Kapakla)****Köken:** Türkiye – Kütahya

Kapaklar üst üste dizilir; bir takım topu yuvarlayarak kuleyi yıkar ve yeniden dizmeye çalışır, diğer takım topla (belden aşağı) vurmaya çalışır. 1. sınıfta vurma yerine 'dokunarak ebeleme' yapılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Topu yere yakın bırakarak yuvarlıyor mu?
- ☐ Gelen topu iki eliyle durduruyor mu?
- ☐ Halkayı kontrol ederek yuvarlıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Mesafe kısa; top büyük ve yumuşak.

Zenginleştirme

Öğrenci hedefe (huni) yuvarlama ile isabet dener.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Oturarak oyunda ayaklar ileri; top başa atılmaz.**Değerler:** Sabır · Dikkat

Sepete At · Uçan Mendiller

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

Haftanın Odağı

Nesne kontrolü: atma ve tutma (düğümlü mendil, kapak).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 düğümlü mendil 10 halka 30 kapak

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Mendil Havaya → 1. oyun: Sepete At (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Sepete At – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Uçan Mendiller

4. ders

Uçan Mendiller sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: İstop (Kolay)

5. ders

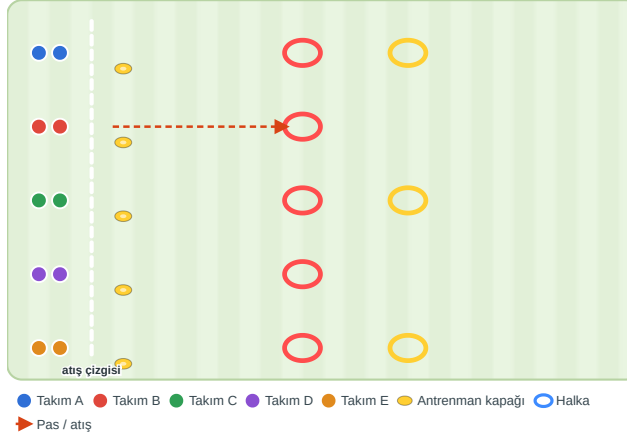
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Mendil Havaya

Her öğrenci düğümlü mendilini havaya atıp tutar; sonra el çırparak, çömeliip kalkarak tutar.

1. Oyun — Sepete At Özgün oyun

Köken: Atma – hedef **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci; her takıma 2 halka hedef **Süre:** 15 dk



Malzeme: 10 halka (hedef sepet), 15 düğümlü mendil, 10 kapak

- Her takımın 3 m ve 5 m uzağında birer halka vardır.
- Öğrenci mendili alttan atarak halkaya sokmaya çalışır; yakın halka 1, uzak halka 2 puan.
- Atış sonrası mendili kendisi alıp sıradakine verir.
- Kapak turu: kapaklar yerden kaydırılarak halkaya sokulur.

DAHA KOLAY

Tek halka, 2 m.

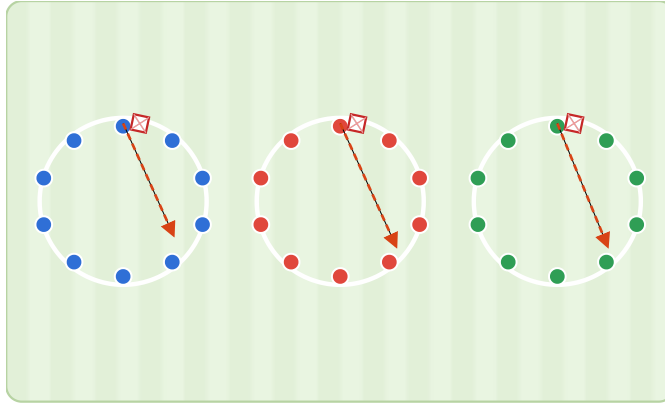
DAHA ZOR

Üstten atış ve zayıf el.

Öğretmene ipucu: Atarken hedefe bak, atan kolun tersi ayak önde, kol hedefi göstererek biter.

**2. Oyun — Uçan Mendiller**

Özgün oyun

Köken: Atma-tutma – eşli ve grupla **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci, daire **Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C □ Mendil ➔ Pas / atış

**Malzeme:** 6 düğümlü mendil

- 1 Grup daire olur; mendil ad söylenerek arkadaşına atılır.
- 2 Tutan öğrenci bir sonrakine atar; mendil yere düşerse grup 'tekrar sayar'.
- 3 Hedef: 10 atış yere düşürmeden.
- 4 İkinci mendil eklenir; aynı anda iki mendil dolaşır.

▼ **DAHA KOLAY**

Mesafe kısa; mendil yuvarlanarak da verilebilir.

▲ **DAHA ZOR**

Tutmadan önce dönme ya da el çırpma.

**Öğretmene ipucu:** Tutmada: gözler mendilde, eller sepet, mendil gelince eller göğse çekilir.**Geleneksel Oyun Köşesi — İstöp (Kolay)****Köken:** Türkiye

Top havaya atılıp bir isim söylenir; o kişi topu tutar ve 'İstöp!' der, herkes donar. Tutan kişi 3 adım atıp en yakın arkadaşına topu hafifçe yuvarlar; dokunursa puan alır. (1. sınıfta top atılmaz, yuvarlanır.)

**Değerlendirme**

- ☐ Atarken karşı ayağı öne alıyor mu?
- ☐ Tutarken ellerini sepet yapıyor mu?
- ☐ Hedefe isabet sayısı artıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Mendil yerine daha büyük bir nesne (bez torba) kullanılır.

Zenginleştirme

Öğrenci kendi hedef mesafesini seçer ve rekorunu kaydeder.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Hedef bölgesine atış sırasında kimse girmez.**Değerler:** Sabır · Dürüstlük (puanı doğru saymak)

Dairede Yakala · Huni Devirme

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Yılbaşı haftası (kisa hafta olabilir)

Haftanın Odağı

Nesne kontrolü: yakalama ve ayakla vurma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 top 16 huni 10 kapak

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Top Gibi Zıpla →
1. oyun: Dairede Yakala
(kuralları öğretme, ilk
oyun)

2. ders

Dairede Yakala – daha
kolay/daha zor sürümleri;
hareketin basamaklarına
geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun:
Huni Devirme

4. ders

Huni Devirme sürümleri +
Geleneksel Oyun Köşesi:
Kutu Kutu Pense

5. ders

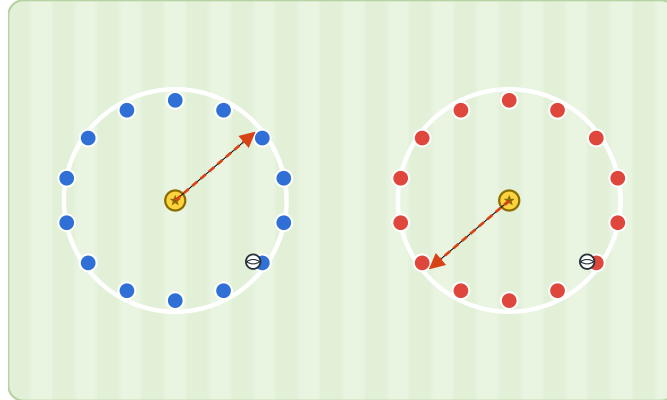
Öğrencilerin seçtiği
oyunla tekrar, soğuma ve
haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Top Gibi Zıpla

Öğretmen 'top sektirir' gibi elini indirip kaldırır; öğrenciler top olup zıplar. 'Top kaçtı!' denince koşup donarlar.

1. Oyun — Dairede Yakala Özgün oyun

Köken: Yakalama – çemberde topu tutma **Düzen:** 2 daire × 15 öğrenci **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Ebe ○ Top ➔ Pas / atış

Malzeme: 2 yumuşak top

- Öğretmen/öğrenci ortada durur ve daireye sırayla topu alttan atar.
- Topu tutan 'Tuttum!' der ve geri atar.
- Ortadaki kişi her 5 atışta değişir.
- İleri tur: top bir kez yerden sektirilerek atılır, öğrenci sekeni yakalar.

▼ DAHA KOLAY

Top yuvarlanarak verilir.

▲ DAHA ZOR

Tutan öğrenci dönüp arkasındakine atar.

Öğretmene ipucu: Yakalamada: 'Gözler topta, eller ileri, topu karnına çek.'

**2. Oyun — Huni Devirme****Özgün oyun****Köken:** Ayakla vurma – hedef **Düzen:** 2 alan; her alanda 1 top, sırayla **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 2 top, 16 huni (her alanda 8 huni hedef), 10 kapak (vuruş noktası)

- 1 Her alanda 8 huni 5 m ileride sıralanır; önünde kapaklarla vuruş noktası vardır.
- 2 Öğrenciler sırayla topu ayağının iç tarafıyla vurarak huni devirmeye çalışır.
- 3 Devrilen huniyi vuran öğrenci diker, topu geri getirir.
- 4 Bekleyen öğrenciler kapakların yanında 'pas duvarı' olup topu durdurur (herkes aktif).

▼ DAHA KOLAY

Hedef 3 m.

▲ DAHA ZOR

Zayıf ayakla vuruş; hareketli top (arkadaş yuvarlar, vurulur).

**Öğretmene ipucu:** Ayakla vuruş: destek ayağı topun yanında, vuruş ayağının içi topa, göz topta.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye – tekerlemeli oyun

Öğrenciler el ele daire olur, 'Kutu kutu pense, elmayı yese...' tekerlemesiyle döner. Tekerlemenin sonunda adı söylenen öğrenci arkasını dönerek dairede kalır; herkes dönünce oyun ters yönde çözülür.

**Değerlendirme**

- ☐ Gelen topu gözüyle izleyip yakalıyor mu?
- ☐ Ayağının iç tarafıyla vurabiliyor mu?
- ☐ Sırasını bekleyip malzemeyi yerine koyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**Top büyük ve yavaş;
yakalamada yakın mesafe.**Zenginleştirme**Öğrenci hareketli hedefe
(yuvarlanan halka) vuruş dener.**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Vuruş sırasında hedef bölgesine giriş yok; top başa atılmaz.**Değerler:** Sorumluluk · Sabır

Kaç Noktada Duruyorum? · Ağaçlar ve Rüzgâr

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

Haftanın Odağı

Statik denge: tek ayak, farklı destek noktaları, donma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 halka 30 kapak müzik

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Leylek Heykelleri
→ 1. oyun: Kaç Noktada Duruyorum? (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Kaç Noktada Duruyorum?
– daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun:
Ağaçlar ve Rüzgâr

4. ders

Ağaçlar ve Rüzgâr sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Heykel (Donmaca)

5. ders

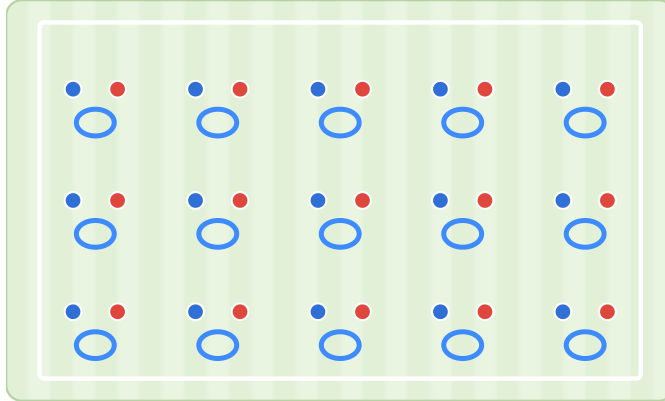
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Leylek Heykelleri

Müzikle serbest yürüyüş; müzik durunca 'leylek' (tek ayak) duruşu. Her turda farklı ayak ve kol şekli.

1. Oyun — Kaç Noktada Duruyorum? Özgün oyun

Köken: Statik denge – destek noktaları **Düzen:** 15 eş, her eşe 1 halka **Süre:** 15 dk



Malzeme: 15 halka

- Öğretmen bir sayı söyler: '3!' Öğrenciler vücudunun 3 noktası yerde olacak şekilde halkasında durur (ör. 2 el + 1 ayak).
- Eşi 5'e kadar sayar; kıpırdamadan duran eş alkış alır.
- Sayılar değişir: 4, 2, 1 (tek ayak).
- Eşler birlikte 'ortak heykel' yapar: toplam 3 nokta!

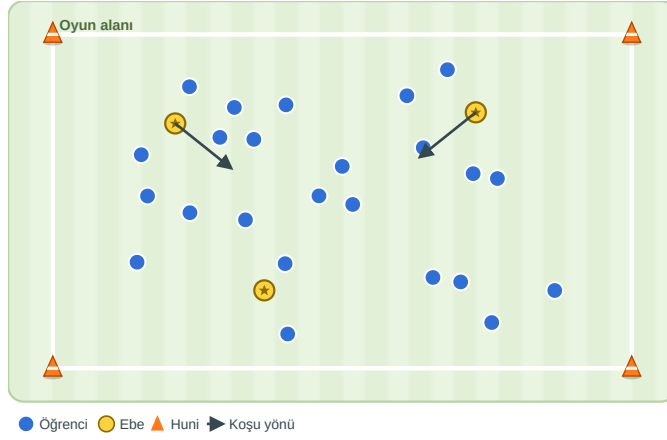
▼ DAHA KOLAY

Sayılar 4 ve 3.

▲ DAHA ZOR

Gözler kapalı denge.

Öğretmene ipucu: Denge için: bakış sabit bir noktada, karın sıkı, kollar yana.

**2. Oyun — Ağaçlar ve Rüzgâr****Özgün oyun****Köken:** Statik denge – donmaca**Düzen:** Tüm sınıf; 3 rüzgâr**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 3 mendil (rüzgâr)

- 1 3 öğrenci 'rüzgâr' olur, mendil sallayarak diğerlerini kovalar.
- 2 Rüzgârın dokunduğu öğrenci 'ağaç' olur: tek ayak üstünde, kollar dal gibi yukarıda.
- 3 Bir arkadaşı ağacın etrafında bir tur dönerse ağaç 'çiçek açar' ve oyuna döner.
- 4 Ağaç ayağını yere koyarsa 'kök' salar: iki ayakla durabilir ama kurtarılmayı bekler.

▼ DAHA KOLAY

Ağaç iki ayakla durur.

▲ DAHA ZOR

Ağaç gözlerini kapatır.

**Öğretmene ipucu:** Sorun: 'Tek ayak üstünde en uzun ne zaman durabildin? Nereye bakıyordun?'**Geleneksel Oyun Köşesi — Heykel (Donmaca)****Köken:** Türkiye

Ebe sırtı dönükken diğerleri hareket eder; ebe dönünce herkes heykel olur. Kıpırdayan başa döner. Ebeye ilk dokunan yeni ebe olur.

**Değerlendirme**

- ☐ Tek ayak üzerinde 5 sn durabiliyor mu?
- ☐ Farklı destek noktalarıyla denge kurabiliyor mu?
- ☐ Donma anında dengesini koruyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Duvar ya da arkadaş omzundan destek.

Zenginleştirme

Öğrenci yeni bir 'heykel' dengesi tasarlar ve adını koyar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Denge çalışmaları düz ve kuru zeminde.**Değerler:** Sabır · Kararlılık

İp Üstünde Cambaz · Dön, Eğil, Dur

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Enerji Tasarrufu Haftası

Haftanın Odağı

Dinamik denge: dönme, eğilme, çizgi üzerinde yürüme, ağırlık aktarımı.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Tebeşir (5 denge çizgisi) 10 kapak 5 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Topaç Gibi Dön
→ 1. oyun: İp Üstünde Cambaz (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

İp Üstünde Cambaz – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Dön, Eğil, Dur

4. ders

Dön, Eğil, Dur sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Topaç

5. ders

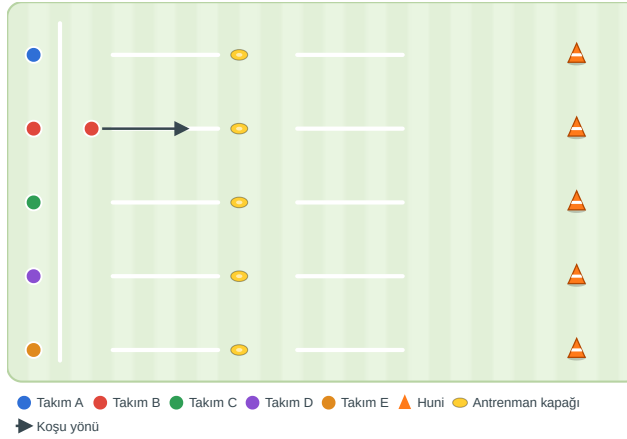
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Topaç Gibi Dön

Öğrenciler yerinde yavaşça döner (topaç), 'dur!' komutunda dengede kalır. Sağa ve sola dönüş.

1. Oyun — İp Üstünde Cambaz Özgün oyun

Köken: Dinamik denge – çizgi yürüyüşü **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: Tebeşirle 5 denge çizgisi (düz, zikzak, dalgalı), 5 kapak

- Her grubun önünde farklı şekilde bir 'cambaz ipi' (tebeşir çizgisi) vardır.
- Öğrenci kollarını yana açıp çizgi üzerinde topuk-burun yürür.
- Çizginin ortasındaki kapağı alıp başının üstünde taşıyarak devam eder.
- Gruplar çizgileri döner; her şekil denenir.

DAHA KOLAY

Çizgi geniş (iki çizgi arası 20 cm).

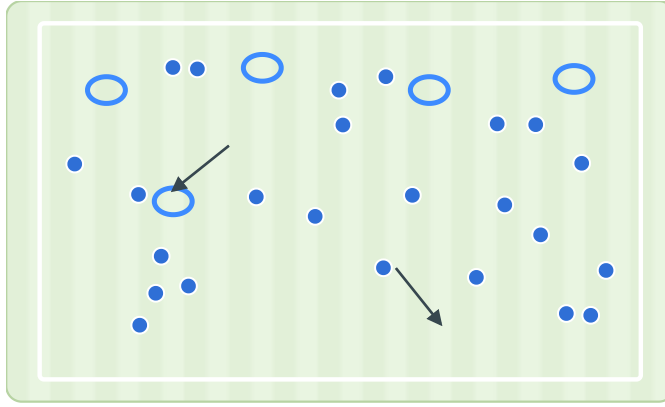
DAHA ZOR

Geri geri yürüme ya da ortada yarım dönüş.

Öğretmene ipucu: Dinamik denge: hareket hâlindeyken dengeyi korumak; kollar yardımcıdır.

**2. Oyun — Dön, Eğil, Dur**

Özgün oyun

Köken: Denge – dönme ve eğilme**Düzen:** Tüm sınıf; halka istasyonları**Süre:** 15 dk

● Öğrenci ○ Halka ➔ Koşu yönü

**Malzeme:** 5 halka, müzik

- 1 Müzikle yürünür; müzik durunca öğretmen bir hareket söyler: 'Dön!', 'Eğil!', 'Dur!'
- 2 'Dön' = yerinde tam dönüş, 'Eğil' = öne eğilip ellerle dizlere dokunma, 'Dur' = tek ayak.
- 3 Halkadaki 'denge ustası' hareketi en iyi yapan arkadaşı seçer; o yeni usta olur.
- 4 Son turda hareketler art arda: 'Dön–eğil–dur!'

▼ DAHA KOLAY

Tek hareket.

▲ DAHA ZOR

Üç hareket art arda, gözler kapalı son duruş.

**Öğretmene ipucu:** Ağırlık aktarımı: dönerken ağırlık bir ayaktan diğerine geçer.**Geleneksel Oyun Köşesi — Topaç****Köken:** Türkiye

Geleneksel ahşap topaç ipe sarılıp yere atılarak çevrilir. Okulda topaç yoksa öğrenciler 'insan topaç' olur: kolları yana açık dönerler, en uzun dengede kalan kazanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Çizgi üzerinde çizgiden çıkmadan yürüyor mu?
- ☐ Dönüşten sonra dengesini koruyor mu?
- ☐ Kollarını denge için kullanıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Arkadaş elinden tutarak çizgide yürüme.

Zenginleştirme

Öğrenci kendi 'cambaz parkuru'nu tebeşirle çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Dönmelerde baş dönmesi olursa yere çömelip dinlenme.**Değerler:** Cesaret · Sabır

Hareket Treni Parkuru · Benim Hareket Serim

BEO.1.1.4 — Temel hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Yarıyıl sonu

Haftanın Odağı

Yer değiştirme, nesne kontrolü ve dengeyi birleştiren kısa hareket serileri.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

12 huni 10 halka 15 kapak 5 düğümlü mendil

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hareket Zarı → 1. oyun: Hareket Treni Parkuru (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Hareket Treni Parkuru – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Benim Hareket Serim

4. ders

Benim Hareket Serim sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Birdirbir (Kurbağa)

5. ders

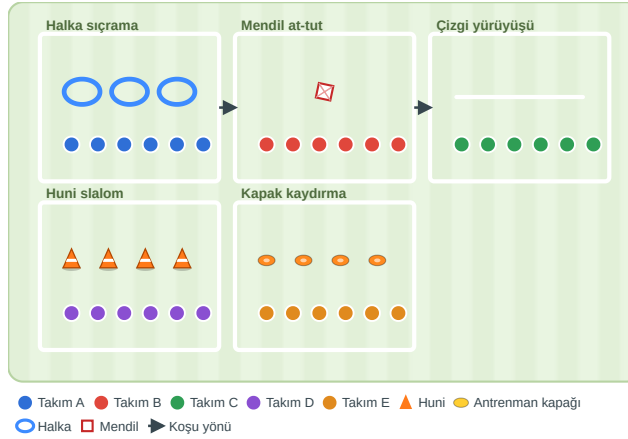
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hareket Zarı

Öğretmen parmakla 1-6 gösterir: 1 yürü, 2 koş, 3 sek, 4 sıçra, 5 dön, 6 tek ayak dur.

1. Oyun — Hareket Treni Parkuru Özgün oyun

Köken: Temel hareketleri birleştirme – istasyon **Düzen:** 5 istasyon × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: İstasyon başına: huniler, halkalar, kapaklar, mendil

1 – Halka sıçrama (yer değiştirme). 2 – Mendil at-tut (nesne).

2 – 3 – Çizgi yürüyüşü (denge). 4 – Huni slalom (yer değiştirme).

3 – 5 – Kapak yuvarlama/kaydırma (nesne).

4 – Her istasyon 3 dk; düdükle dönülür. İstasyonda öğrenciler hangi beceri türünü yaptığını söyler.

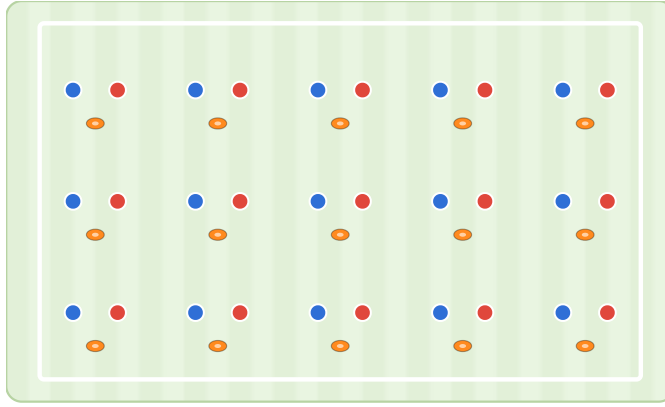
▼ DAHA KOLAY

İstasyon süresi 4 dk, görevler basit.

▲ DAHA ZOR

İstasyonlar arası geçiş galop ile.

Öğretmene ipucu: Programdaki gibi: yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge hareketlerini içeren kısa seriler.

**2. Oyun — Benim Hareket Serim****Özgün oyun****Köken:** Kısa hareket serisi oluşturma **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Antrenman kapağı

**Malzeme:** Her eşe 1 halka, 1 kapak

- Her eş 3 hareket seçer: biri yer değiştirme, biri nesne, biri denge (ör. sıçra – kapak at-tut – tek ayak).
- Hareketleri sırayla birleştirip 3 kez prova eder.
- Eşler sırayla serilerini sınıfa gösterir; sınıf hareketlerin türünü söyler.
- Beğenilen seriler tüm sınıfça birlikte yapılır.

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen 3 hareketi kartla verir.

▲ DAHA ZOR

Seriye 4. hareket ve ritim eklenir.

**Öğretmene ipucu:** Değerlendirme: seri 3 farklı beceri türünü içeriyor mu? Akıcı mı?**Geleneksel Oyun Köşesi — Birdirbir (Kurbağa)****Köken:** Türkiye

Öğrenciler sırayla çömelir (kaplumbağa), sondaki öğrenci ellerini arkadaşının sırtına koyarak üzerinden atlar. 1. sınıfta 'kurbağa sıçrayışı' ile arkadaşın yanından geçme seçeneği sunulur.

**Değerlendirme**

- ☐ Üç farklı beceri türünü birleştirebiliyor mu?
- ☐ Seriyi akıcı biçimde tekrar edebiliyor mu?
- ☐ Arkadaşının serisindeki becerileri adlandırabiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Seri 2 hareketten oluşur; resim kartları yardımcı olur.

Zenginleştirme

Öğrenci serisini müzikle yapar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** İstasyon araları 4 m; birdirbir benzer boy eşleşmesiyle.**Değerler:** Yaratıcılık · İş birliği

Tavşan Avcısı · Kapak Topla Yarışı

BEO.1.2.1 — Oyunlarda temel hareket becerilerini sergileyebilme

Haftanın Odağı

Oyunlarda temel hareket becerilerini algılamak ve basamaklarını göstermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

6 huni 30 kapak 5 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kapak Toplayıcıları Isınması → 1. oyun: Tavşan Avcısı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Tavşan Avcısı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kapak Topla Yarışı

4. ders

Kapak Topla Yarışı sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Elim Sende – Demir

5. ders

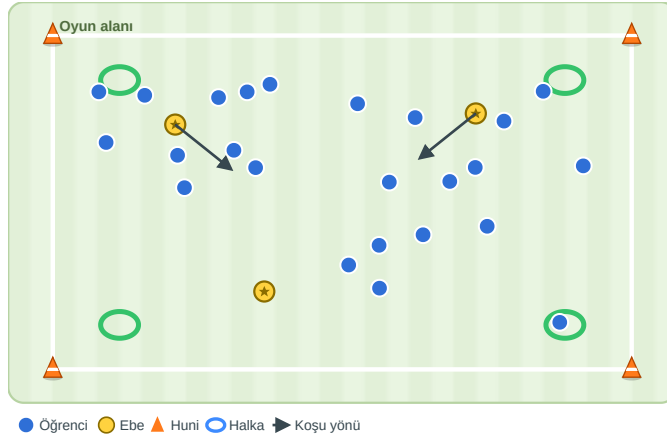
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Kapak Toplayıcıları Isınması

Kapaklar yere saçılır; öğrenciler farklı hareketle (sekme, galop) birer kapak alıp bir halkaya bırakır.

1. Oyun — Tavşan Avcısı Özgün oyun

Köken: Oyunda yer değiştirme becerileri – ebelemece **Düzen:** Tüm sınıf; 3 avcı, 4 yuva **Süre:** 15 dk



Malzeme: 4 halka (tavşan yuvası), 3 mendil (avcı)

- 1 Tavşanlar (öğrenciler) yalnızca sıçrayarak hareket eder; avcılar (mendilli) galop yapar.
- 2 Avcının dokunduğu tavşan avcı olur, mendili ondan alır.
- 3 Yuvası (halka) giren tavşan 3 sn güvende; bir yuvada tek tavşan.
- 4 Her 2 dakikada hareketler değişir: tavşan sekme, avcı yan kayma.

DAHA KOLAY

Avcılar yürür.

DAHA ZOR

Yuvalar kaldırılır.

Öğretmene ipucu: Oyundan sonra sorun: 'Bu oyunda hangi hareketleri kullandık?'



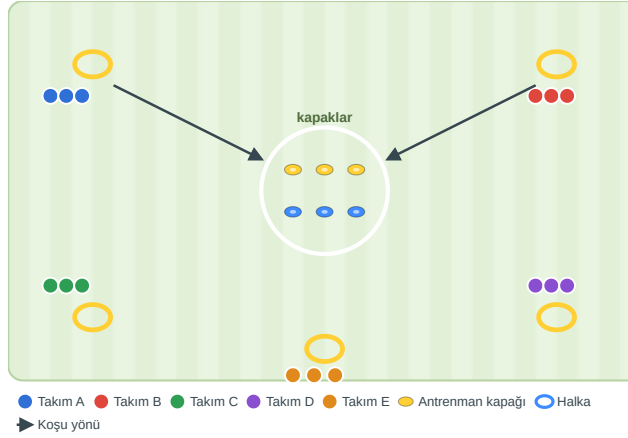
2. Oyun — Kapak Topla Yarışı

Özgün oyun

Köken: Oyunda nesne kontrolü ve yer değiştirme

Düzen: 5 takım × 6 öğrenci

Süre: 15 dk



Malzeme: 30 kapak (ortada), 5 halka (takım sepeti)

- 1 Takımlar kendi sepetinin (halka) arkasında sıralanır; kapaklar ortada.
- 2 Düdükle ilk öğrenciler koşup bir kapak alır, dönüşte kapağı başının üstünde taşır (denge).
- 3 Kapak düşerse düştüğü yerden yeniden başına konur.
- 4 Kapaklar bitince takımlar sayar.

▼ DAHA KOLAY

Kapak elde taşınır.

▲ DAHA ZOR

Kapak ayağın üstünde taşınır.



Öğretmene ipucu: Bu oyunda üç beceri birden var: koşma (yer değiştirme), kapak taşıma (nesne), başta taşıma (denge).



Geleneksel Oyun Köşesi — Elim Sende – Demir

Köken: Türkiye

Ebeleme oyununda 'demire basan' (huni veya duvar) ebelenemez; ancak demirde en fazla 5 saniye kalınabilir. Ebe dokunduğuna 'Elim sende!' der.



Değerlendirme

- ☐ Oyunda kullandığı hareketi adlandırabiliyor mu?
- ☐ Hareketin basamaklarını oyun içinde doğru yapıyor mu?
- ☐ Farklı durumlarda (kaçarken, taşırken) beceriyi uygulayabiliyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Hareketi oyundan önce yavaşça prova etme.

Zenginleştirme

Öğrenci oyuna yeni bir hareket kuralı ekler.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Yuvada itme yok; ortadaki kapak bölgesinde çarpışmaya dikkat.



Değerler: Dostluk · Saygı

Balıkçı ve Balıklar · Mendil Taşıyıcıları

BEO.1.2.1 — Oyunlarda temel hareket becerilerini sergileyebilme

Haftanın Odağı

Oyunlarda becerileri farklı durumlarda uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

20 kapak 4 huni 5 mendil

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Renk Köşeleri → 1. oyun: Balıkçı ve Balıklar (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Balıkçı ve Balıklar – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Mendil Taşıyıcıları

4. ders

Mendil Taşıyıcıları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Tilki Tilki Saat Kaç?

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

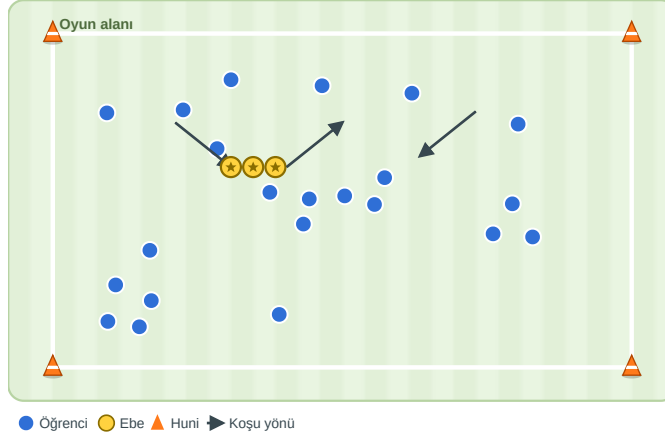
Isınma (7 dk) — Renk Köşeleri

Dört köşede farklı renk kapak; öğretmen bir renk ve hareket söyler, öğrenciler o köşeye o hareketle gider.

1. Oyun — Balıkçı ve Balıklar

Geleneksel uyarlama

Köken: Türkiye – Balık ağı / zincir ebe Düzen: Tüm sınıf Süre: 15 dk



Malzeme: 8 huni (deniz sınırı)

- İki balıkçı el ele 'ağ' olur. Balıklar (öğrenciler) alanda yüzer (koşar).
- Ağın dokunduğu balık ağa katılır, el ele tutuşur; ağ büyür.
- Ağ 4 kişiye ulaştınca ikiye bölünür: iki ağ.
- Yakalanmayan son 3 balık bir sonraki turun balıkçıları olur.

DAHA KOLAY

Ağ en fazla 3 kişi.

DAHA ZOR

Balıklar yalnızca sekerek kaçar.

Öğretmene ipucu: Ağdakiler birlikte hareket etmeli: yön değiştirirken el bırakılmaz.

**2. Oyun — Mendil Taşıyıcıları****Özgün oyun****Köken:** Beceri uygulama – bayrak yarışı ve engel **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 5 mendil, 10 huni, 10 halka

- 1 Kulvarda: 2 halkadan sıçra → huni slalomu → mendili yere koy.
- 2 Sıradaki öğrenci koşup mendili alır, aynı yoldan dönüp teslim eder.
- 3 Her turda bir hareket değişir: 'Slalomu galopla!'
- 4 Takımlar kendi kulvarına yeni bir engel önerip ekler.

▼ DAHA KOLAY

Tek engel.

▲ DAHA ZOR

Mendil dizin arasında taşınır.

**Öğretmene ipucu:** Aynı beceriyi farklı durumda uygulamak: engelli, hızlı, yavaş.**Geleneksel Oyun Köşesi — Tilki Tilki Saat Kaç?****Köken:** Türkiye

Kurt baba oyununun yöresel adı. Tilki sırtı dönük; öğrenciler saati sorar, tilki söylediği kadar adım attırır. 'Avlanma saati!' dediğinde kovalar.

**Değerlendirme**

- ☐ Balıkçı ağında grupla uyumlu hareket ediyor mu?
- ☐ Engelli yolda becerilerini uygulayabiliyor mu?
- ☐ Hareket değiştiğinde uyum sağlıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Engeller az, mesafe kısa.

Zenginleştirme

Öğrenci oyun için yeni bir engel ve hareket önerir.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Ağ el ele koşarken itme yok; alan sınırı belirgin.**Değerler:** İş birliği · Dostluk

Timbirtıp · Kurallı Mendil Kapmaca

BEO.1.2.2 — Oyun kurallarını uygulayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Vergi Haftası

Haftanın Odağı

Basit oyun kurallarını anlamak ve uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

4 huni 10 kapak 1 büyük karton 'kural panosu'

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Simon Diyor Ki (Öğretmen Diyor Ki) → 1. oyun: Timbirtıp (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Timbirtıp – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kurallı Mendil Kapmaca

4. ders

Kurallı Mendil Kapmaca sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Sessiz Sinema Hareketleri

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Simon Diyor Ki (Öğretmen Diyor Ki)

Öğretmen 'Öğretmen diyor ki: zıpla!' derse yapılır; yalnızca 'zıpla!' derse yapılmaz. Kural: yanılan elenmez, 1 tur 'yardımcı' olur.

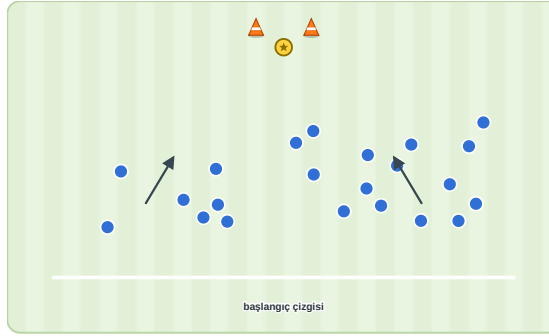
1. Oyun — Timbirtıp

Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Kütahya (Kırmızı ışık–yeşil ışık)

Düzen: Tüm sınıf; 1 ebe duvar/huni önünde

Süre: 15 dk



● Öğrenci ● Ebe ▲ Huni ► Koşu yönü

Malzeme: 2 huni (ebe çizgisi), tebeşir başlangıç çizgisi

- 1 Ebe yüzü duvara dönük durur ve 'Tım-bır-tıp!' der; bu sürede öğrenciler ebeye yaklaşır.
- 2 Ebe söyleyip arkasını döndüğünde herkes donar; kıpırdayan başlangıç çizgisine döner.
- 3 Ebeye ilk dokunan 'Tıp!' der ve herkes başlangıca kaçar; ebe birini yakalarsa o yeni ebe olur.
- 4 Kural panosu: 1) Dönünce don. 2) İtme yok. 3) Dürüst ol, kıpırdadıysan dön.

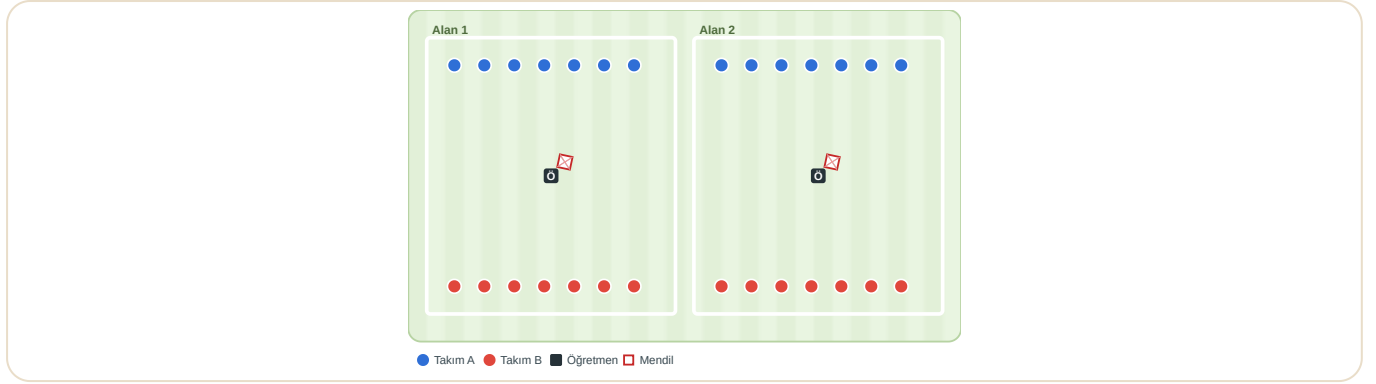
▼ DAHA KOLAY

Ebe yavaş söyler.

▲ DAHA ZOR

Yaklaşırken yalnızca sekerek.

Öğretmene ipucu: Oyun kuralı: oyunu herkes için adil ve güvenli yapan anlaşmadır. Kuralları oyundan önce birlikte okuyun.

**2. Oyun — Kurallı Mendil Kaptama****Geleneksel oyun****Köken:** Türkiye – Mendil kaptama (1. sınıf sürümü) **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8) **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 2 mendil, tebeşir çizgi

- 1 Takımlar 10 m arayla karşılıklı dizilir; oyunculara numara verilir.
- 2 Öğretmen numara söyler; iki oyuncu ortaya yürüyerek (1. tur) ya da koşarak gelir.
- 3 Mendili alan kendi çizgisine döner; diğeri yalnızca sırtına dokunarak ebeleyebilir.
- 4 Kurallar oyundan önce tekrar edilir: 'Numaran söylenince çık', 'İtme yok', 'Dokunuş sırta'.

▼ DAHA KOLAY

Ebeleme yok; mendili ilk alan puanı alır.

▲ DAHA ZOR

Mendili alan geri geri döner.

**Öğretmene ipucu:** Kural ihlalinde oyunu durdurup kuralı hatırlatın: 'Hangi kuralı unuttuk?'**Geleneksel Oyun Köşesi — Sessiz Sinema Hareketleri****Köken:** Okul oyunu

Bir öğrenci konuşmadan bir hareketi canlandırır (ip atlama, top sektirme, yüzme); sınıf tahmin eder. Kural: tahmin için el kaldırılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Oyunun kurallarını söyleyebiliyor mu?
- ☐ Oyun sırasında kurallara uyuyor mu?
- ☐ Kural hatasını kabul ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kurallar resimli ve 3 maddeyle sınırlı.

Zenginleştirme

Öğrenci oyuna yeni bir kural önerir ve oyunun nasıl değiştiğini söyler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Timbirtipta ebeye yaklaşırken itme, çekme yok.**Değerler:** Adalet · Saygı

Tünel Yarışı · Kural Değişti!

BEO.1.2.2 — Oyun kurallarını uygulayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Yeşilay Haftası · Girişimcilik Haftası

Haftanın Odağı

Kural değiştiğinde oyuna uyum sağlamak ve sırayı beklemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 halka 10 huni 5 mendil

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kural Dedektifi → 1. oyun: Tünel Yarışı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Tünel Yarışı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kural Değişti!

4. ders

Kural Değişti! sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Yağ Satarım Bal Satarım

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

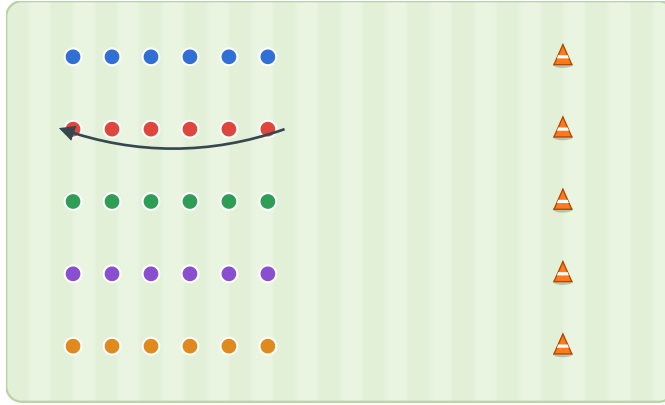
Isınma (7 dk) — Kural Dedektifi

Öğretmen bir ısınma oyunu oynatır, sonra gizli bir kural ekler (ör. 'kırmızı kapağın yanından geçen sekmeli'). Öğrenciler kuralı bulmaya çalışır.

1. Oyun — Tünel Yarışı

Özgün oyun

Köken: Sıra kuralı – grup yarışması **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Takım D ● Takım E ▲ Huni ➡ Koşu yönü

Malzeme: 5 huni

- 1 Takım öğrencileri ayaklarını açıp arka arkaya durur: bacak tüneli.
- 2 Sondaki öğrenci tünelden sürünerek geçer, öne geçip bacaklarını açar.
- 3 Herkes geçince takım 'Tamam!' der ve oturur.
- 4 Kural: tünelden geçen kişi arkadaşlarının bacaklarına dokunmaz; dokunursa geri döner.

▼ DAHA KOLAY

Tünel yerine sıranın yanından koşma.

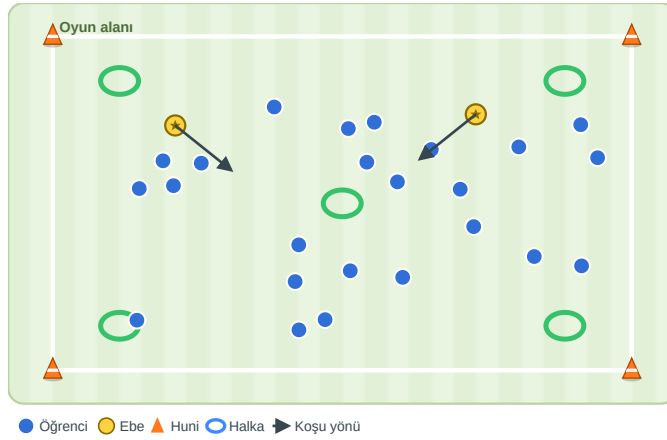
▲ DAHA ZOR

Tünelden geçerken ters yönde (sırtüstü) sürünme.

Öğretmene ipucu: Sıra kuralı: herkesin sırası gelecek; öne geçmek adil değil.

**2. Oyun — Kural Değişti!**

Özgün oyun

Köken: Kurallara uyum – ebelemece**Düzen:** Tüm sınıf; 2 ebe**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 5 halka (güvenli ev), 2 mendil

- 1 Oyun normal ebelemece olarak başlar.
- 2 Her 2 dakikada öğretmen düdük çalıp yeni kural söyler: 'Artık yalnızca sekerek!', 'Evler kapandı!', 'Ebe olan el ele ikili!'
- 3 Öğrenciler yeni kurala hemen uyar.
- 4 Son turda öğrenciler kural önerir; sınıf oylar.

▼ DAHA KOLAY

Kurallar tek tek, arada mola.

▲ DAHA ZOR

İki kural aynı anda.

**Öğretmene ipucu:** Uyum ve esneklik: kural değiştiğinde öfkelenmek yerine uyum sağlarız.**Geleneksel Oyun Köşesi — Yağ Satarım Bal Satarım****Köken:** Türkiye

Öğrenciler daire olup oturur. Ebe tekerleme söyleyerek dairenin dışında dolaşır ve mendili birinin arkasına bırakır; o kişi mendili alıp ebeyi kovalar, ebe boş yere oturmaya çalışır.

**Değerlendirme**

- ☐ Sırasını bekliyor mu?
- ☐ Kural değiştiğinde uyum sağlıyor mu?
- ☐ Yeni bir kural önerebiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kural değişikliği resimli kartla gösterilir.

Zenginleştirme

Öğrenci en sevdiği oyunun kurallarını resimle anlatır.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Tünel oyununda bacaklar sabit; kafa çarpmasına dikkat.**Değerler:** Uyum · Saygı · Adalet

Hazine Koruma · Köpekbalığı ve Balıklar

BEO.1.2.3 — Oyunlarda taktik ve stratejiyi kullanabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Yaşlılar Haftası · Türk Dünyası ve Toplulukları Haftası · 18 Mart Şehitler Günü

Haftanın Odağı

Oyunlarda basit taktik ve strateji kullanmak (saklanma, yol seçme, koruma).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

30 kapak (hazine) 10 huni 8 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Boşluğu Bul → 1. oyun: Hazine Koruma (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Hazine Koruma – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Köpekbalığı ve Balıklar

4. ders

Köpekbalığı ve Balıklar sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Saklambaç (Sınırlı Alan)

5. ders

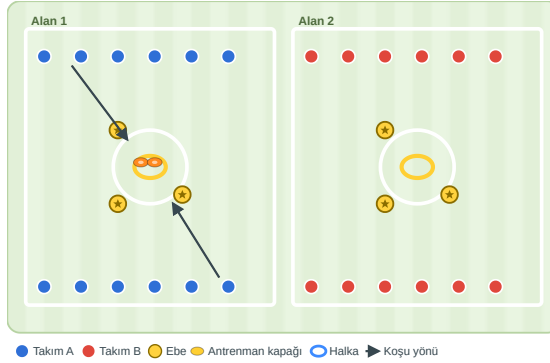
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Boşluğu Bul

Öğrenciler alanda dolaşır; 'Boşluk!' komutunda en boş yere koşup durur. 'Neden oraya gittin?' sorusuyla taktik düşüncesi başlar.

1. Oyun — Hazine Koruma Özgün oyun

Köken: Taktik – koruma ve alma **Düzen:** 2 alan × 15 öğrenci (3 bekçi, 12 korsan) **Süre:** 15 dk



Malzeme: Her alanda 1 halka içinde 10 kapak (hazine), 4 huni (bölge)

- Ortadaki halkada hazine vardır; 3 bekçi halkanın 3 m çevresinde dolaşır.
- Korsanlar hazineye koşup 1 kapak alıp kendi kıyılarına götürmeye çalışır.
- Bekçinin dokunduğu korsan kapağı geri bırakır ve kıyıya döner.
- 2 dakikada korsanlar kaç kapak kaçırdı? Roller değişir.
- Taktik molası: 'Hepimiz aynı anda gitsek ne olur?'

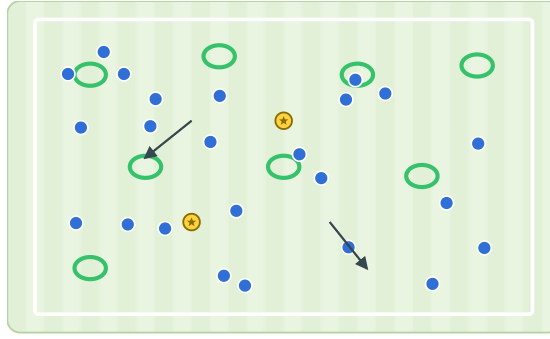
▼ DAHA KOLAY

2 bekçi.

▲ DAHA ZOR

Bekçiler el ele (zincir) korur.

Öğretmene ipucu: Basit taktik: aynı anda farklı yönlerden gitmek, bekçiyi başka yöne çekmek.

**2. Oyun — Köpekbalığı ve Balıklar****Özgün oyun****Köken:** Strateji – güvenli ada seçimi**Düzen:** Tüm sınıf; 2 köpekbalığı**Süre:** 15 dk

● Öğrenci ● Ebe ● Halka ➡ Koşu yönü

**Malzeme:** 8 halka (ada)

- 1 Balıklar alanda yüzer; 'Köpekbalığı geliyor!' deyince adalara (halka) kaçar.
- 2 Bir adada en fazla 3 balık olabilir.
- 3 Adaya ulaşamayan balık köpekbalığına yardım eder (yosun olur, yerinde durup kolla dokunur).
- 4 Her turda bir ada kaldırılır: nereye gideceğine önceden karar vermek gerekir.

▼ DAHA KOLAY

Adalar çok; köpekbalığı yürür.

▲ DAHA ZOR

Ada kapasitesi 2 kişi.

**Öğretmene ipucu:** Strateji: köpekbalığından uzak adayı seçmek, arkadaşına yer açmak.**Geleneksel Oyun Köşesi — Saklambaç (Sınırlı Alan)****Köken:** Türkiye

Ebe gözünü kapatıp 20'ye kadar sayar; diğerleri belirlenen sınırlar içinde saklanır. Ebe bulduğunun adını söyleyip 'sobe' der. Okulda saklanma alanı hunilerle sınırlandırılır ve öğretmenin görebileceği yerlerle kısıtlanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Oyunda bir taktik (boşluğa gitme, yön değiştirme) kullanıyor mu?
- ☐ Taktiğini anlatabiliyor mu?
- ☐ Takım arkadaşıyla plan yapıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Taktik seçenekleri resimle sunulur: 'uzaktan dolan', 'hızlı koş'.

Zenginleştirme

Öğrenci grubuna bir plan önerir ve sonucu değerlendirir.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Adalara itişerek girmek yasak; saklambaçta alan dışına çıkmak yok.**Değerler:** Dostluk · Sorumlu karar verme

İki Ebe Bir Plan · Kapak Kalesi

BEO.1.2.3 — Oyunlarda taktik ve stratejiyi kullanabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Orman Haftası · Dünya Tiyatrolar Günü

Haftanın Odağı

Grupla basit taktik planı yapmak ve uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 huni 5 halka 30 kapak

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: İkili Kaçış → 1. oyun: İki Ebe Bir Plan (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

İki Ebe Bir Plan – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kapak Kalesi

4. ders

Kapak Kalesi sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kutu Kutu Pense

5. ders

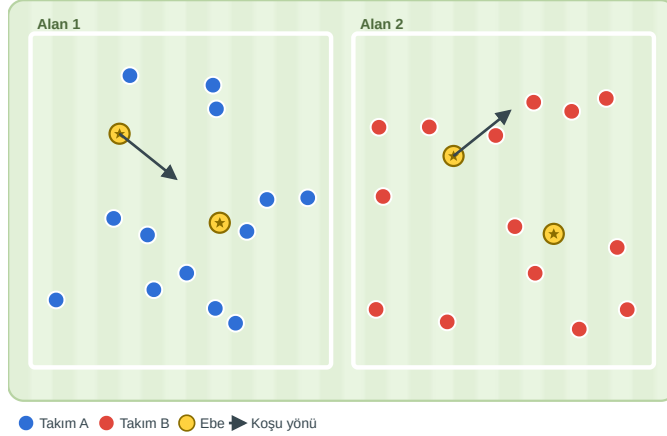
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — İkili Kaçış

Eşler el ele dolaşır; öğretmen 'Ayrıl!' deyince zıt yönle kaçıp 'Birleş!' deyince yeniden buluşurlar.

1. Oyun — İki Ebe Bir Plan Özgün oyun

Köken: Taktik – ebe iş birliği **Düzen:** 2 alan × 15 öğrenci (2 ebe) **Süre:** 15 dk



Malzeme: 8 huni (alan sınırı)

- Her alanda iki ebe el ele değil, ayrı ayrı kovalar.
- Ebeler oyun öncesi 30 sn fısıldayarak plan yapar: 'Sen sağdan, ben soldan.'
- Dokunulan öğrenci alan kenarında 5 zıplama yapıp döner.
- 2 dk sonra: 'Planınız işe yaradı mı?' Yeni ebeler.

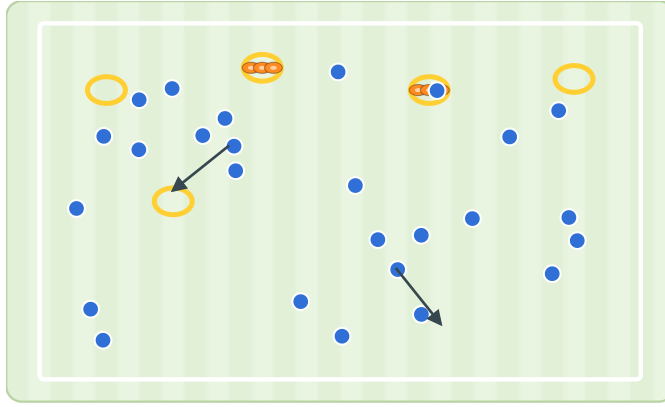
DAHA KOLAY

Tek ebe.

DAHA ZOR

Ebeler yalnızca köşeye sıkıştırma taktiğini kullanır; alan küçük.

Öğretmene ipucu: Taktiksel problem: kaçanlar dağılıyor. Çözüm: ebeler alanı paylaşır.

**2. Oyun — Kapak Kalesi****Özgün oyun****Köken:** Strateji – sayı yapma ve koruma**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci; ortak alan**Süre:** 15 dk

● Öğrenci ● Antrenman kapağı ● Halka ➡ Koşu yönü

**Malzeme:** 5 halka (kale), 30 kapak

- 1 Her takımın kalesinde (halka) 6 kapak vardır.
- 2 Öğrenciler başka kalelerden kapak alıp kendi kalesine getirir; her seferde 1 kapak.
- 3 Kalenin önünde durup korumak yasak (kale kenarında 1 m bölge).
- 4 90 sn sonra sayım. Tur arası 30 sn takım planı: 'Kim alır, kim geri getirir?'

▼ DAHA KOLAY

Kapaklar yalnızca ortadan alınır.

▲ DAHA ZOR

Her kalede 'kapı' kuralı: yalnızca sekerek girilir.

**Öğretmene ipucu:** Strateji: hep birlikte mi, sırayla mı? Takım kendi planını seçer.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye

El ele daire olunur; tekerleme sonunda adı söylenen öğrenci dışa dönük olur. Tüm çember dışa dönünce tekerleme tersinden söylenir.

**Değerlendirme**

- ☐ Oyundaki problemi (ör. herkes aynı yere kaçıyor) fark ediyor mu?
- ☐ Grubuyla bir plan yapıyor mu?
- ☐ Planı oyunda uyguluyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Taktik seçenekleri öğretmen tarafından iki seçenek olarak sunulur.

Zenginleştirme

Öğrenci kendi takımı için bir 'taktik resmi' çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Kalelerde itişme yok; kapak elden alınmaz.**Değerler:** İş birliği · Sorumluluk

Dürüst Dondurmaca · Sıramı Beklerim

BEO.1.2.4 — Oyunlarda adil oyun anlayışına uygun davranabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Kütüphaneler Haftası · Dünya Otizm Farkındalık Günü

Haftanın Odağı

Adil oyun anlayışını açıklamak: dürüstlük, sıra, kurala uyma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

6 mendil 10 huni 10 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Adil Oyun Selamı
→ 1. oyun: Dürüst Dondurmaca (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Dürüst Dondurmaca – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sıramı Beklerim

4. ders

Sıramı Beklerim sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Sıcak-Soğuk (Saklı Mendil)

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

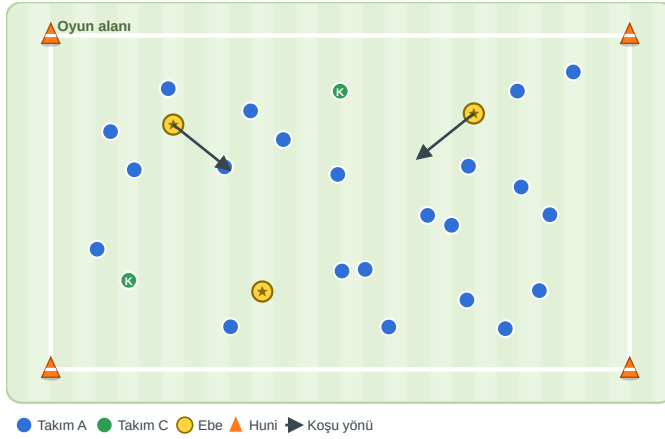
Isınma (7 dk) — Adil Oyun Selamı

Eşler karşılaştınca el sıkışıp 'İyi oyunlar!' der; oyun sonunda 'Teşekkürler!' denir. Isınma, farklı eşlerle bu selamla yürüyüş.

1. Oyun — Dürüst Dondurmaca

Geleneksel uyarlama

Köken: Türkiye – Donmaca (hakemsiz) **Düzen:** Tüm sınıf; 3 ebe, 2 kurtarıcı **Süre:** 15 dk



Malzeme: 3 mavi kapak (buz ebe), 2 sarı kapak (güneş)

- 1 Buz ebeler dokunduğunu dondurur; güneşler dokunarak çözer.
- 2 Hakem yok: dokunulan öğrenci kendisi 'Dondum!' der.
- 3 Anlaşmazlıkta iki öğrenci 'taş-kâğıt-makas' yapar, tartışma olmaz.
- 4 Tur sonunda öğretmen 'dürüstlük yıldızı' verir.

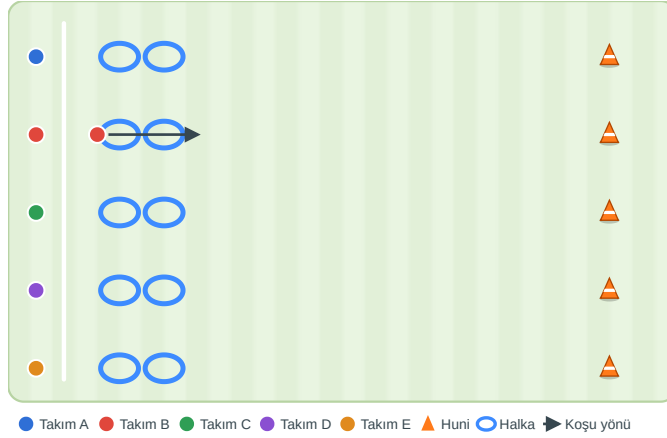
DAHA KOLAY

Tek ebe.

DAHA ZOR

Çözülme için iki güneş gerekir.

Öğretmene ipucu: Adil oyun: kimse görmese de kurala uymak.

**2. Oyun — Sıramı Beklerim****Özgün oyun****Köken:** Adil oyun – sıra ve el çakma kuralı **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 10 halka, 5 huni

- 1 Bayrak yarışında 'el çakmadan çıkmak yok' kuralı vardır.
- 2 Kulvarda 2 halkadan sıçranıp huniden dönülür.
- 3 Kuralı bozan takım, o öğrencinin koşusunu tekrarlar; takım bunu kendisi söyler.
- 4 Kazanan takım değil, 'en adil takım' alkışlanır.

▼ DAHA KOLAY

Engel yok.

▲ DAHA ZOR

Kulvar ortasında denge bölümü.

**Öğretmene ipucu:** Kazanınca ve kaybedince nasıl davranırsınız? Tebrik, teşekkür.**Geleneksel Oyun Köşesi — Sıcak–Soğuk (Saklı Mendil)****Köken:** Türkiye

Bir mendil saklanır; arayan öğrenci yaklaştıkça sınıf 'sıcak', uzaklaştıkça 'soğuk' der. Bulan kişi mendili yeniden saklar.

**Değerlendirme**

- ☐ Adil oyunun ne olduğunu kendi cümleleriyle söylüyor mu?
- ☐ Kural hatasını kabul ediyor mu?
- ☐ Kazanınca/kaybedince arkadaşına saygılı mı?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Adil oyun davranışları resimli kartlarla (el sıkışma, sıra bekleme).

Zenginleştirme

Öğrenci 'adil oyun sözleşmesi' için bir madde yazar/çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Dondurmacada dokunuş nazik; itme yok.**Değerler:** Adalet · Dürüstlük · Saygı

Takım Arkadaşım Nerede? · Mendilim Kimde?

BEO.1.2.4 — Oyunlarda adil oyun anlayışına uygun davranabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Kişisel Verileri Koruma Günü

Haftanın Odağı

Oyunlarda adil oyun anlayışına uygun hareket etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 top 8 huni 10 kapak

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1 1. ders

Isınma: Tebrik Zinciri → 1. oyun: Takım Arkadaşım Nerede? (kuralları öğretme, ilk oyun)

2 2. ders

Takım Arkadaşım Nerede? – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Mendilim Kimde?

4 4. ders

Mendilim Kimde? sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Topaç Yarışı

5 5. ders

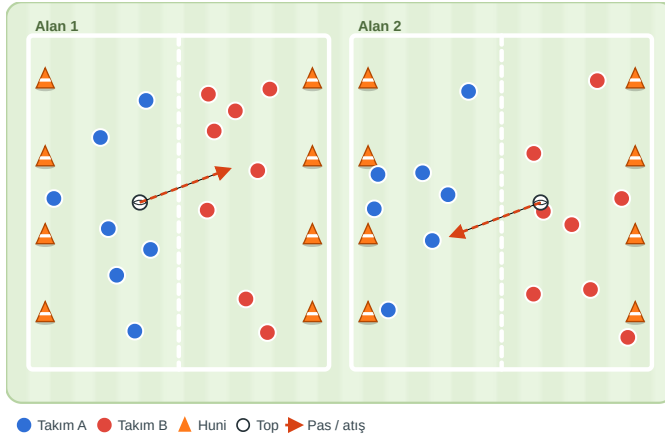
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Tebrik Zinciri

Öğrenciler yürür; karşılaştığı arkadaşına 'Aferin sana!' deyip beşlik çakar. 1 dakikada kaç farklı arkadaş?

1. Oyun — Takım Arkadaşım Nerede? Özgün oyun

Köken: Adil oyun – herkesin katılımı **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8), her alanda 1 top **Süre:** 15 dk



Malzeme: 2 top, 8 huni (kale)

- 1 Takımlar topu elden ele paslaşarak rakibin huni kalesine ulaştırmaya çalışır.
- 2 Kural: takımdaki herkes topa dokunmadan sayı yapılamaz.
- 3 Topla koşulmaz; top elden çekip alınmaz.
- 4 Sayı yapan takım rakibine 'İyi oynadınız' der.

▼ DAHA KOLAY

Herkesin dokunma kuralı 4 kişiye iner.

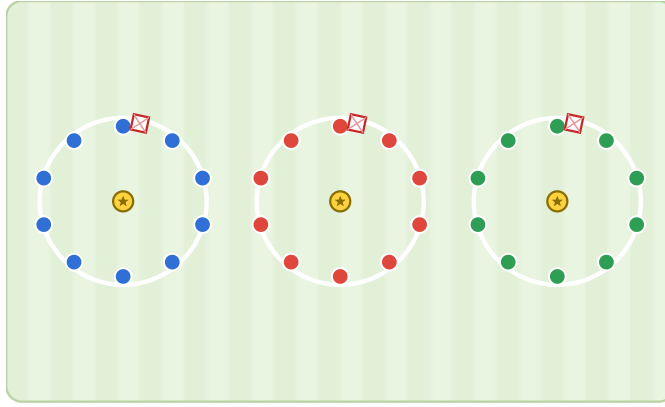
▲ DAHA ZOR

Pas yalnızca yerden yuvarlanarak.

Öğretmene ipucu: Adil oyun: arkadaşına pas vermek, top almayı oyuna katmak.

**2. Oyun — Mendilim Kimde?**

Özgün oyun

Köken: Adil oyun – dürüstlük **Düzen:** 3 daire × 10 öğrenci **Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Ebe □ Mendil

**Malzeme:** 3 mendil

- 1 Daire olunur; öğrenciler elleri arkada. Ortadaki ebe gözlerini kapatır.
- 2 Mendil arkadan elden ele dolaştırılır; ebe 'Durl!' der, gözlerini açar.
- 3 Ebe mendilin kimde olduğunu tahmin eder; 3 hakkı vardır.
- 4 Mendil kimdeyse dürüstçe gösterir; yeni ebe o olur.

▼ DAHA KOLAY

Ebe 5 tahmin hakkına sahip.

▲ DAHA ZOR

Mendil iki kişide birden dolaşır.

**Öğretmene ipucu:** Dürüstlük: mendil sendeyse saklamadan göstermek.**Geleneksel Oyun Köşesi — Topaç Yarışı****Köken:** Türkiye

Topaçlar çevrilir, en uzun dönen kazanır. Okulda: öğrenciler 'insan topaç' olur, sayarak döner; en uzun dengede kalan alkışlanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Top almayan arkadaşına pas veriyor mu?
- ☐ Dürüstçe davranıyor mu?
- ☐ Rakibini tebrik ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kurallar az, öğretmen oyuna katılarak model olur.

Zenginleştirme

Öğrenci 'adil oyun elçisi' olur, arkadaşlarının iyi davranışlarını not eder.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Topla koşmak ve çekmek yok; kafa hizasına atış yok.**Değerler:** Adalet · Dostluk · Sevgi

Davulu İzle · Ritim Treni

BEO.1.3.1 — Ritmik hareket edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Turizm Haftası

Haftanın Odağı

Verilen ritmi algılamak ve temel hareketlerle ritme uygun hareket etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

El davulu/tef 10 halka müzik

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kalbimin Ritmi → 1. oyun: Davulu İzle (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Davulu İzle – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Ritim Treni

4. ders

Ritim Treni sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kutu Kutu Pense (Ritimli)

5. ders

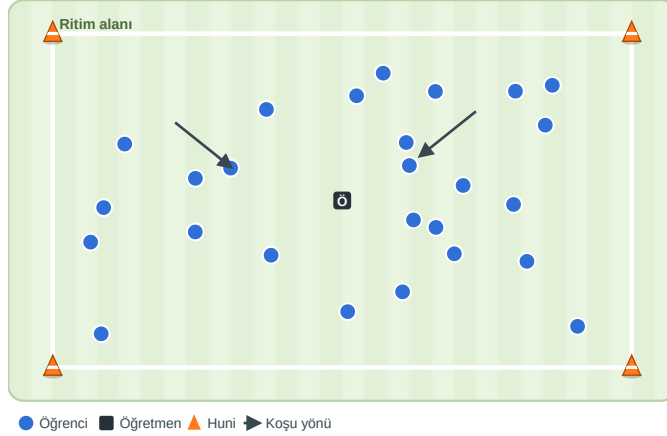
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Kalbimin Ritmi

Öğrenciler elini kalbine koyar: 'tak-tak'. Öğretmen yavaş ritim tutar, öğrenciler adım atar; ritim hızlanınca adımlar hızlanır.

1. Oyun — Davulu İzle Özgün oyun

Köken: Ritmi algılama – yürüme, sekme, sıçrama **Düzen:** Tüm sınıf, dağınık **Süre:** 15 dk



Malzeme: El davulu (yoksa el çırpma)

1 Öğretmen 4'lü ritim çalar: 'dum-dum-dum-dum' = 4 adım.

2 'Dum-tek-dum-tek' = sıçra-dur-sıçra-dur.

3 Ritim durunca heykel; ritim hızlanınca adımlar sıklaşır.

4 Öğrenciler sırayla davulcu olur.

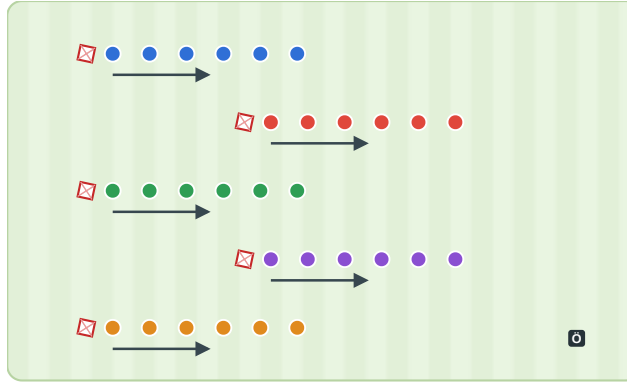
▼ DAHA KOLAY

Yalnızca yürüyüş ritmi.

▲ DAHA ZOR

Ritim içinde el çırpma + ayak vurma birlikte.

Öğretmene ipucu: Ritim: tekrar eden düzenli ses; hareket sese eşlik eder.

**2. Oyun — Ritim Treni****Özgün oyun****Köken:** Ritme uygun hareket – grup **Düzen:** 5 tren × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Takım D ● Takım E ■ Öğretmen □ Mendil
➡ Koşu yönü

**Malzeme:** Müzik, 5 mendil

- 1 Trenler omuzdan tutunur; makinist müziğin ritmiyle adım atar.
- 2 Müzikte 'çuf çuf' sesleri (4 adım) + 'düüü' (2 el çırpma) tekrar edilir.
- 3 Müzik yavaşlayınca tren yavaşlar, hızlanınca hızlanır.
- 4 Her 1 dk'da makinist değişir.

▼ DAHA KOLAY

Tren 3 kişi.

▲ DAHA ZOR

Tren ritmi kendisi üretir: sözle 'çuf-çuf'.

**Öğretmene ipucu:** Ritimle hareket: adımlar ve el çırpımları müziğin vuruşuna denk gelir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense (Ritimli)****Köken:** Türkiye

Tekerlemenin her hecesinde bir adım atılarak daire döndürülür; tekerleme ritmi ile adım ritmi eşleştirilir.

**Değerlendirme**

- ☐ Verilen ritmi el çırpılarak tekrar ediyor mu?
- ☐ Ritme uygun adım atıyor mu?
- ☐ Tempo değişince uyum sağlıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Ritim sayısı azaltılır; öğretmen el tutarak adım atar.

Zenginleştirme

Öğrenci kendi ritmini oluşturup sınıfa yaptırır.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Trenlerde itme yok; alanda çarpışma olmaması için tek yön.**Değerler:** Dostluk · Uyum

Çiçek Açıyor · Eş Dansı Kartları

BEO.1.3.2 — Eşle veya grupta hareket edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

Haftanın Odağı

Eşle veya grupta uyumlu hareket; rolleri tanımak ve yerine getirmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Müzik 15 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Ayna Dansı → 1. oyun: Çiçek Açıyor (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Çiçek Açıyor – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Eş Dansı Kartları

4. ders

Eş Dansı Kartları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Üşüdüm Üşüdüm

5. ders

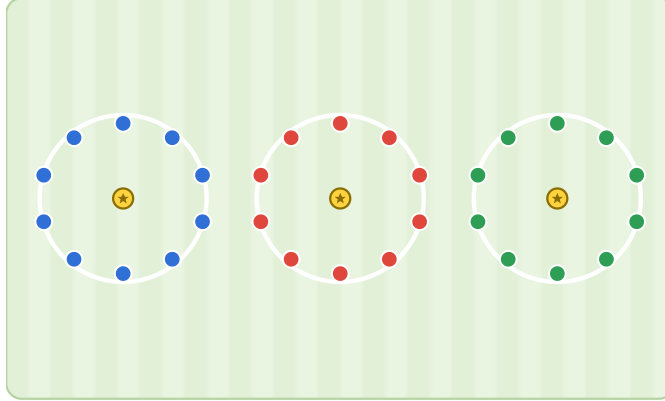
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Ayna Dansı

Eşlerden biri müzikle yavaş hareket eder, diğeri aynası olur. 30 sn'de roller değişir.

1. Oyun — Çiçek Açıyor **Özgün oyun**

Köken: Grupta uyumlu hareket **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci, daire **Süre:** 15 dk



Malzeme: Müzik, 5 halka (çiçek ortası)

- Grup el ele daire olur; müzik yavaşken 'tomurcuk': içe yürüyüp çömelir.
- Müzik yükselince 'çiçek açar': geri yürüyüp kollar yukarı.
- Roller: biri 'güneş' (ortada, işaret verir), biri 'rüzgâr' (yön söyler).
- Her turda roller değişir.

DAHA KOLAY

Yalnızca aç-kapa.

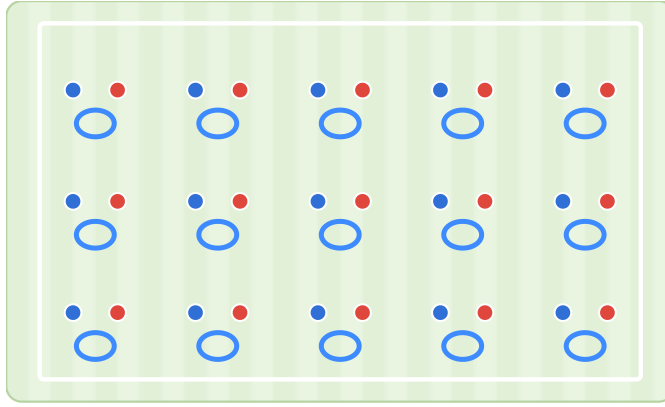
DAHA ZOR

Açarken dönme ve seviyeler (alçak-yüksek) eklenir.

Öğretmene ipucu: Grupta uyum: birbirini bekleme, aynı anda hareket etme.

**2. Oyun — Eş Dansı Kartları**

Özgün oyun

Köken: Eşle ritmik hareket – roller **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ○ Halka

**Malzeme:** 15 halka, 4 resimli kart (el çırp, dön, zıpla, eğil)

- 1 Eşlere 4 hareket kartı gösterilir; eşler kendi sıralarını seçer (8'er zaman).
- 2 Biri 'lider' (sayı sayar), diğeri 'takipçi' rolündedir.
- 3 Müzikle 32 zamanlık eş dansı yapılır, sonra roller değişir.
- 4 Gönüllü eşler sunar.

▼ **DAHA KOLAY**

2 kart.

▲ **DAHA ZOR**

Eşler karşılıklı ayna olarak yapar.

**Öğretmene ipucu:** Roller: lider sayar ve başlatır, takipçi izler; sonra değişir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Üşüdüm Üşüdüm****Köken:** Türkiye – Kütahya

İki sıra karşılıklı durur; bir sıra 'Üşüdüm üşüdüm' der, diğeri cevap verir ve karşılıklı ritimle yaklaşıp uzaklaşılır. Son sözde karşı sıradan bir oyuncu kendi sırasına çağrılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Eşle uyumlu hareket ediyor mu?
- ☐ Lider ve takipçi rolünü yerine getiriyor mu?
- ☐ Grupla aynı anda hareket edebiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Hareket sayısı az; öğretmen sayar.

Zenginleştirme

Eşler dansa kendi hareketlerini ekler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Daire açılırken geri geri yürümede çarpışmaya dikkat.**Değerler:** Dostluk · İş birliği

Lider Kim? · Kaptanlı Parkur

BEO.1.3.3 — Takım veya grup liderliği sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Kût'ül Amâre Zaferi · 19 Mayıs hazırlıkları

Haftanın Odağı

Takım veya grup liderliği özelliklerini tanımak ve göstermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

5 mendil (lider) müzik 10 huni

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kaptanı Takip Et
→ 1. oyun: Lider Kim?
(kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Lider Kim? – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kaptanlı Parkur

4. ders

Kaptanlı Parkur sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Uzun Urgan

5. ders

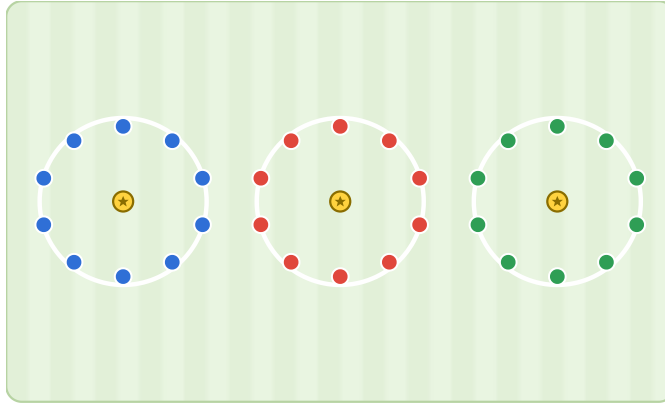
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Kaptanı Takip Et

Öğretmen önde farklı hareketlerle ilerler, sınıf arkasından taklit eder. Sonra 5 öğrenci kaptan olur, 5 grup kendi kaptanını izler.

1. Oyun — Lider Kim? Özgün oyun

Köken: Liderlik – gizli lider **Düzen:** 3 daire × 10 öğrenci **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Ebe

Malzeme: Yok

- 1 Bir öğrenci (dedektif) daireden uzaklaşır; daire gizlice bir 'lider' seçer.
- 2 Lider hareket başlatır (el çırpma, zıplama), herkes onu taklit eder; lider hareketi değiştirir.
- 3 Dedektif ortaya gelir ve lideri bulmaya çalışır (3 hak).
- 4 Bulunan lider yeni dedektif olur.

▼ DAHA KOLAY

Lider hareketleri yavaş değiştirir.

▲ DAHA ZOR

Dedektif 2 hakla bulur.

Öğretmene ipucu: İyi lider: açık hareket yapar, grubunu gözetir, herkesin yapabileceği hareketler seçer.

**2. Oyun — Kaptanlı Parkur****Özgün oyun****Köken:** Grup liderliği – yönlendirme **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 10 huni, 5 halka, 5 mendil (kaptan)

- 1 Her grubun kaptanı parkuru yönetir: 'Şimdi sekerek huniye!', 'Halkada dur!'
- 2 Kaptan grubunu bekler, geride kalana yardım eder, herkes gelmeden ilerlemez.
- 3 Her parkur turunda kaptan değişir.
- 4 Tur sonunda grup kaptana bir 'teşekkür' ve bir 'öneri' söyler.

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen kaptana kartla yol gösterir.

▲ DAHA ZOR

Kaptan konuşmadan, işaretlerle yönetir.

**Öğretmene ipucu:** Liderlik özellikleri: yol göstermek, beklemek, cesaretlendirmek, adil olmak.**Geleneksel Oyun Köşesi — Uzun Urgan****Köken:** Türkiye – Kütahya

Kol kola daire olunur; iki öğrenci kollarıyla köprü kurar, diğerleri sırayla köprü altından geçerek 'örgü' yapar, sonra çözülür. Lider köprüyü yöneten öğrencidir.

**Değerlendirme**

- ☐ Liderin özelliklerini söyleyebiliyor mu?
- ☐ Lider olduğunda grubunu bekliyor mu?
- ☐ Lideri izlerken kurallara uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Liderlik görevleri tek tek kartta.

Zenginleştirme

Öğrenci 'iyi lider' için 3 özellik yazar/çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Parkurda kaptan hız sınırını korur; koşu yok.**Değerler:** Sorumluluk · Saygı · Liderlik

Kalp Pompası · Sağlıklı Seçim Köşeleri

BEO.1.4.1 — Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisini fark edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Trafik ve İlk Yardım Haftası · Bilişim Haftası · Anneler Günü

Haftanın Odağı

Fiziksel aktivitenin kalbe ve vücuda etkisini fark etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 huni 10 halka 5 ip

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kalbimi Dinliyorum → 1. oyun: Kalp Pompası (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Kalp Pompası – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sağlıklı Seçim Köşeleri

4. ders

Sağlıklı Seçim Köşeleri sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Deve–Cüce (Hızlı)

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

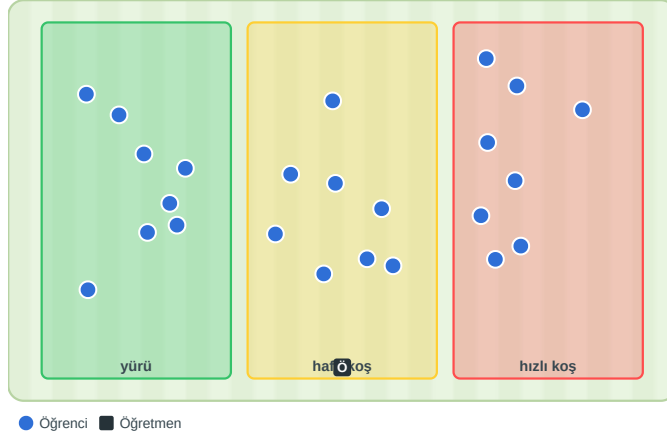
Isınma (7 dk) — Kalbimi Dinliyorum

Öğrenciler elini göğsüne koyar; önce oturarak, sonra 30 sn zıpladıktan sonra kalp atışını hisseder: 'Ne değişti?'

1. Oyun — Kalp Pompası

Özgün oyun

Köken: Fiziksel aktivite–vücut değişimi **Düzen:** Tüm sınıf; 3 hız bölgesi **Süre:** 15 dk



Malzeme: Yeşil, sarı, kırmızı kapaklarla 3 bölge

- Alan 3 bölgeye ayrılır: yeşil (yürü), sarı (hafif koş), kırmızı (hızlı koş, kısa).
- Öğretmen bölge söyler; öğrenciler o bölgeye gidip o hızda hareket eder.
- Her bölgeden sonra 'kalbini dinle' molası: yavaş mı, hızlı mı?
- Terleme, nefes, yüz rengi konuşulur.

DAHA KOLAY

Kırmızı bölge kısa (10 sn).

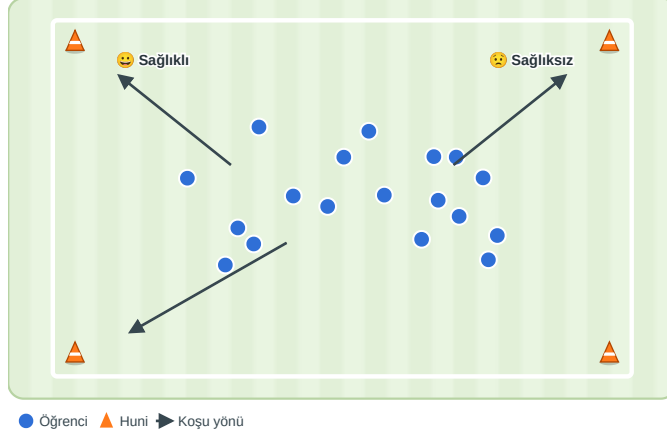
DAHA ZOR

Bölgeler hızla değişir.

Öğretmene ipucu: Hareket edince kalp hızlanır, nefes sıklaşır, vücut ısınır: bu sağlıklıdır.

**2. Oyun — Sağlıklı Seçim Köşeleri**

Özgün oyun

Köken: Fiziksel aktivite ve sağlıklı alışkanlıklar **Düzen:** Tüm sınıf; 2 köşe **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 2 huni + resim: 😊 sağlıklı, ☹️ sağlıksız

- 1 Öğretmen bir alışkanlık söyler: 'Bahçede ip atlamak', 'Saatlerce tablet', 'Su içmek', 'Geç uyumak'.
- 2 Öğrenciler uygun köşeye farklı bir hareketle koşar (sekerek, galopla).
- 3 Köşede kısa bir 'neden?' sohbeti yapılır.
- 4 Son turda öğrenciler kendi örneklerini söyler.

▼ DAHA KOLAY

Resimli kartlarla.

▲ DAHA ZOR

Üçüncü köşe: 'Bazen' (ölçülü olursa).

**Öğretmene ipucu:** Sağlık için hareket, beslenme, uyku, su ve temizlik birlikte önemlidir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Deve-Cüce (Hızlı)****Köken:** Türkiye

Deve-cüce oyunu giderek hızlanan komutlarla oynanır; kalp atışının hızlandığı fark edilir.

**Değerlendirme**

- ☐ Hareket sonrası vücudundaki değişimi söyleyebiliyor mu?
- ☐ Sağlıklı alışkanlıklara örnek veriyor mu?
- ☐ Farklı hızlarda hareket edebiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Değişimler resimli kartla: kalp, ter damlası, nefes.

Zenginleştirme

Öğrenci 'benim sağlıklı günüm' resmini çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Hızlı koşu kısa tutulur; sonra mutlaka yürüyüş.**Değerler:** Sağlıklı yaşam · Öz bakım

Su İç, Enerji Topla · Uyku ve Uyanış

BEO.1.4.1 — Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisini fark edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Engelliler Haftası · Vakıflar Haftası

Haftanın Odağı

Beslenme, su ve uykunun hareketle ilişkisini fark etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

30 besin kartı veya kapak 10 halka 5 huni

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Meyve Salatası
→ 1. oyun: Su İç, Enerji Topla (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Su İç, Enerji Topla – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Uyku ve Uyanış

4. ders

Uyku ve Uyanış sürümleri + Geleneksel Oyun
Köşesi: Meyve Salatası

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

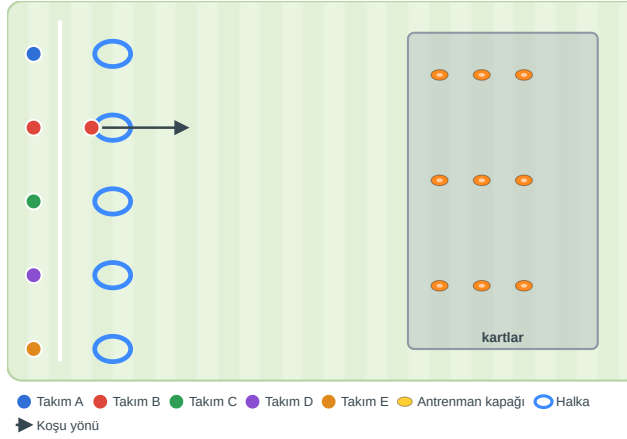
Isınma (7 dk) — Meyve Salatası

Öğrencilere meyve adı verilir (elma, muz, portakal, üzüm). Ebe bir meyve söyler, o meyveler yer değiştirir; 'Meyve salatası!' denince herkes.

1. Oyun — Su İç, Enerji Topla

Özgün oyun

Köken: Beslenme–su–enerji **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: Her takıma 1 halka (vücut deposu), ortada karışık kartlar: su, meyve, sebze, ekmek, şekerli içecek, cips

- Öğrenci koşup bir kart alır; sağlıklı enerji kartıysa takımının deposuna koyar.
- Sağlıksız kart çıkarsa geri götürüp başka kart alır.
- Su kartı alan öğrenci 'bonus' olarak 3 kez zıplar ('enerji geldi!').
- Depo dolunca takım 'Enerjimiz tam!' diye bağırır.

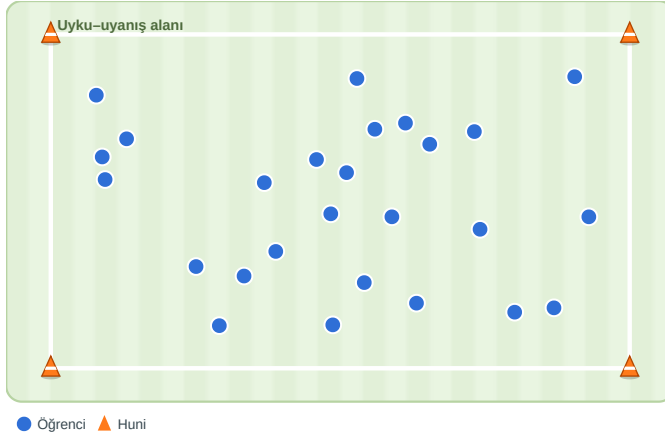
▼ DAHA KOLAY

Resimli kartlar, 2 türlü.

▲ DAHA ZOR

Kartlar öğünlere ayrılır (kahvaltı-öğle-akşam).

Öğretmene ipucu: Hareket etmek için enerji gerekir; enerji sağlıklı besinlerden ve sudan gelir.

**2. Oyun — Uyku ve Uyanış****Özgün oyun****Köken:** Uyku–dinlenme–hareket **Düzen:** Tüm sınıf **Süre:** 15 dk**Malzeme:** Müzik (sakin ve hareketli)

- 1 Sakin müzikte öğrenciler 'uyur' (yere uzanıp derin nefes).
- 2 'Günaydın!' denince esnenir, gerinilir, yavaşça kalkılır.
- 3 Hareketli müzikte 'güne başla': koşu, zıplama, dans.
- 4 Öğretmen sorar: 'Uykusuz kalsaydık nasıl hareket ederdik?'

▼ DAHA KOLAY

Kısa turlar.

▲ DAHA ZOR

Uyanışta 'sabah egzersizi' serisi (5 hareket).

**Öğretmene ipucu:** Dinlenme ve uyku, oyun oynayabilmek için gereklidir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Meyve Salatası****Köken:** Okul oyunu

Isınmadaki oyun farklı hareketlerle tekrar: meyveler yer değiştirirken seker, galop yapar.

**Değerlendirme**

- ☐ Enerji için sağlıklı besinleri seçebiliyor mu?
- ☐ Su içmenin önemini söylüyor mu?
- ☐ Dinlenme ile hareket ilişkisini fark ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kartlar büyük ve resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci ailesiyle 'sağlıklı kahvaltı' resmi yapar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Uzanma alanı temiz ve kuru.**Değerler:** Sağlıklı yaşam · Öz bakım

Doğru Kıyafet Yarışı · Mikrop Kovalamaca

BEO.1.4.1 — Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisini fark edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı

Haftanın Odağı

Temizlik ve uygun kıyafetin sağlıkla ilişkisini fark etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Kıyafet kartları 5 silüet kartonu 3 mendil

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Giyin–Hazırlan Pantomimi → 1. oyun: Doğru Kıyafet Yarışı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Doğru Kıyafet Yarışı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Mikrop Kovalamaca

4. ders

Mikrop Kovalamaca sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Aç Kapıyı Bezirgânbaşı

5. ders

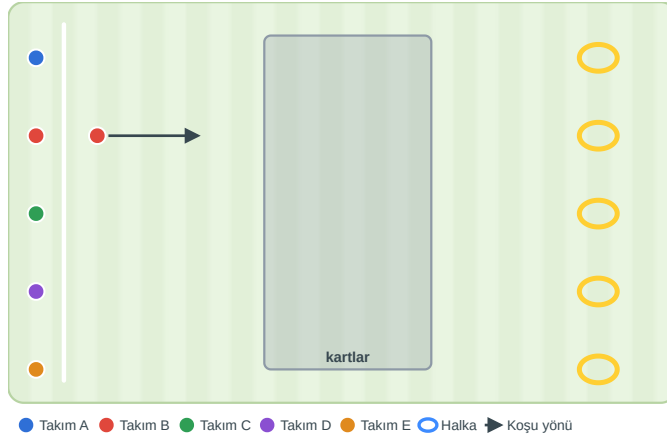
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Giyin–Hazırlan Pantomimi

Eşofman giy, ayakkabı bağla, saçını topla, su şişeni al, el yıka: her komut bir hareketle canlandırılır.

1. Oyun — Doğru Kıyafet Yarışı Özgün oyun

Köken: Uygun kıyafet **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 5 çocuk silüeti (karton), karışık kıyafet kartları

- Silüetler 10 m ileride. Aradaki kartlar: eşofman, spor ayakkabı, şapka, su şişesi, terlik, takı, kot.
- Öğrenci koşup uygun kartı seçer ve silüete koyar.
- Uygunsuz kart seçen takım arkadaşı onu geri götürür.
- Silüet tamamlanınca takım 'neden?' açıklamasını yapar.

DAHA KOLAY

Yalnızca 4 kart.

DAHA ZOR

Hava durumu senaryosu eklenir (soğuk, güneşli).

Öğretmene ipucu: Spor kıyafeti rahat hareket ettirir; terlik ve takı düşme ve yaralanma riski taşır.



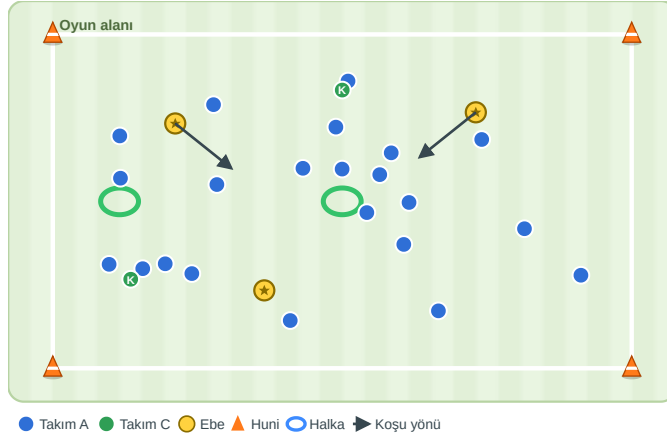
2. Oyun — Mikrop Kovalamaca

Özgün oyun

Köken: Temizlik – el yıkama

Düzen: Tüm sınıf; 3 mikrop, 2 sabun

Süre: 15 dk



● Takım A ● Takım C ★ Ebe ▲ Halka ➔ Koşu yönü



Malzeme: 3 kırmızı mendil (mikrop), 2 halka (lavabo)

- 1 Mikropların dokunduğu öğrenci 'kirlenir': ellerini havaya kaldırıp bekler.
- 2 Sabun öğrenciler dokunarak ya da kirlenen öğrenci 'lavaboya' (halka) gidip 20'ye kadar sayarak el yıkama hareketi yaparak temizlenir.
- 3 90 sn'de roller değişir.
- 4 Oyun sonunda gerçek el yıkama adımları gösterilir.

▼ DAHA KOLAY

1 mikrop.

▲ DAHA ZOR

Mikroplar el ele ikili.



Öğretmene ipucu: Oyundan sonra: el yıkama, yüz yıkama, kıyafet değiştirme alışkanlıkları.



Geleneksel Oyun Köşesi — Aç Kapıyı Bezirgânbaşı

Köken: Türkiye

Kapı olan iki öğrencinin adı 'sabun' ve 'su' olur; yakalanan öğrenci hangisini seçtiğini söyleyip arkasına geçer.



Değerlendirme

- ☐ Spor kıyafetini tanıyor mu?
- ☐ El yıkamanın önemini söylüyor mu?
- ☐ Derse uygun kıyafetle geliyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Kıyafet kartları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci 'spor çantamda neler olmalı?' listesi çizer.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Kovalamacada dokunuş nazik; lavabo halkasında sıra.



Değerler: Temizlik · Öz bakım · Sağlıklı yaşam

Aktivite Merdiveni · Teneffüs Oyunları Tanıtımı

BEO.1.4.2 — Okul içi fiziksel aktiviteye katılabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: İstanbul'un Fethi · Etik Günü

Haftanın Odağı

Okul içindeki fiziksel aktivite düzeyini fark etmek (teneffüs, ders, oyun).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Resim kartları (hareketli/hareketsiz) 10 halka 10 kapak

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hareketli mi, Hareketsiz mi? → 1. oyun: Aktivite Merdiveni (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Aktivite Merdiveni – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Teneffüs Oyunları Tanıtımı

4. ders

Teneffüs Oyunları Tanıtımı sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Seksek

5. ders

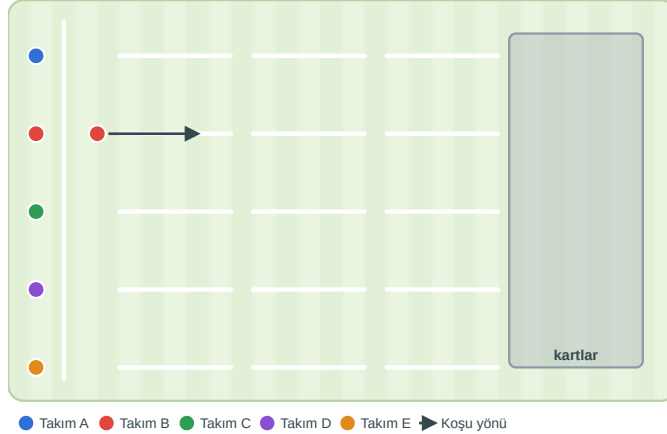
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hareketli mi, Hareketsiz mi?

Öğretmen etkinlik söyler: 'Top oynamak', 'Sırada oturmak', 'İp atlamak', 'Çizgi film izlemek'. Hareketliyse zıpla, hareketsizse çömel.

1. Oyun — Aktivite Merdiveni Özgün oyun

Köken: Fiziksel aktivite düzeyi **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: Her takıma tebeşirle 3 basamaklı 'merdiven' (az–orta–çok hareket), resim kartları

- Ortada karışık resim kartları vardır.
- Öğrenci bir kart alır ve merdivenin doğru basamağına koyar: az, orta, çok hareket.
- Doğru koyarsa basamaktaki hareketi yapar: az = 3 adım, orta = 5 zıplama, çok = huniye koş-dön.
- Takım merdivenini tamamlayınca sınıfla karşılaştırılır.

DAHA KOLAY

İki basamak (az–çok).

DAHA ZOR

Öğrenci kendi günlük etkinliklerini de karta çizip ekler.

Öğretmene ipucu: Okulda nerede, ne kadar hareket ediyoruz? Teneffüs en önemli fırsatımız.



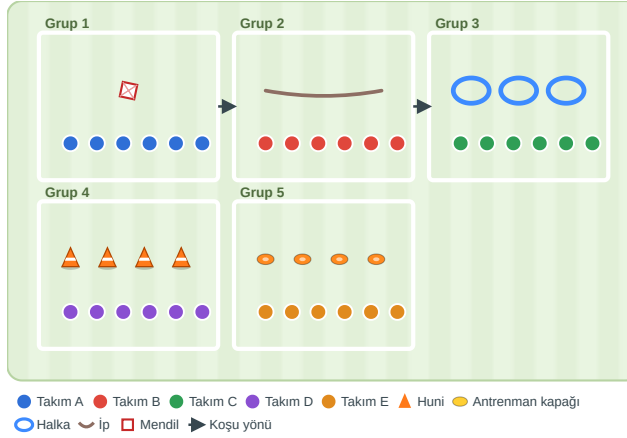
2. Oyun — Teneffüs Oyunları Tanıtımı

Özgün oyun

Köken: Okul içi aktiviteler – öğrenciler öğretiyor

Düzen: 5 grup × 6 öğrenci

Süre: 20 dk



Malzeme: Gruba göre huni, mendil, ip, halka

- Her grup teneffüste oynadığı bir oyunu seçer (saklambaç, elim sende, ip atlama...).
- Grup oyunu sınıfa 1 dakikada anlatır, sınıfla 3 dakika oynar.
- Her oyundan sonra 'bu oyun bizi ne kadar hareket ettirdi?' (az–orta–çok) oylaması.
- En hareketli oyun 'teneffüs önerisi' olarak panoya yazılır.

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen oyun seçimine yardım eder.

▲ DAHA ZOR

Grup oyununa güvenlik kuralı ekler.



Öğretmene ipucu: Okul içi fiziksel aktiviteye katılım: teneffüsleri hareketli geçirmek.



Geleneksel Oyun Köşesi — Seksek

Köken: Türkiye

Teneffüste de oynanabilecek seksek, tebeşirle bahçeye kalıcı çizilerek öğretilir.



Değerlendirme

- ☐ Hareketli ve hareketsiz etkinlikleri ayırt ediyor mu?
- ☐ Kendi aktivite düzeyini söyleyebiliyor mu?
- ☐ Teneffüs oyunlarına katılıyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Kartlar resimli; 2 basamak.

Zenginleştirme

Öğrenci teneffüs için yeni bir oyun önerip kurallarını anlatır.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Grup oyunlarında alan paylaşımı; istasyonlar arası mesafe.



Değerler: Sorumluluk · Sağlıklı yaşam

Teneffüs Planım · Planlı Oyun İstasyonları

BEO.1.4.2 — Okul içi fiziksel aktiviteye katılabilme

Haftanın Odağı

Fiziksel aktivite düzeyini geliştirmek için basit plan yapmak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Resimli 'Hareket Planım' kartı 30 kapak 10 halka

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Plan-Yap → 1. oyun: Teneffüs Planım (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Teneffüs Planım – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Planlı Oyun İstasyonları

4. ders

Planlı Oyun İstasyonları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: İp Atlama – Tekerlemeli

5. ders

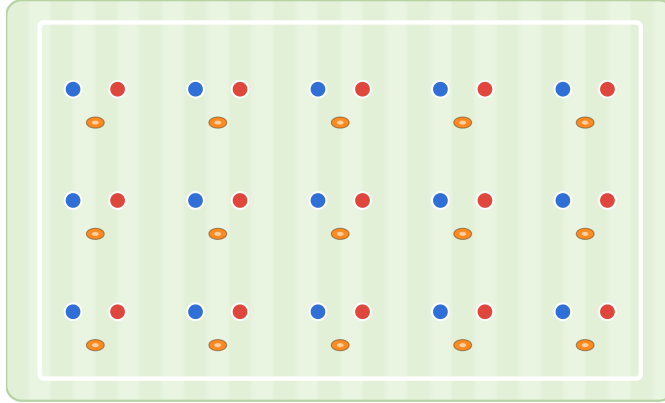
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Plan-Yap

Öğretmen 3 hareketlik bir 'plan' söyler (5 zıpla, 1 tur koş, 3 tek ayak); öğrenciler planı uygular. Sonra öğrenciler plan söyler.

1. Oyun — Teneffüs Planım Özgün oyun

Köken: Hareket planı hazırlama **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Antrenman kapağı

Malzeme: Her öğrenciye 'Hareket Planım' kartı (5 kutu: Pazartesi–Cuma, oyun resimleri çıkartma/çizim)

1 Öğrenci her teneffüs günü için bir oyun resmi seçer/çizer.

2 Eşine planını anlatır: 'Pazartesi ip atlayacağım.'

3 Eşler birbirinin planından bir oyunu hemen 2 dakika oynar.

4 Planlar sınıf panosuna asılır; hafta boyunca işaretlenir.

▼ DAHA KOLAY

Planda 3 gün.

▲ DAHA ZOR

Planda süre de yazılır (5 dk, 10 dk).

Öğretmene ipucu: Plan yapmak: ne, ne zaman, kiminle, ne kadar?

**2. Oyun — Planlı Oyun İstasyonları****Özgün oyun****Köken:** Planı uygulama **Düzen:** 6 istasyon × 5 öğrenci **Süre:** 20 dk**Malzeme:** İp, halka, kapak, huni, mendil, 1 top

- 6 istasyon: ip atlama, halka sıçrama, kapak toplama, huni slalom, mendil at-tut, top yuvarlama.
- Her grup önce hangi sırayla istasyonları gezeceğini planlar (kartına yazar/çizer).
- Plana göre 3'er dakika istasyonlarda çalışılır.
- Sonda: 'Planına uydun mu? Neyi değiştirdin?'

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen sırayı belirler.

▲ DAHA ZOR

Grup her istasyon için hedef sayısı koyar.

**Öğretmene ipucu:** Plan yapıp uygulamak, düzenli hareketin ilk adıımıdır.**Geleneksel Oyun Köşesi — İp Atlama – Tekerlemeli****Köken:** Türkiye

'Kulaklarım uzun, dişlerim beyaz, havuç yerim, ben kimim?' tekerlemesiyle uzun ip atlanır; cevabı söyleyen (Tavşan!) çıkar.

**Değerlendirme**

- ☐ Basit bir hareket planı hazırlayabiliyor mu?
- ☐ Planını arkadaşına anlatıyor mu?
- ☐ Planını uyguluyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Plan kartı resimli, seçmeli.

Zenginleştirme

Öğrenci ailesi için hafta sonu hareket planı hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** İp atlama istasyonu diğerlerinden uzakta.**Değerler:** Sorumluluk · Kararlılık

Hareketli Teneffüs Günü · Aileme Öğretiyorum

BEO.1.4.2 — Okul içi fiziksel aktiviteye katılabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Çevre ve İklim Değişikliği Haftası

Haftanın Odağı

Hazırladığı fiziksel aktivite planını uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Tüm malzeme seti Hareket Planım kartları

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1 1. ders

Isınma: Planımdan Bir Hareket → 1. oyun: Hareketli Teneffüs Günü (kuralları öğretme, ilk oyun)

2 2. ders

Hareketli Teneffüs Günü – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Aileme Öğretiyorum

4 4. ders

Aileme Öğretiyorum sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Mendil Kapmaca

5 5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Planımdan Bir Hareket

Her öğrenci planından bir hareketi seçer, sınıf 20 sn boyunca o hareketi yapar; sırayla 6-7 öğrenci.

1. Oyun — Hareketli Teneffüs Günü **Özgün oyun**

Köken: Plan uygulama – seçmeli oyun alanları **Düzen:** Tüm sınıf; 5 oyun alanı **Süre:** 25 dk



Malzeme: 5 alan: seksek, ip, top yuvarlama (1 top), halka, kapak

- Beş oyun alanı kurulur; öğrenciler planlarındaki oyunun alanına gider.
- Her alanda en fazla 7 öğrenci; dolu alanda ikinci seçim yapılır.
- 5 dk sonra düdüğü: planın ikinci oyununa geçilir.
- Sonda planlarına 'yaptım' işareti koyarlar.

DAHA KOLAY

Öğretmen alan seçimine yardım eder.

DAHA ZOR

Öğrenci arkadaşına kendi oyununu öğretir.

Öğretmene ipucu: Plan uygulandı mı? Hangi oyun seni en çok hareket ettirdi?

**2. Oyun — Aileme Öğretiyorum****Özgün oyun****Köken:** Okul dışına aktarma – oyun tanıtımı**Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** Gruba göre malzeme

- 1 Her grup yıl boyunca öğrendiği bir oyunu seçer.
- 2 Grup oyunu 'ailesine anlatıyormuş gibi' 3 cümleyle tanıtır ve bir tur oynatır.
- 3 Sınıf oyunu evde nasıl oynayabileceğini konuşur (malzemesiz hâli).
- 4 Öğrencilere 'evde oynayacağım oyun' kartı verilir.

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen tanıtım cümlelerini örnekler.

▲ DAHA ZOR

Grup oyunun evde oynanacak sürümünü değiştirir.

**Öğretmene ipucu:** Okulda öğrendiğimiz oyunlar evde ve parkta da oynanabilir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Mendil Kapmaca****Köken:** Türkiye

Yıl boyunca oynanan mendil kapmaca, öğrencilerin kendi kurduğu takımlarla ve kendi hakemliğiyle oynanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Planındaki etkinlikleri uyguladı mı?
- ☐ Okul dışında oynayabileceği oyunları söyleyebiliyor mu?
- ☐ Arkadaşlarıyla uyumlu oynuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Plan kartında resimli seçenekler.

Zenginleştirme

Öğrenci aile oyun günü için davetiye hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Alan sayısı kadar gözlem; her alanda bir güvenlik gözcüsü öğrenci.**Değerler:** Aile · Sorumluluk · Sağlıklı yaşam

Oyun Şenliği

Okul Temelli Planlama — Yıl boyunca öğrenilen oyunları şenlikle tekrar etmek (okul temelli planlama).

Haftanın Odağı

Yıl boyunca öğrenilen oyunları şenlikle tekrar etmek (okul temelli planlama).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Tüm malzeme seti 'Oyun Pasaportu' kartları

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Yılın Isınmaları → 1. oyun: Geleneksel Oyun Şenliği (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Geleneksel Oyun Şenliği – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sınıfın Oyunu

4. ders

Sınıfın Oyunu sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kör Ebe

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Yılın Isınmaları

Öğrenciler en sevdiği ısınmayı seçer: Trafik Işığı, Deve-Cüce, Baş-Omuz-Diz-Ayak, Meyve Salatası.

1. Oyun — Geleneksel Oyun Şenliği

Geleneksel oyun

Köken: Yıl boyu oynanan geleneksel oyunlar **Düzen:** 6 istasyon × 5 öğrenci **Süre:** 25 dk



Malzeme: İstasyonlara göre: seksek, mendil, ip, halka, kapak, huni

1 6 istasyon: Seksek, Mendil Kapmaca, Kedi-Fare, Aç Kapıyı, Timbirtip, İp Atlama.

2 Her istasyonda 4 dk; düdükle dönülür.

3 Öğrenciler Oyun Pasaportu'na her istasyondan bir çıkartma/işaret alır.

4 Pasaportu dolan 'Oyun Elçisi' olur.

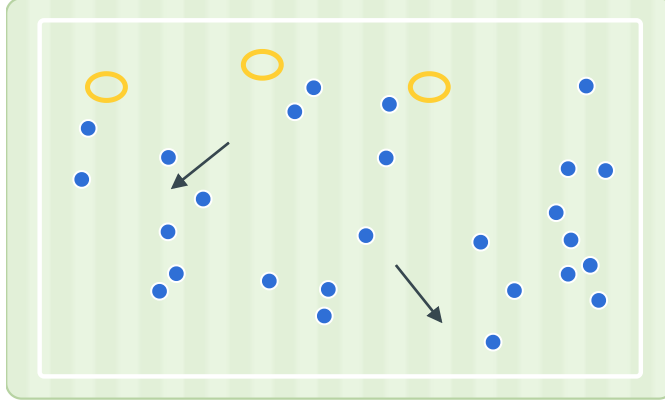
▼ DAHA KOLAY

4 istasyon.

▲ DAHA ZOR

Her istasyonda bir öğrenci 'oyun lideri'.

Öğretmene ipucu: Şenliğe aileler veya diğer sınıflar davet edilebilir.

**2. Oyun — Sınıfın Oyunu****Özgün oyun****Köken:** Oylama ve seçilen oyunu oynama **Düzen:** Tüm sınıf **Süre:** 15 dk

● Öğrenci ○ Halka ➡ Koşu yönü

**Malzeme:** Seçilen oyunun malzemesi

- 1 Öğrenciler yılın en sevdiği 3 oyunu arasından oylama yapar (kapak bırakarak).
- 2 Birinci oyun tüm sınıfla oynanır.
- 3 Oyun sonunda 'Bu oyunda ne öğrendim?' turu.
- 4 Yaz için 'en sevdiğim oyun' kartı dağıtılır.

▼ DAHA KOLAY

Oylama el kaldırarak.

▲ DAHA ZOR

Öğrenciler oyuna yeni bir kural ekler.

**Öğretmene ipucu:** Kapak oylaması: her oyunun önüne bir halka, öğrenciler kapaklarını bırakır.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kör Ebe****Köken:** Türkiye

Güvenli körebe: alan sınırında bekçiler, ebe gözleri kapalı; diğerleri el çırparak yerini belli eder.

**Değerlendirme**

- ☐ Oyunları kurallarıyla oynayabiliyor mu?
- ☐ Şenlikte arkadaşlarıyla uyumlu mu?
- ☐ En sevdiği oyunu ve nedenini söyleyebiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

İstasyon sayısı azaltılır; akran rehberi eşlik eder.

Zenginleştirme

Öğrenci bir istasyonun oyun lideri olur.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Ziyaretçiler için ayrı alan; istasyonlar arası 5 m.**Değerler:** Dostluk · Kültürel miras

Yıl Sonu

Okul Temelli Planlama — Yaz tatilinde hareketli kalma planı ve yıl sonu kutlaması.

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Eğitim-öğretim yılı sonu

Haftanın Odağı

Yaz tatilinde hareketli kalma planı ve yıl sonu kutlaması.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Tüm malzeme seti 'Yaz Hareket Takvimi' kartları

Top kuralı: Bu haftanın hiçbir oyununda 2'den fazla top kullanılmaz.

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hatırla-Yap → 1. oyun: Yaz Hareket Takvimi (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Yaz Hareket Takvimi – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Yıl Sonu Oyun Festivali

4. ders

Yıl Sonu Oyun Festivali sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Tüm Sınıfın Kutu Kutu Pense

5. ders

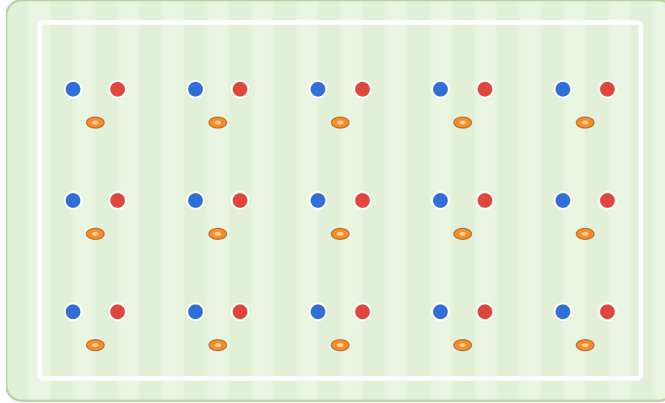
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hatırla-Yap

Öğretmen bir oyun adı söyler; öğrenciler o oyunun ana hareketini 10 sn yapar (seksek = sekme, kedi-fare = koşu, heykel = donma).

1. Oyun — Yaz Hareket Takvimi Özgün oyun

Köken: Okul dışı fiziksel aktivite planı **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Antrenman kapağı

Malzeme: Takvim kartı (resimli), kalem

1 Eşler yaz için 'hareket takvimi'ne oyun resimleri çizer: parkta, bahçede, sahilde.

2 Her resim için eşiyile 1 dk o oyunu canlandırır.

3 Takvim eve götürülür, aileyle doldurulur.

4 Eylülde getirilen takvimler sergilenir.

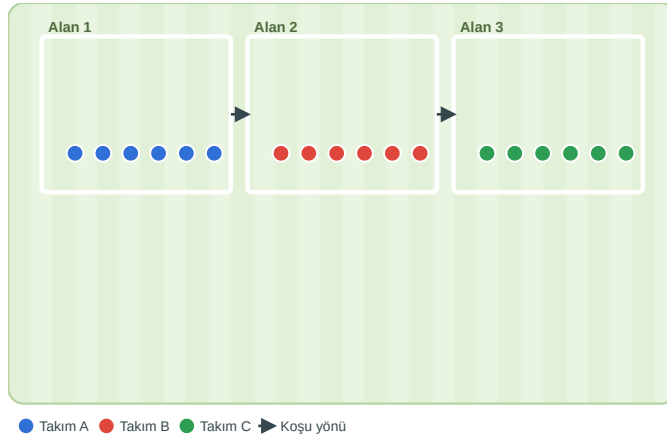
DAHA KOLAY

Takvimde 3 kutu.

DAHA ZOR

Takvime süre ve arkadaş adı eklenir.

Öğretmene ipucu: Yazın da hareket: her gün en az 60 dakika oyun.

**2. Oyun — Yıl Sonu Oyun Festivali****Özgün oyun****Köken:** Öğrenci seçimli serbest oyun **Düzen:** Tüm sınıf; 3 alan **Süre:** 25 dk**Malzeme:** Seçilen oyunların malzemeleri

- 1 Üç alan kurulur; her alanda farklı bir sevilen oyun oynanır.
- 2 Öğrenciler istedikleri alana geçebilir (her alanda en fazla 12 kişi).
- 3 Son 5 dakika: tüm sınıf 'Baş–Omuz–Diz–Ayak' ile kapanış.
- 4 Veda çemberi: 'Bu yıl en çok sevdiğim oyun...'

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen alanları seçer.

▲ DAHA ZOR

Öğrenciler alanlarda hakemlik yapar.

**Öğretmene ipucu:** Yıl sonu: kazanımlar değil, sevgi ve eğlence ön planda.**Geleneksel Oyun Köşesi — Tüm Sınıfın Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye

Veda çemberinde tüm sınıf kutu kutu pense tekerlemesiyle döner; son sözde herkes el ele merkeze yürüyüp 'İyi tatiller!' der.

**Değerlendirme**

- ☐ Yaz için hareket planı hazırladı mı?
- ☐ Yıl boyunca öğrendiği oyunları hatırlıyor mu?
- ☐ Kapanışa istekle katılıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Takvim kartı resimli ve seçmeli.

Zenginleştirme

Öğrenci arkadaşları için 'yaz oyun önerileri' afişi hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Festival alanlarında sıcak havada gölge ve su molası.**Değerler:** Dostluk · Aile · Sağlıklı yaşam