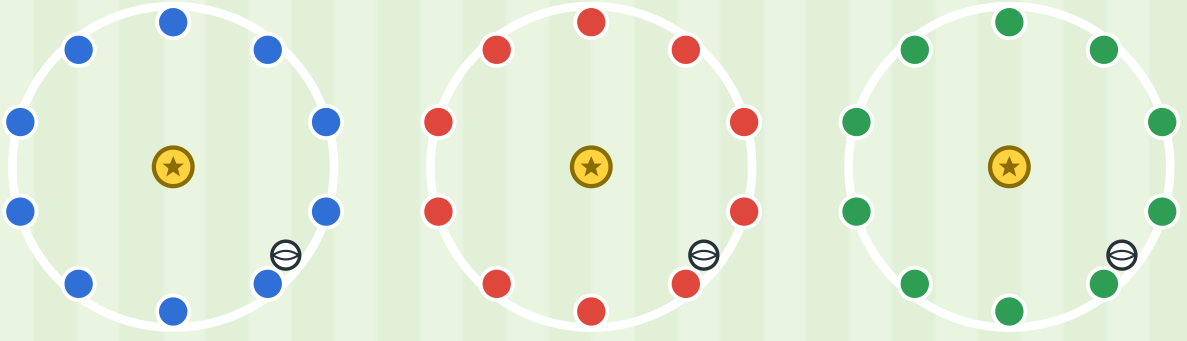


Beden Eğitimi ve Oyun

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: İş Birlikli Oyunlarla Hareket Ediyorum	32	2-7	BEO.3.1.1, BEO.3.1.2, BEO.3.1.3
2. Tema: Oyunun Kurallarını Yeniden Oluşturuyorum	30	8-13	BEO.3.2.1, BEO.3.2.2
3. Tema: Farklı Ritimlerle Hareket Ediyorum	25	14-18	BEO.3.3.1, BEO.3.3.2
4. Tema: Sağlığım İçin Fiziksel Aktiviteye Katılıyorum	30	19-24	BEO.3.4.1, BEO.3.4.2
5. Tema: Hareket Ederek Çevremi Keşfediyorum	25	25-29	BEO.3.5.1, BEO.3.5.2
6. Tema: Kültürel Birikimlerimiz ve Geleneksel Oyunlar	30	30-35	BEO.3.6.1, BEO.3.6.2, BEO.3.6.3

Takımımızı Kuruyoruz

Okul Temelli Planlama — Oyun sözleşmesi, sınıf rolleri (kaptan, hakem, malzemeci, güvenlik gözcüsü) ve sinyaller.

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Gaziler Günü · İlköğretim Haftası

Haftanın Odağı

Oyun sözleşmesi, sınıf rolleri (kaptan, hakem, malzemeci, güvenlik gözcüsü) ve sinyaller.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

30 kapak (5 renk) 12 huni 5 halka rol kartları

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Rol Değiştir → 1. oyun: Takım Kuralları Atölyesi (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Takım Kuralları Atölyesi – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kaptanlar ve Hakemler

4. ders

Kaptanlar ve Hakemler sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Deve–Cüce

5. ders

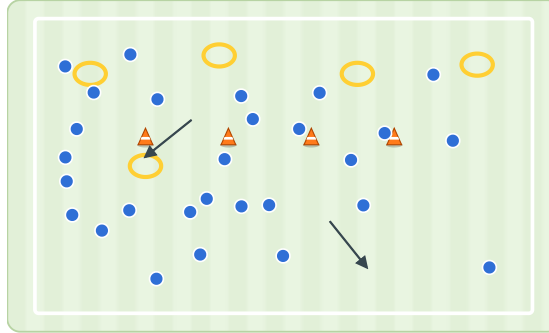
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Rol Değiştir

Öğrenciler alanda koşar; öğretmen bir rol söyler: 'Hakem!' (düdük çalma taklidi), 'Kaptan!' (takımı çağırma), 'Malzemeci!' (hayali huni toplama).

1. Oyun — Takım Kuralları Atölyesi **Özgün oyun**

Köken: Okul temelli planlama – oyun sözleşmesi **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: 5 halka, kâğıt-kalem, 5 huni

- 1 Takımlar hızlı bir 'huni topla' oyunu oynar (kuralsız).
- 2 Sonra takım 'Neler ters gitti?' sorusuna 3 cevap yazar.
- 3 Her takım 2 kural önerir; sınıf oylar ve 'Oyun Sözleşmesi' oluşur.
- 4 Oyun sözleşmeyle tekrar oynanır: fark ne?

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen kural seçenekleri sunar.

▲ DAHA ZOR

Takımlar kurala ceza değil 'onarım' önerir.

Öğretmene ipucu: Sözleşmeyi panoya asın; yıl boyunca her hafta hatırlatın.

**2. Oyun — Kaptanlar ve Hakemler****Özgün oyun****Köken:** Sınıf rolleri – rol döngüsü**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci**Süre:** 15 dk

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

**Malzeme:** Rol kartları, 10 huni, 5 mendil

- Her takımda roller: kaptan, hakem, malzemeci, güvenlik gözcüsü, 2 oyuncu.
- Basit bayrak yarışı oynanır; her rol görevini yapar (hakem kuralı izler, malzemeci hunileri diker...).
- Her turda roller saat yönünde döner.
- Sonda: 'Hangi rol en zordu? Neden?'

▼ DAHA KOLAY

3 rol.

▲ DAHA ZOR

Hakem kararına itiraz için 'saygılı itiraz' kuralı.

**Öğretmene ipucu:** Yıl boyunca bu rolleri her hafta döndürün.**Geleneksel Oyun Köşesi — Deve-Cüce****Köken:** Türkiye

Deve'de kalk, cüce'de çömel; 3. sınıfta komutlar yabancı dilde de verilebilir ('up-down').

**Değerlendirme**

- ☐ Oyun sözleşmesine katkı veriyor mu?
- ☐ Rolünü sorumlulukla yapıyor mu?
- ☐ Sinyallere uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Rol kartları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci yeni bir rol önerir (ör. 'enerji koçu').

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Alan kontrolü; huniler yerinde.**Değerler:** Sorumluluk · Adalet · Saygı

Taşlardan Nehir Geçişi · Adil Oyun Kartlı Mendil Kapmaca

BEO.3.1.1 — İş birlikli oyunlarda adil oyun anlayışına uygun davranabilme

Haftanın Odağı

İş birlikli oyunlarda adil oyun anlayışını açıklamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 kapak 10 halka 2 mendil

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Adil Oyun Tokalaşması → 1. oyun: Taşlardan Nehir Geçişi (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Taşlardan Nehir Geçişi – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Adil Oyun Kartlı Mendil Kapmaca

4. ders

Adil Oyun Kartlı Mendil Kapmaca sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kutu Kutu Pense

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Adil Oyun Tokalaşması

Eşleşip 'İyi oyunlar' denir; her eşle bir ayna hareketi yapılır.

1. Oyun — Taşlardan Nehir Geçişi Özgün oyun

Köken: İş birlikli oyun – adil katılım **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: Her takıma 5 kapak (taş), 2 huni

- Takım 10 m'lik nehri yalnızca kapak taşlara basarak geçmelidir; 6 kişiye 5 taş vardır.
- Taşın üzerinde kimse yoksa 'akıntı' alır (öğretmen).
- Yere basan olursa takım başa döner; takım bunu kendisi söyler (dürüstlük).
- Oyun sonunda: 'Herkes fikir söyleyebildi mi?'

DAHA KOLAY

Taş sayısı kişi sayısı kadar.

DAHA ZOR

Takımın 2 üyesi konuşmadan.



Öğretmene ipucu: Adil oyun iş birlikli oyunlarda: herkese söz hakkı, dürüst sayım.

**2. Oyun — Adil Oyun Kartlı Mendil Kapmaca****Geleneksel oyun****Köken:** Türkiye – Mendil kapmaca **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8) **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 2 mendil, 10 yeşil kapak (adil oyun kartı)

- 1 Klasik mendil kapmaca oynanır; hakem öğrencidir.
- 2 Adil davranış (faulünü söyleme, düşen arkadaşına yardım) yeşil kapak kazandırır: +1 takım puanı.
- 3 Skor ve yeşil kart ayrı yazılır.
- 4 Maç sonunda iki takım el sıkışır.

▼ DAHA KOLAY

Ebeleme yok, mendili ilk alan kazanır.

▲ DAHA ZOR

İki numara birden.

**Öğretmene ipucu:** Adil oyun kupası skor değil, yeşil kartla kazanılır.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye

El ele daire; tekerleme sonunda adı söylenen dışa döner. 3. sınıfta tekerleme hızlanarak söylenir.

**Değerlendirme**

- ☐ Adil oyun anlayışını açıklayabiliyor mu?
- ☐ İş birlikli oyunda herkesin katılımını gözetiyor mu?
- ☐ Kural hatasını kendisi söylüyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Adil oyun davranışları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci bir sporcunun adil oyun örneğini araştırır.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Kapak taşlar kaygan olabilir; kuru zemin.**Değerler:** Adalet · Dürüstlük

Halka Takımı Taşıma · Ortak Kule

BEO.3.1.1 — İş birlikli oyunlarda adil oyun anlayışına uygun davranabilme

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

Haftanın Odağı

İş birlikli oyunlarda adil oyun anlayışına uygun hareket etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 halka 30 kapak 20 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1 1. ders

Isınma: Sırt Sırt Kalk →
1. oyun: Halka Takımı Taşıma (kuralları öğretme, ilk oyun)

2 2. ders

Halka Takımı Taşıma – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Ortak Kule

4 4. ders

Ortak Kule sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Aç Kapıyı Bezirgânbaşı

5 5. ders

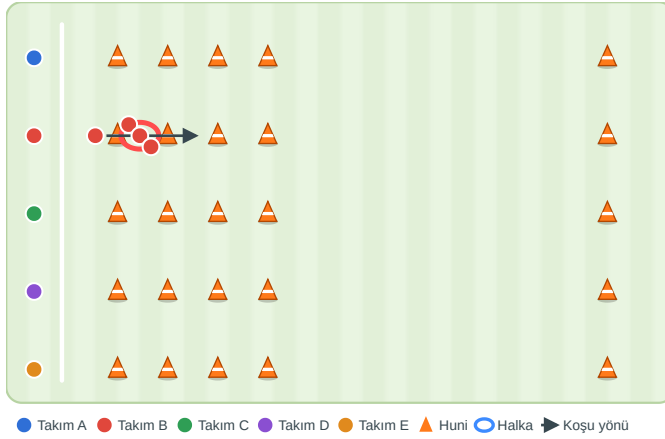
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Sırt Sırt Kalk

Eşler sırt sırt oturup kolları kenetler, birlikte kalkar; sonra 3'lü, 4'lü.

1. Oyun — Halka Takımı Taşıma Özgün oyun

Köken: İş birlikli taşıma **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 6 halka

- Grup halkanın içine girer, halkayı bel hizasında tutar.
- Grup halkayı düşürmeden huni parkurunu geçer.
- Halka düşerse grup durur, yeniden yerleştirir.
- Kural: herkes halkaya en az bir elle dokunmalı.

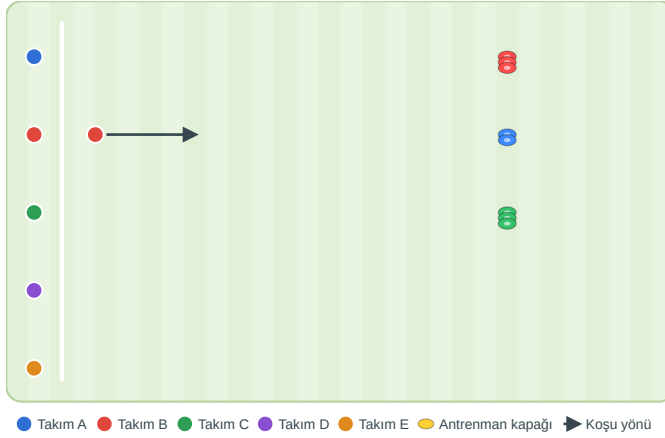
▼ DAHA KOLAY

Halka yerine el ele.

▲ DAHA ZOR

Geri geri ilerleme.

Öğretmene ipucu: İş birliği: hız herkesin hızına göre ayarlanır.

**2. Oyun — Ortak Kule****Özgün oyun****Köken:** İş birlikli hedef – kapak kulesi**Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 30 kapak, 10 huni

- 1 Grup üyeleri sırayla koşup birer kapak getirir ve ortak kulelerine ekler.
- 2 Kural: bir kişi üst üste iki kapak koyamaz; herkes sırayla.
- 3 Kule devrilirse grup yeniden kurar; başka grubun kulesine dokunmak yasak.
- 4 En yüksek değil, 'herkesin katkısı olan' kule kazanır.

▼ DAHA KOLAY

Kule yerine yan yana dizme.

▲ DAHA ZOR

Kapaklar yalnızca zayıf elle.

**Öğretmene ipucu:** Adil oyun: sıraya uyma, başkalarının emeğine saygı.**Geleneksel Oyun Köşesi — Aç Kapıyı Bezirgânbaşı****Köken:** Türkiye

Kapı olan iki öğrenci takım kaptanı olur; sonunda iki takım el ele çekişir (güvenli, çizgiye kadar).

**Değerlendirme**

- ☐ Sırasını bekliyor mu?
- ☐ Başkalarının emeğine saygı gösteriyor mu?
- ☐ Grupta herkesin katkısını destekliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Görevler resimli sırayla.

Zenginleştirme

Grup iş birlikli yeni bir görev tasarlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Halka içinde itme yok.**Değerler:** İş birliği · Saygı

Koş-Al-At · Pas Ver-Koş

BEO.3.1.2 — İş birlikli oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Ahilik Kültürü Haftası

Haftanın Odağı

İş birlikli oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini algılamak ve basamaklarını göstermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 düğümlü mendil 10 halka 10 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Koş-Dur-At → 1. oyun: Koş-Al-At (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Koş-Al-At – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Pas Ver-Koş

4. ders

Pas Ver-Koş sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: İstop

5. ders

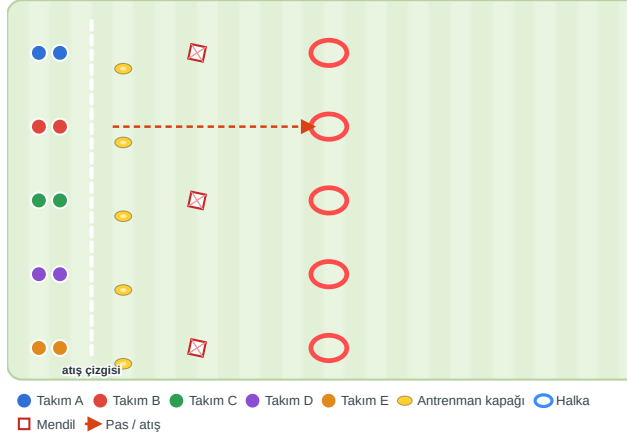
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Koş-Dur-At

Öğrenciler koşar, düdükte durur, hayali topu hedefe atar. Birleştirilmiş hareketin basamakları: koş – dur – denge – at.

1. Oyun — Koş-Al-At Özgün oyun

Köken: Birleştirilmiş hareket: koşu + atış **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 15 düğümlü mendil, 10 halka (hedef)

- Öğrenci koşarak ortadaki mendillerden birini alır.
- Atış çizgisinde durup mendili hedef halkaya atar.
- Hedefi tutturursa takımı 1 puan; mendili alıp döner.
- Takım puanı toplanır; herkes 3 kez atar.

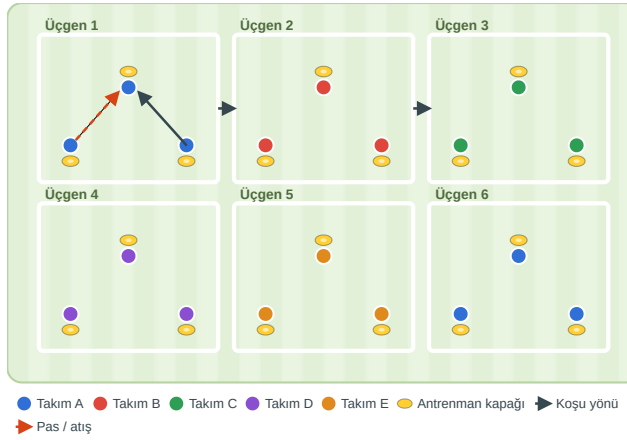
▼ DAHA KOLAY

Hedef yakın.

▲ DAHA ZOR

Koşarken atış (durmadan).

Öğretmene ipucu: Birleştirilmiş hareket: iki becerinin akıcı birleşmesi.

**2. Oyun — Pas Ver-Koş****Özgün oyun****Köken:** Birleştirilmiş hareket: pas + koşu (mendil/2 top) **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci, üçgen **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 6 düğümlü mendil (veya 2 top + 4 mendil), 18 kapak

- 1 Grup kapaklarla üçgen oluşturur; köşelerde öğrenciler.
- 2 Mendili pas veren öğrenci pasının gittiği köşeye koşar.
- 3 Pas-koş döngüsü 2 dk sürer; kaç pas?
- 4 İleri tur: pas veren sonraki köşeyi atlar (çapraz).

▼ DAHA KOLAY

Pas sonrası yürüme.

▲ DAHA ZOR

İki mendil aynı anda.

**Öğretmene ipucu:** Pas ver ve hareket et: birleştirilmiş becerinin taktik temeli.**Geleneksel Oyun Köşesi — İstöp****Köken:** Türkiye

İstöp: top havaya atılıp isim söylenir; tutan 'İstöp!' der, herkes donar; tutan 3 adım atıp belden aşağı atışla bir arkadaşını vurmaya çalışır.

**Değerlendirme**

- ☐ Birleştirilmiş hareketin basamaklarını gösteriyor mu?
- ☐ Koşu ile atışı akıcı birleştiriyor mu?
- ☐ Pas sonrası hareket ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Basamaklar tek tek, yavaş.

Zenginleştirme

Öğrenci üç beceriyi birleştiren bir seri oluşturur.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Atış bölgesine girilmez.**Değerler:** İş birliği · Sabır

Tırtıl Yakan Top · Sür-Pasla-Vur

BEO.3.1.2 — İş birlikli oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

Haftanın Odağı

Birleştirilmiş hareket becerilerini farklı iş birlikli oyunlarda uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 sünger top 30 kapak 10 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Sür-Dur-Pasla
→ 1. oyun: Tırtıl Yakan Top (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Tırtıl Yakan Top – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sür-Pasla-Vur

4. ders

Sür-Pasla-Vur sürümleri + Geleneksel Oyun
Köşesi: Yedi Kale (Kapakla)

5. ders

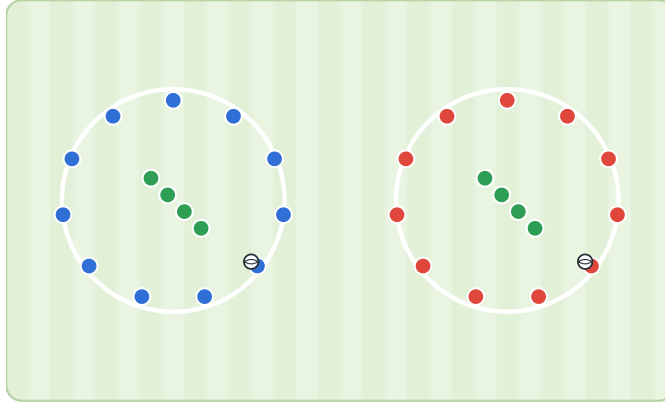
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Sür-Dur-Pasla

Her öğrenci bir kapağı ayakla sürer; düdükte durdurur, eşine pas verir.

1. Oyun — Tırtıl Yakan Top FEK oyunu

Köken: Sarı FEK 32 – Tırtıl Yakan Topu **Düzen:** 2 daire × 15 öğrenci, her dairede 1 top **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ○ Top

Malzeme: 2 sünger top

- 11 öğrenci daire, 4 öğrenci ortada tırtıl (belden tutunarak).
- Daire topu yuvarlayarak/belden aşağı atarak tırtılın kuyruğunu vurmaya çalışır.
- Tırtılın başı kollarıyla korur; tırtıl kopmamalı.
- Kuyruğu vuran başa geçer, kuyruk daireye çıkar.

DAHA KOLAY

Tırtıl 3 kişi, top yuvarlanır.

DAHA ZOR

Daire arasında 2 pas zorunlu.

Öğretmene ipucu: Birleştirilmiş: pas-hareket-atış; tırtıl için yer değiştirme-denge-iş birliği.

**2. Oyun — Sür-Pasla-Vur**

Özgün oyun

Köken: Kapakla ayak becerileri**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 30 kapak, 10 huni (kale)

- 1 Öğrenci kapağı ayakla sürerek slalomdan geçer.
- 2 Slalom sonunda bekleyen arkadaşına ayakla pas verir.
- 3 Arkadaşı kapağı iki huni arasındaki kaleye vurur (kaydırır).
- 4 Roller döner.

▼ DAHA KOLAY

Slalom yok.

▲ DAHA ZOR

Zayıf ayak.

**Öğretmene ipucu:** Top olmadan da ayak becerileri: kapak az sürtünmeyle kayar, kontrol gerekir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Yedi Kale (Kapakla)****Köken:** Türkiye (Mor FEK)

Yedi kapak üst üste; vurucu takım topu yuvarlayıp kuleyi yıkar ve yeniden dizmeye çalışır, ebe takım dizimleri belden aşağı sünger topla vurmaya çalışır.

**Değerlendirme**

- ☐ Farklı oyunlarda birleştirilmiş becerileri uyguluyor mu?
- ☐ Takımıyla uyumlu pas veriyor mu?
- ☐ Tırtılda grubuyla kopmadan hareket ediyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Mesafeler kısa; top yuvarlanarak.

Zenginleştirme

Öğrenci tırtıl yakan topa yeni bir kural ekler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sünger top; kafaya atış yok.**Değerler:** İş birliği · Saygı

Yedi Kale (Yedi Kapak) · Üç Takımlı Hazine Adası

BEO.3.1.3 — İş birlikli oyunlarda taktik ve strateji geliştirebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Birleşmiş Milletler Günü

Haftanın Odağı

İş birlikli oyunlarda taktiksel problemi belirlemek ve çözüm önermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 sünger top 14 kapak 4 halka 30 kapak

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. 1. ders

Isınma: Taktik Isınması → 1. oyun: Yedi Kale (Yedi Kapak) (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. 2. ders

Yedi Kale (Yedi Kapak) – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Üç Takımlı Hazine Adası

4. 4. ders

Üç Takımlı Hazine Adası sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Esir Almaca

5. 5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

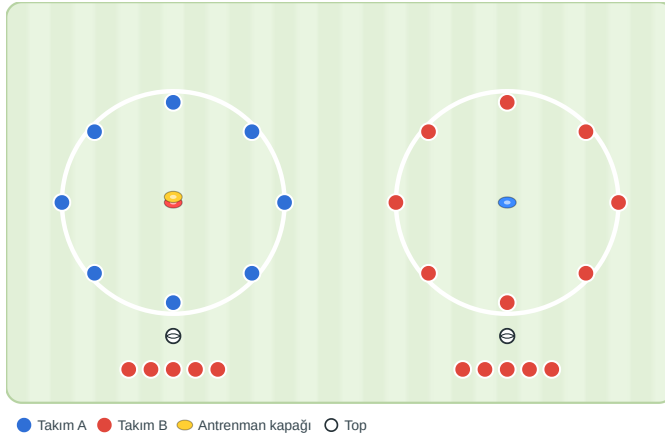
Isınma (7 dk) — Taktik Isınması

Öğrenciler 3'lü gruplar hâlinde bir ebeden kaçır; grup el ele. 'Nasıl kaçmak daha kolay?' sorusu.

1. Oyun — Yedi Kale (Yedi Kapak)

Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Yedi kale / yedi taş **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8) **Süre:** 20 dk



Malzeme: Her alanda 7 kapak, 1 sünger top, tebeşir daire

- 1 Vurucu takım sırayla topu yuvarlayıp kuleyi yıkmaya çalışır.
- 2 Yıkılınca vurucular kapakları dizer; ebe takım belden aşağı vurmaya çalışır (topla koşmak yok, pas var).
- 3 7 kapak dizilince 'Yedi!' ve puan.
- 4 Taktik molası: 'Dizenleri nasıl koruruz? Ebe takım nasıl pas yapmalı?'

▼ DAHA KOLAY

Kule 5 kapak.

▲ DAHA ZOR

Kapaklar renk sırasına göre dizilir.

Öğretmene ipucu: Taktik problemi → öneri → uygulama. Rol dağılımı: dizici, oyalayıcı.



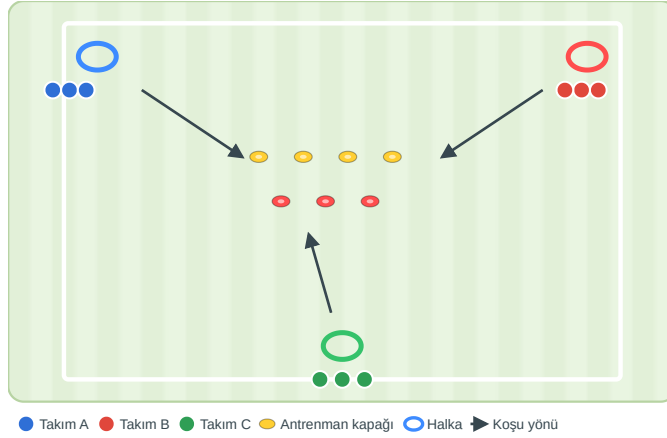
2. Oyun — Üç Takımlı Hazine Adası

Özgün oyun

Köken: Taktik – üç yönlü strateji

Düzen: 3 takım × 10 öğrenci

Süre: 15 dk



Malzeme: 3 halka (üs), 30 kapak (ortada), 6 huni

- 1 Üç takımın üçgen köşelerinde üsleri var; kapaklar ortada.
- 2 Her seferde 1 kapak taşınır; ortadakiler bitince başka üslerden alınabilir.
- 3 Üssünün önünde durup korumak yasak (1 m).
- 4 Tur arası 1 dk taktik: 'Kaç kişi alır, kaç kişi geri getirir?'

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca ortadan alınır.

▲ DAHA ZOR

Kapak rengine göre puan.



Öğretmene ipucu: Taktik çözüm örnekleri: iş bölümü, zamanlama, boş üsse yönelme.



Geleneksel Oyun Köşesi — Esir Almaca

Köken: Türkiye

İki takım, iki kale; rakip alanda ebelenen esir olur, arkadaşı dokununca kurtulur. Kalesinden son çıkan önce çıkan ebeleyebilir.



Değerlendirme

- ☐ Oyundaki taktik problemi belirliyor mu?
- ☐ Çözüm önerisi sunuyor mu?
- ☐ Takımının kararını uyguluyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Taktik seçenekleri resimli.

Zenginleştirme

Takım taktik tahtası (kapaklarla) çizer.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Sünger top, belden aşağı.



Değerler: İş birliği · Sorumlu karar verme

Bayrak Kapmaca · 1923 Cumhuriyet Koşusu

BEO.3.1.3 — İş birlikli oyunlarda taktik ve strateji geliştirebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Cumhuriyet Bayramı · Kızılay Haftası

Haftanın Odağı

İş birlikli oyunlarda taktik ve strateji uygulamak (Cumhuriyet Bayramı haftası).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

4 mendil 4 halka 10 huni 30 kapak

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Marş Adımları → 1. oyun: Bayrak Kapmaca (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Bayrak Kapmaca – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: 1923 Cumhuriyet Koşusu

4. ders

1923 Cumhuriyet Koşusu sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Uzun Urgan

5. ders

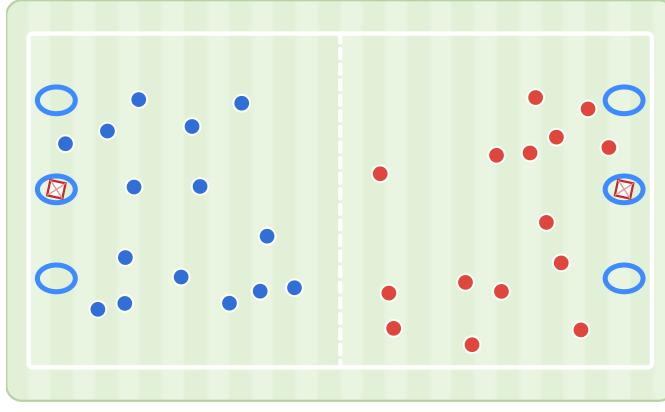
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Marş Adımları

10. Yıl Marşı temposunda ritimli yürüyüş; sıra düzeni ve dönüşler.

1. Oyun — Bayrak Kapmaca Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Bayrak kapmaca **Düzen:** 2 takım × 15 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: 2 mendil (bayrak), 4 halka (bayrak evi, esir yeri), 10 huni

- Alan ikiye bölünür; bayrak arka halkada.
- Rakip alanda ebelenen esir olur; arkadaşı dokunursa el ele yürüyerek döner.
- Bayrak evinin 3 m çevresine savunmacı giremez.
- Taktik molası: roller (savunma–hücum–kurtarıcı) belirlenir.

DAHA KOLAY

Esir 20 sn sonra kendiliğinden kurtulur.

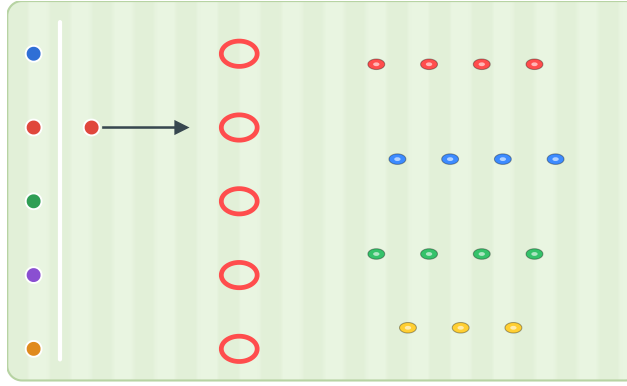
DAHA ZOR

Bayrak taşıyan pas verebilir.

Öğretmene ipucu: Strateji: takımın genel planı; taktik: anlık karar.

**2. Oyun — 1923 Cumhuriyet Koşusu**

Özgün oyun

Köken: İş birlikli strateji + Cumhuriyet Bayramı**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci**Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Takım D ● Takım E ● Antrenman kapağı ● Halka
➡ Koşu yönü

**Malzeme:** Her takıma 1, 9, 2, 3 rakam kartları (kapak altında karışık), 5 halka

- 1 Rakam kartları alana dağıtılmış kapakların altında (her takımın rengi).
- 2 Takım 4 rakamı bulup halkasında '1923'ü oluşturmali.
- 3 Kural: her seferde bir kişi gider; kimin gideceğine takım karar verir.
- 4 Tamamlayan takım 29 Ekim sloganını söyler.

▼ DAHA KOLAY

Rakamlar yakında.

▲ DAHA ZOR

'29.10.1923' tarihi oluşturulur.

**Öğretmene ipucu:** Strateji: alanı bölmek, hızlı koşucu-iyi gözlemci iş bölümü.**Geleneksel Oyun Köşesi — Uzun Urgan****Köken:** Türkiye – Kütahya

Kol kola daire; iki öğrenci köprü kurar, diğerleri sırayla altından geçerek örgü yapar ve çözülür.

**Değerlendirme**

- ☐ Takım stratejisini açıklayabiliyor mu?
- ☐ Anlık taktik kararlar veriyor mu?
- ☐ Rolünü strateji için yerine getiriyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Roller kartla verilir.

Zenginleştirme

Takım bir sonraki maç için strateji yazar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Ebeleme omuz-sırt; çekme yok.**Değerler:** Vatanseverlik · İş birliği

Kuyruk Kapmaca · Sek-Koş-At Bayrağı

BEO.3.2.1 — Oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

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

Haftanın Odağı

Oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini algılamak ve basamaklarını göstermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

30 mendil (kuyruk) 10 huni 10 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kaç-Dön-Dur → 1. oyun: Kuyruk Kapmaca (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Kuyruk Kapmaca – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sek-Koş-At Bayrağı

4. ders

Sek-Koş-At Bayrağı sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Birdirbir

5. ders

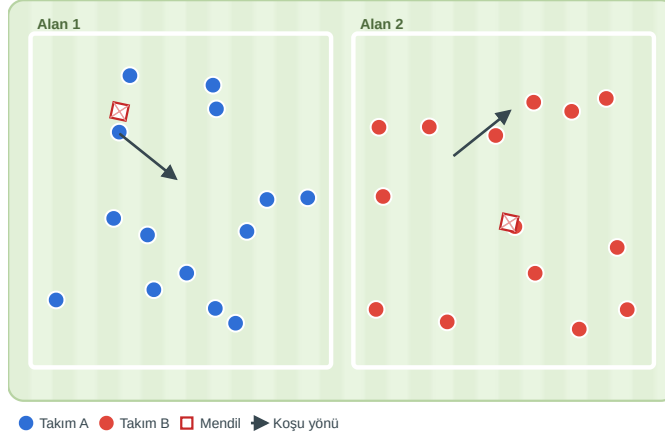
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Kaç-Dön-Dur

Koşu – ani yön değiştirme – tek ayak dur zinciri; öğretmen hızlandırır.

1. Oyun — Kuyruk Kapmaca Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Kuyruk yakalamaca **Düzen:** 2 alan × 15 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 30 mendil, 8 huni

- Herkes bel arkasına bir mendil sıkıştırır.
- Hem kendi kuyruğunu korur hem başkasınınkini kapar.
- Kuyruğu alınan kenarda 5 sekme yapıp yeni kuyrukla döner.
2. tur: yalnızca galop; 3. tur: takım hâlinde.

▼ DAHA KOLAY

Alan büyük.

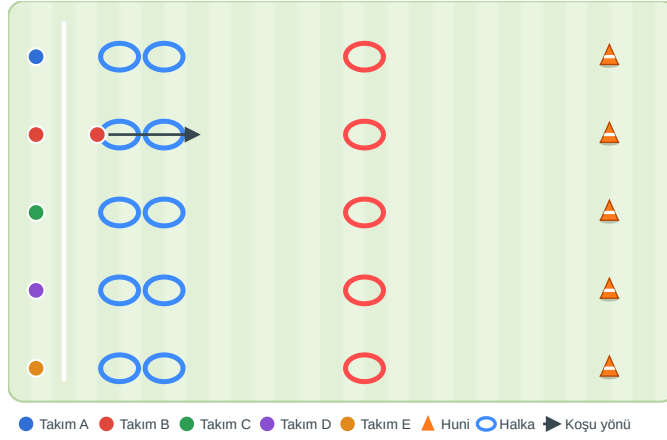
▲ DAHA ZOR

Kapılan kuyruklar belde taşınır (kaçmak zorlaşır).

Öğretmene ipucu: Birleştirilmiş: kaçma + yön değiştirme + uzanıp kapma + denge.

**2. Oyun — Sek-Koş-At Bayrağı**

Özgün oyun

Köken: Birleştirilmiş hareket serisi **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 10 halka, 5 düğümlü mendil, 5 halka hedef

- 1 Kulvar: 2 halkada sekme → 5 m koşu → mendili hedef halkaya atma.
- 2 Mendili alıp dönüşte arkadaşına teslim.
- 3 Öğretmen basamaklar arası geçişi gözler: 'Akıcı mı?'
- 4 Takım, en akıcı yapan üyesini seçer ve sınıfa gösterir.

▼ DAHA KOLAY

Basamaklar arası durma serbest.

▲ DAHA ZOR

Tüm seri zayıf taraf ile.

**Öğretmene ipucu:** Basamakları göster: sekme – geçiş adımı – koşu – dur – atış.**Geleneksel Oyun Köşesi — Birdirbir****Köken:** Türkiye

Aralıklı çömelen arkadaşların üzerinden elleri sırta koyarak atlanır; benzer boy eşleşmesi ve alternatif 'kurbağa' seçeneği sunulur.

**Değerlendirme**

- ☐ Birleştirilmiş hareketi algılayıp adlandırıyor mu?
- ☐ Basamakları sırayla gösteriyor mu?
- ☐ Geçişler akıcı mı?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Basamak kartları.

Zenginleştirme

Öğrenci 4 basamaklı yeni bir seri tasarlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Kuyruk bağlanmaz, sıkıştırılır.**Değerler:** Sabır · Dostluk

Halka Topu · Kapı Bekçileri (Galah Asin)

BEO.3.2.1 — Oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

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

Haftanın Odağı

Birleştirilmiş hareket becerilerini farklı durum ve ortamlarda uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 top 4 halka 16 huni tebeşir ızgara

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hedefe Koş → 1. oyun: Halka Topu (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Halka Topu – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kapı Bekçileri (Galah Asin)

4. ders

Kapı Bekçileri (Galah Asin) sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Seksek

5. ders

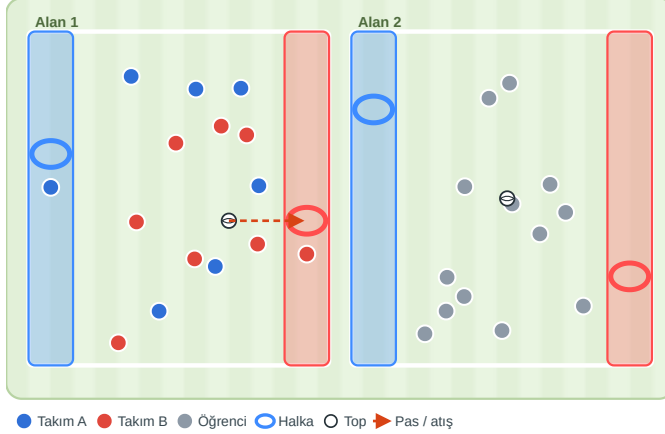
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hedefe Koş

Öğretmen kapak kaldırır; öğrenciler o renkteki huniye koşup döner, dönüşte hayali atış yapar.

1. Oyun — Halka Topu Özgün oyun

Köken: Hareketli hedefe pas – birleştirilmiş **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8), her alanda 1 top **Süre:** 15 dk



Malzeme: 2 top, 4 halka (halka tutucular), 8 huni

- Her takımın bir 'halka tutucusu' rakip arka bölgede halkayı dik tutar ve hareket edebilir.
- Top pasla ilerletilir; top 3 adım, 5 sn kuralı.
- Top halkadan geçip tutucu tarafından tutulursa 1 sayı.
- Her sayıda tutucu değişir.

▼ DAHA KOLAY

Tutucu sabit.

▲ DAHA ZOR

4 farklı kişi dokunmadan sayı yok.

Öğretmene ipucu: Farklı durum: hareketli hedef, savunmacı baskısı.

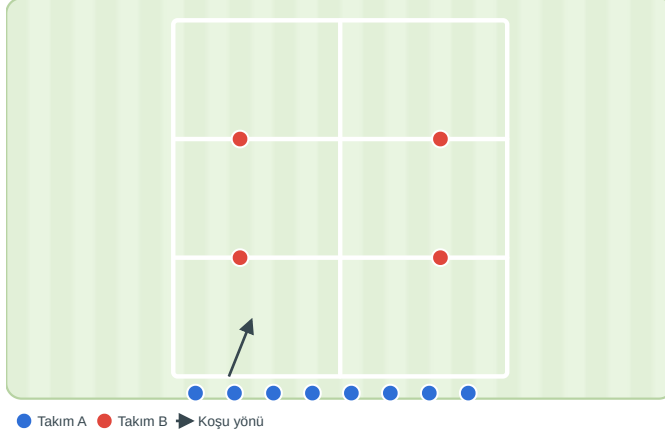
**2. Oyun — Kapı Bekçileri (Galah Asin)**

Dünya çocuk oyunu

Köken: Endonezya – Galah Asin

Düzen: 2 alan × (7 bekçi – 8 geçici)

Süre: 20 dk

**Malzeme:** Tebeşir 2×3 ızgara, 8 huni

- 1 Alan 6 kareye bölünür; bekçiler yalnızca kendi çizgisinde hareket eder.
- 2 Geçiciler tüm sıraları geçip geri dönmeye çalışır.
- 3 Bekçi dokunursa roller değişir.
- 4 Gidiş-dönüşü tamamlayan geçici takımına 1 sayı.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca yatay çizgi bekçileri.

▲ DAHA ZOR

Orta dikey çizgide 'kaptan bekçi'.

**Öğretmene ipucu:** Birleştirilmiş: sahte hareket + hızlı çıkış + yön değiştirme.**Geleneksel Oyun Köşesi — Seksek**

Köken: Türkiye

Seksekte taş (kapak) atma + sekme + eğilip alma birleştirilmiş hareketlerdir; 3. sınıfta dönüşte gözler kapalı son iki kare denenir.

**Değerlendirme**

- ☐ Hareketli hedefe pas verebiliyor mu?
- ☐ Yön değiştirme ile koşuyu birleştiriyor mu?
- ☐ Farklı durumlara uyum sağlıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Hedef sabit; bekçiler yürür.

Zenginleştirme

Öğrenci halka topuna yeni bir kural ekler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Bekçiler kollarını yüz hizasına kaldırmaz.**Değerler:** Dostluk · Farklı kültürlere saygı

Çok Kaleli Oyun · Kovboy Kapak Yarışı

BEO.3.2.1 — Oyunlarda birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

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

Haftanın Odağı

Birleştirilmiş becerileri takım oyunlarında uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 top 16 huni 30 kapak 10 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Beş Pas Isınması
→ 1. oyun: Çok Kaleli Oyun (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Çok Kaleli Oyun – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kovboy Kapak Yarışı

4. ders

Kovboy Kapak Yarışı sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Çember Çevirme

5. ders

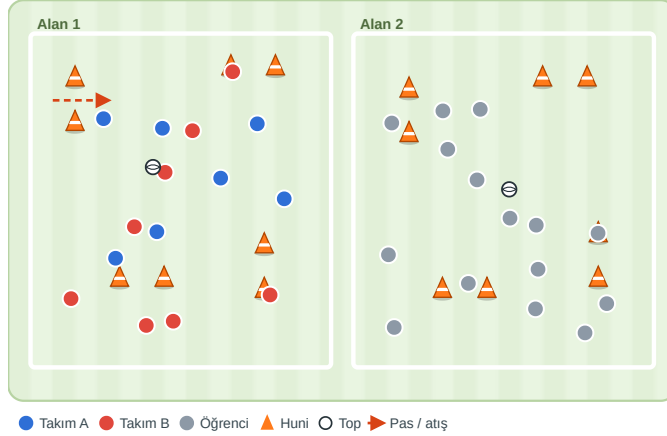
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Beş Pas Isınması

Üçlü gruplar hayali topla 5 pas + boşluğa koşu; sonra 2 gerçek topla.

1. Oyun — Çok Kaleli Oyun FEK oyunu

Köken: Sarı FEK Hücum Oyunları 9. Çok Kaleli Oyun **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8), her alanda 1 top **Süre:** 20 dk



Malzeme: 2 top, 16 huni (her alanda 4 kapı)

- Her alanda 4 huni kapı; kapının içinden takım arkadaşına pas = 1 sayı.
- Aynı kapıdan üst üste sayı yok.
- Topla 3 adım, 5 sn.
- Takım molasında 'hangi kapı boş?' taktiği.

▼ DAHA KOLAY

5 kapı; savunma 2 kişi.

▲ DAHA ZOR

Pas havadan tutulmalı.

Öğretmene ipucu: Birleştirilmiş: pas + koşu + boşluk bulma + yakalama.

**2. Oyun — Kovboy Kapak Yarışı**

Özgün oyun

Köken: Atla-al-dön birleştirilmiş**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 10 halka, 30 kapak, 5 huni

- 1 Kulvar: 2 halkadan sıçra → yerden kapak al (eğilme–denge) → huni etrafında dön → kapağı dönüşte arkadaşına at, o tutar.
- 2 Tutamazsa yeniden atış.
- 3 Takım 6 kapağı bitirince oturur.
- 4 Her turda bir basamak değişir (galop, sekme).

▼ DAHA KOLAY

Kapak elden verilir.

▲ DAHA ZOR

Kapak koşarken atılır.

**Öğretmene ipucu:** Seri: sıçrama + eğilme + dönme + atma–tutma.**Geleneksel Oyun Köşesi — Çember Çevirme****Köken:** Türkiye (Mor FEK)

Çember sopayla ya da elle düşürülmeden çevrilir; grup hâlinde bayrak yarışı olarak oynanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Takım oyununda birleştirilmiş becerileri uyguluyor mu?
- ☐ Boşluğu bulup pas alıyor mu?
- ☐ Seriyi akıcı yapıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kapılar çok, savunma az.

Zenginleştirme

Öğrenci takımı için pas planı çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Temas yok; kapılarda tek kişi geçer.**Değerler:** Takım ruhu · Adil oyun

Elim Sende 2.0 · Köşe Kapmaca: Yeni Kurallar

BEO.3.2.2 — Oyunun kurallarını yeniden belirleyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Dünya Engelliler Günü

Haftanın Odağı

Oyunun kurallarını yeniden belirlemek: bir kuralı değiştirip etkisini görmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

5 halka 3 mendil 24 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kural Değiştir Isınması
Isınması → 1. oyun: Elim Sende 2.0 (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Elim Sende 2.0 – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Köşe Kapmaca: Yeni Kurallar

4. ders

Köşe Kapmaca: Yeni Kurallar sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Timbirtip

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Kural Değiştir Isınması

Ebelemece; her düdükte öğrencilerden biri yeni kural söyler ('Yalnızca yan kayma!').

1. Oyun — Elim Sende 2.0 Geleneksel uyarlama

Köken: Türkiye – Elim sende (kural tasarımı) **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: 5 halka, 5 mendil

- Grup önce klasik 'Elim Sende'yi 2 dk oynar.
- Grup bir kuralı değiştirir: hareket türü, güvenli yer, ebe sayısı ya da kurtarma şekli.
- Yeni sürüm 3 dk oynanır; grup 'daha eğlenceli mi, daha adil mi?' diye oylar.
- Gruplar yeni sürümlerini birbirine öğretir.

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen kural seçenekleri sunar.

▲ DAHA ZOR

İki kural birden değiştirilir.

Öğretmene ipucu: Kural değişince oyun değişir: hız, taktik, katılım.

**2. Oyun — Köşe Kapmaca: Yeni Kurallar****Geleneksel oyun****Köken:** Türkiye – Köşe kapmaca**Düzen:** 6 kare × 5 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 24 huni

- 1 Klasik köşe kapmaca 3 dk.
- 2 Her kare bir 'yeni kural' kartı çeker: 'çapraz geçiş yok', 'iki ebe', 'yalnızca sekme', 'köşe 5 sn'den fazla tutulmaz'.
- 3 Yeni kuralla 3 dk; kare kuralın etkisini söyler.
- 4 En iyi kural sınıfça seçilir.

▼ DAHA KOLAY

Kural kartı resimli.

▲ DAHA ZOR

Kareler kendi kuralını yazar.

**Öğretmene ipucu:** Yeniden belirleme: kuralı açık, anlaşılır ve adil yazmak.**Geleneksel Oyun Köşesi — Timbirtıp****Köken:** Türkiye – Kütahya

Ebe 'tım-bır-tıp' der, dönünce herkes donar. Öğrenciler oyuna yeni bir kural önerip dener.

**Değerlendirme**

- ☐ Oyunun bir kuralını değiştirebiliyor mu?
- ☐ Kural değişikliğinin etkisini açıklıyor mu?
- ☐ Yeni kuralı arkadaşlarına anlaşılır anlatıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**Kural değiştirme şablonu:
'Eskiden... şimdi...'**Zenginleştirme**Öğrenci kural değişikliğini yazılı
'kural kartı' yapar.**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Yeni kurallar güvenlik kontrolünden geçer (itme, çekme yok).**Değerler:** Adalet · Yaratıcılık

Seksek Tasarım Atölyesi · Mendil Kapmaca: Yeni Sürüm

BEO.3.2.2 — Oyunun kurallarını yeniden belirleyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: İnsan Hakları ve Demokrasi Haftası

Haftanın Odağı

Geleneksel oyunların kurallarını yeniden belirlemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Tebeşir 2 mendil 10 kapak

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1 1. ders

Isınma: Seksek Isınması
→ 1. oyun: Seksek
Tasarım Atölyesi (kuralları
öğretme, ilk oyun)

2 2. ders

Seksek Tasarım Atölyesi
– daha kolay/daha zor
sürümleri; hareketin
basamaklarına geri
bildirim

3 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun:
Mendil Kapmaca: Yeni
Sürüm

4 4. ders

Mendil Kapmaca: Yeni
Sürüm sürümleri +
Geleneksel Oyun Köşesi:
Yağ Satarım Bal Satarım

5 5. ders

Öğrencilerin seçtiği
oyunla tekrar, soğuma ve
haftanın değerlendirilmesi

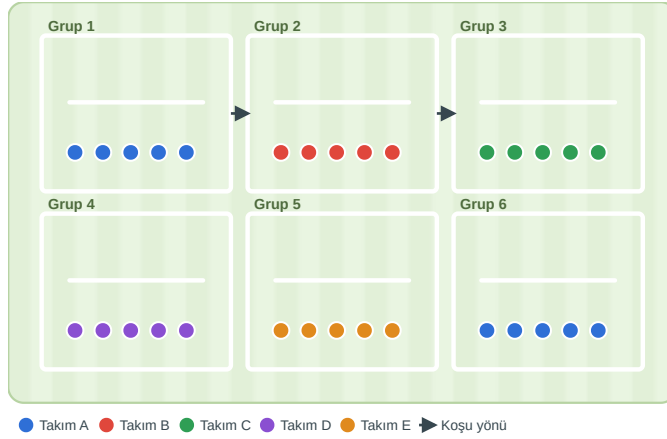
Isınma (7 dk) — Seksek Isınması

Tebeşirle çizilmiş seksekte tek-çift ayak sekmeleri; 30 sn'de kaç tur?

1. Oyun — Seksek Tasarım Atölyesi

Geleneksel uyarılama

Köken: Türkiye – Seksek Düzen: 6 grup × 5 öğrenci Süre: 20 dk



Malzeme: Tebeşir, her gruba 1 kapak

- Grup klasik sekseği oynar.
- Grup yeni bir seksek şekli (spiral, yıldız, harf) ve bir yeni kural (ör. 'yıldız karede dönüş') tasarlar.
- Grup sekseğini çizer ve kural kartını yazar.
- Gruplar birbirinin sekseğini dener ve geri bildirim verir.

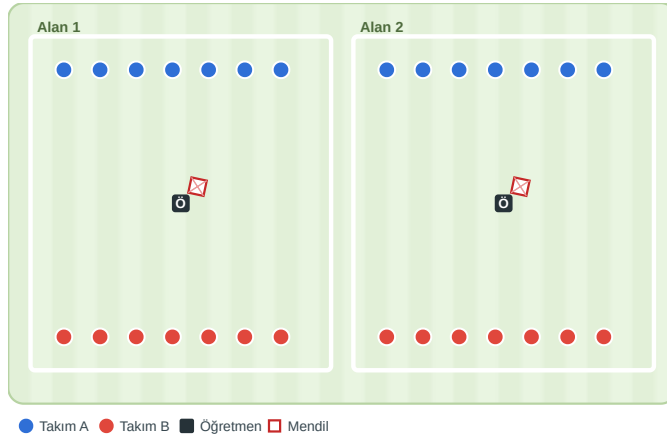
DAHA KOLAY

Şekil hazır, yalnızca kural değişir.

DAHA ZOR

İki yeni kural ve puanlama.

Öğretmene ipucu: Yeniden belirleme: oyunun özünü (sekme, konma) koruyarak değiştirmek.

**2. Oyun — Mendil Kapmaca: Yeni Sürüm****Geleneksel oyun****Köken:** Türkiye – Mendil kapmaca **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8) **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 2 mendil (+2 yedek)

- 1 Klasik mendil kapmaca 3 dk.
- 2 Takımlar yeni kural önerir: 'İki mendil', 'Numara yerine işlem', 'Mendili alan geri geri döner'.
- 3 Oylamayla seçilen kural uygulanır.
- 4 Oyun sonunda: 'Yeni kural kimin işine yaradı? Adil miydi?'

DAHA KOLAY

Öğretmen önerir.

DAHA ZOR

Takım kendi kural paketini (3 kural) oluşturur.

**Öğretmene ipucu:** Adil kural: herkese eşit şans verir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Yağ Satarım Bal Satarım****Köken:** Türkiye

Tekerlemeli halka oyunu; bu hafta öğrenciler oyuna bir 'yeni kural' ekler (ör. kovalamada yalnızca galop).

**Değerlendirme**

- ☐ Kuralı yeniden belirlerken oyunun özünü koruyor mu?
- ☐ Kural kartını açık yazıyor mu?
- ☐ Başka grupların kurallarına saygı gösteriyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Hazır kural seçenekleri.

Zenginleştirme

Öğrenci ailesinden öğrendiği yöresel kuralı ekler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Seksek çizimleri düz zeminde.**Değerler:** Kültürel miras · Yaratıcılık

Oyun Fabrikası · Tasarlanan Oyunlar Festivali

BEO.3.2.2 — Oyunun kurallarını yeniden belirleyebilme

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

Haftanın Odağı

Yeni kurallarla oyun tasarlamak ve arkadaşlarıyla oynamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Her gruba 4 huni 6 kapak 2 halka 1 mendil; 2 top

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Boşluğu Bul → 1. oyun: Oyun Fabrikası (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

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

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Tasarlanan Oyunlar Festivali

4. ders

Tasarlanan Oyunlar Festivali sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kuyruk Kapmaca

5. ders

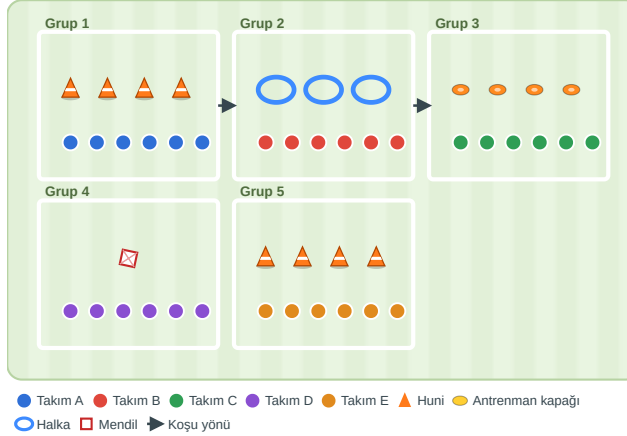
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Boşluğu Bul

Alanda dağınık koşu; 'Boşluk!' komutunda en boş yere; ardından 2 topla paslaşma.

1. Oyun — Oyun Fabrikası Özgün oyun

Köken: Kuralları belirleyerek oyun tasarlama **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: Malzeme kiti + Oyun Tasarım Kartı (4. sınıf formlar sayfasında)

- Grup 'görev zarfı' çeker: 'Oyununda sekme ve bir hedef olsun.'
- Grup 8 dk'da kartı doldurur: amaç, alan, kurallar (en fazla 4), güvenlik kuralı.
- 5 dk deneme; işlemeyen kural değiştirilir.
- Grup oyununa ad verir.

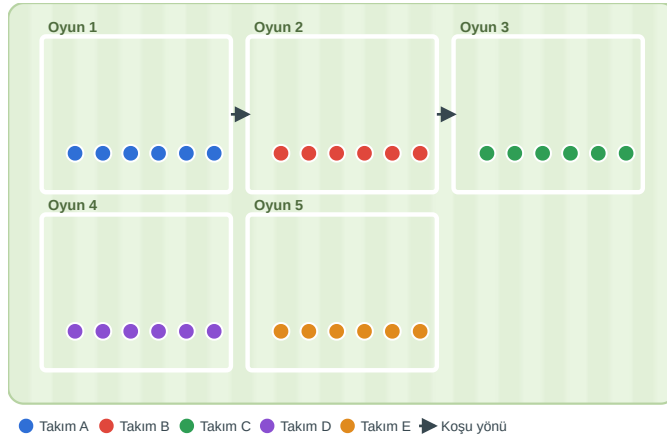
▼ DAHA KOLAY

Hazır oyun iskeleti.

▲ DAHA ZOR

Oyun iki taktik gerektirir.

Öğretmene ipucu: Kurallar: açık, kısa, adil, güvenli.

**2. Oyun — Tasarlanan Oyunlar Festivali****Özgün oyun****Köken:** Tasarlanan oyunları oynama **Düzen:** 5 istasyon × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk**Malzeme:** Grupların malzemeleri

- 1 Her istasyonda bir grubun oyunu; tasarımcı gruptan bir 'oyun lideri' kalır.
- 2 Lider kuralları 1 dk'da anlatır; oyun 3 dk.
- 3 Oyuncular kapak renkleriyle oy verir: eğlence, adillik, güvenlik.
- 4 En çok oy alan oyun yıl sonu şenliğine seçilir.

▼ DAHA KOLAY

İstasyon 5 dk.

▲ DAHA ZOR

Lider turlar arasında bir kuralı değiştirir.

**Öğretmene ipucu:** Yeniden belirlenmiş kuralların arkadaşlar tarafından uygulanması.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kuyruk Kapmaca****Köken:** Türkiye

Takımlar kendi tasarladıkları yeni kuralla kuyruk kapmaca oynar.

**Değerlendirme**

- ☐ Oyun için açık kurallar yazabiliyor mu?
- ☐ Kuralı arkadaşlarına anlatabiliyor mu?
- ☐ Geri bildirim göre kuralı düzeltiyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kural seçenek listesi.

Zenginleştirme

Grup oyununun 'kolay-zor' sürümünü yazar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Tasarım kartında güvenlik kuralı zorunlu.**Değerler:** Yaratıcılık · İş birliği · Liderlik

Müzik Türleri Koşusu · Tempo Değiştir Heykelleri

BEO.3.3.1 — Farklı tempodaki müziğe uygun hareket edebilme

Haftanın Odağı

Farklı tempodaki müziklere (marş, vals, hızlı ritim) uygun hareket etmek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

3-4 farklı tempoda müzik 10 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Tempo Tahmini → 1. oyun: Müzik Türleri Koşusu (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Müzik Türleri Koşusu – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Tempo Değiştir Heykelleri

4. ders

Tempo Değiştir Heykelleri sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kutu Kutu Pense

5. ders

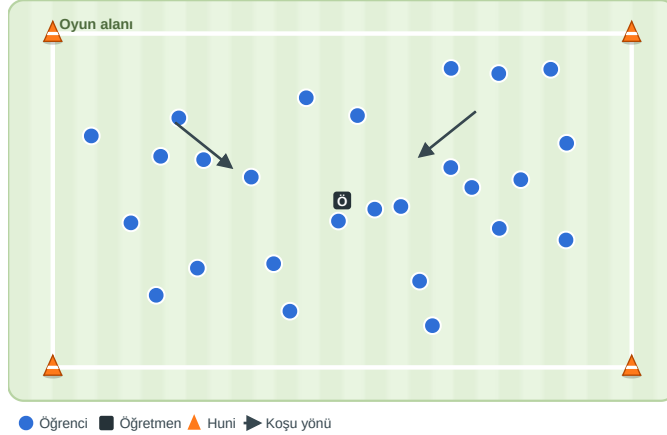
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirmesi

Isınma (7 dk) — Tempo Tahmini

Kısa müzik parçaları çalınır; öğrenciler hızlı mı yavaş mı olduğunu elle gösterir, sonra hareketle uygular.

1. Oyun — Müzik Türleri Koşusu Özgün oyun

Köken: Farklı tempoya uygun yer değiştirme **Düzen:** Tüm sınıf **Süre:** 15 dk



Malzeme: Müzik: marş (orta), vals (yavaş, 3'lü), hızlı çocuk şarkısı

- Marşta ritimli yürüyüş, valste yavaş süzülerek 3'lü adım, hızlı müzikte küçük koşu adımları.
- Müzik değişince hareket anında değişir.
- Öğrenciler her türe bir kol hareketi ekler.
- Son tur: eşli (marşta yan yana, valste karşılıklı).

DAHA KOLAY

İki müzik türü.

DAHA ZOR

Müzik türüne göre yön de değişir.

Öğretmene ipucu: Tempo ve ölçü: marş 1-2, vals 1-2-3.

**2. Oyun — Tempo Değiştir Heykelleri****Özgün oyun****Köken:** Tempo ve donma – grup **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** Müzik, 5 halka

- 1 Grup müziğin temposuna uygun dans eder; müzik durunca grup heykeli.
- 2 Heykel, müziğin temposunu anlatmalı: hızlı müzik = hareketli poz, yavaş = sakin poz.
- 3 Jüri grup heykeli değerlendirir; jüri döner.
- 4 Son tur: grup heykelinden heykeline 8 zamanlık geçiş.

▼ DAHA KOLAY

Bireysel heykel.

▲ DAHA ZOR

Geçişte seviye değişimi.

**Öğretmene ipucu:** Tempo duyguyu da değiştirir: hızlı = heyecan, yavaş = sakinlik.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye

Tekerleme farklı tempolarla söylenir; daire tempoya uygun döner.

**Değerlendirme**

- ☐ Farklı tempoları ayırt ediyor mu?
- ☐ Tempo değişince hareketini değiştiriyor mu?
- ☐ Müziğin ölçüsüne (2'li, 3'lü) uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Tempo kartları renkli.

Zenginleştirme

Öğrenci bir müzik türü için hareket serisi tasarlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Hızlı tempoda çarpışmayı önlemek için geniş alan.**Değerler:** Estetik · Dostluk

Tempo Kartları Parkuru · Ritim Lideri

BEO.3.3.1 — Farklı tempodaki müziğe uygun hareket edebilme

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

Haftanın Odağı

Tempo değişimlerine uyum ve tempoyu yönetme.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

El davulu 15 halka 5 mendil

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Kalp ve Davul → 1. oyun: Tempo Kartları Parkuru (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Tempo Kartları Parkuru – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Ritim Lideri

4. ders

Ritim Lideri sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Üşüdüm Üşüdüm

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

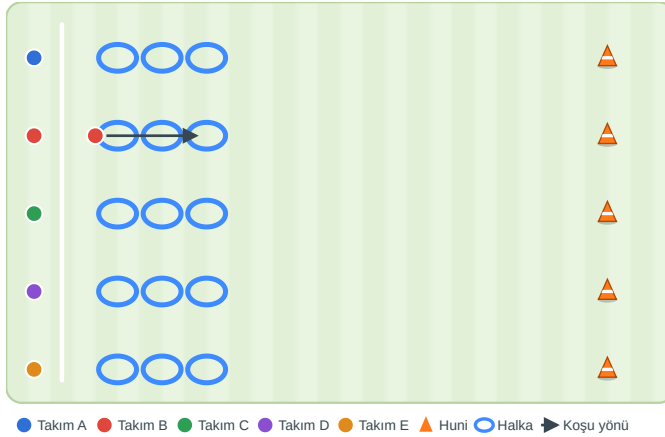
Isınma (7 dk) — Kalp ve Davul

Öğretmen kalp atışı hızında davul çalar; öğrenciler adım atar. Koşudan sonra davul hızlanır.

1. Oyun — Tempo Kartları Parkuru

Özgün oyun

Köken: Tempo ve hareket eşleştirme **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk



Malzeme: 15 halka, tempo kartları (kaplumbağa, insan, çita), 5 huni

- Her kulvarda 3 halka ve üzerlerinde tempo kartı.
- Öğrenci halkaya gelince karttaki tempoda 4 zamanlık hareket yapar (yavaş, orta, hızlı sekme).
- Huniden dönüp teslim eder.
- Takım kart sırasını değiştirir.

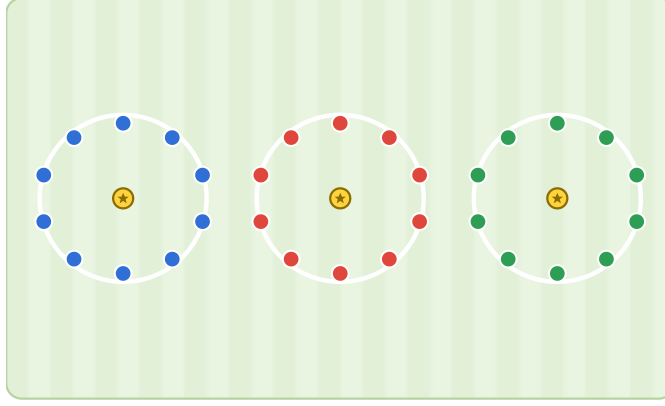
DAHA KOLAY

İki tempo.

DAHA ZOR

Tempoya dönüş yönü eklenir.

Öğretmene ipucu: Tempoyu vücutla göstermek: aynı hareket, farklı hız.

**2. Oyun — Ritim Lideri****Özgün oyun****Köken:** Tempo yönetimi – liderlik**Düzen:** 3 daire × 10 öğrenci**Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Ebe

**Malzeme:** 3 mendil (lider)

- 1 Mendilli lider el çırparak tempo verir; daire o tempoda adım atar.
- 2 Lider tempoyu değiştirir; grup uyum sağlar.
- 3 Lider mendili bir arkadaşına verir; yeni lider yeni tempo.
- 4 Lider tempoyu 'hızlan–yavaşla' diye kademeli değiştirmeyi dener.

▼ DAHA KOLAY

Tempo sabit.

▲ DAHA ZOR

Lider konuşmadan, yalnızca el çırparak.

**Öğretmene ipucu:** Liderlik: grubun yetişebileceği tempoyu seçmek.**Geleneksel Oyun Köşesi — Üşüdüm Üşüdüm****Köken:** Türkiye – Kütahya

Karşılıklı iki sıra sözlü diyalogu farklı tempolarda söyleyerek yaklaşıp uzaklaşır.

**Değerlendirme**

- ☐ Tempo değişimine hızla uyum sağlıyor mu?
- ☐ Lider olduğunda tempoyu kontrol ediyor mu?
- ☐ Aynı hareketi farklı tempolarda yapıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Tempo 2 düzeyde.

Zenginleştirme

Öğrenci tempolu bir ısınma serisi hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Halka sıçramalarında kayma riski.**Değerler:** Liderlik · Uyum

Halay Temel Adım · Horon Sıraları

BEO.3.3.2 — Eşle veya grupla ritmik hareket edebilme

Haftanın Odağı

Grupla ritmik hareket: halk dansları (halay, horon) temel figürleri.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Müzik (halay, horon) 6 mendil

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Omuz Omuza → 1. oyun: Halay Temel Adım (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Halay Temel Adım – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Horon Sıraları

4. ders

Horon Sıraları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Halay

5. ders

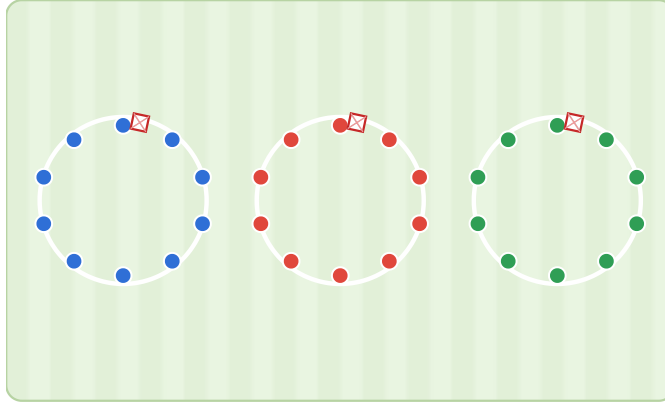
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Omuz Omuza

Öğrenciler sıra olup omuzdan tutunur; ağır adımlarla sağa–sola yürüyüş, ritim sayma.

1. Oyun — Halay Temel Adım Halk oyunu uyarlaması

Köken: Anadolu – Halay **Düzen:** 3 halka × 10 öğrenci **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ■ Mendil

Malzeme: 3 mendil (halay başı), müzik

- Serçe parmak tutuşu; halay başı mendil sallar.
- Temel adım (4 zaman): sağ yana – sol yanına – sağ yana – sol ayak vuruş.
- Halay başı figür ekler: çömelme, zıplama.
- Halay başı her turda değişir.

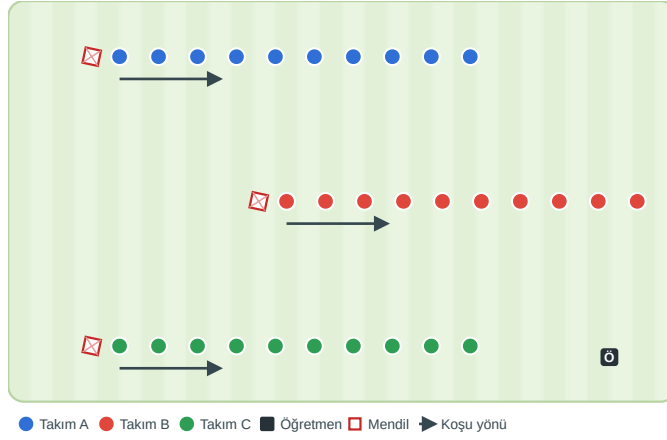
▼ DAHA KOLAY

Yalnızca yürüyüş.

▲ DAHA ZOR

Hızlanan tempo, yeni figür.

Öğretmene ipucu: Ritmi algıla → uygula → sergile.

**2. Oyun — Horon Sıraları****Halk oyunu uyarlaması****Köken:** Karadeniz – Horon**Düzen:** 3 sıra × 10 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** Müzik (kemençe) ya da el çırpma

- 1 Sıralar omuz omuza; temel adım: sağa 2 küçük adım – yerinde 2 titreme.
- 2 Öğretmen 'Yavaş!', 'Hızlı!', 'Titret!' komutları verir.
- 3 Horon başı 'Hey!' deyince öne 2 adım, 'Hop!' deyince geri 2 adım.
- 4 Final: 3 sıra birleşip halka.

▼ DAHA KOLAY

Titreme yok.

▲ DAHA ZOR

'Hey!' komutunda çömelleme.

**Öğretmene ipucu:** Halay (ağır) ile horonu (hızlı) karşılaştır.**Geleneksel Oyun Köşesi — Halay****Köken:** Anadolu

Yöresel halaydan basit bir figür; aile büyüklerinden öğrenilen figür paylaşılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Halk dansının temel adımını yapabiliyor mu?
- ☐ Grupla aynı ritimde hareket ediyor mu?
- ☐ Tempo değişimine uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Adımlar kapak izleriyle.

Zenginleştirme

Öğrenci yöresinin dansını araştırıp tanıtır.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sıralar arası mesafe; çekme yok.**Değerler:** Kültürel miras · Dostluk

Zeybek Ayna · Hora Çemberi

BEO.3.3.2 — Eşle veya grupla ritmik hareket edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Enerji Tasarrufu Haftası

Haftanın Odağı

Eşle ritmik hareket ve farklı kültürlerin danslarını tanıma.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Müzik (zeybek, hora) 15 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Ayna Ritim → 1. oyun: Zeybek Ayna (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

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

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Hora Çemberi

4. ders

Hora Çemberi sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Yallı

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

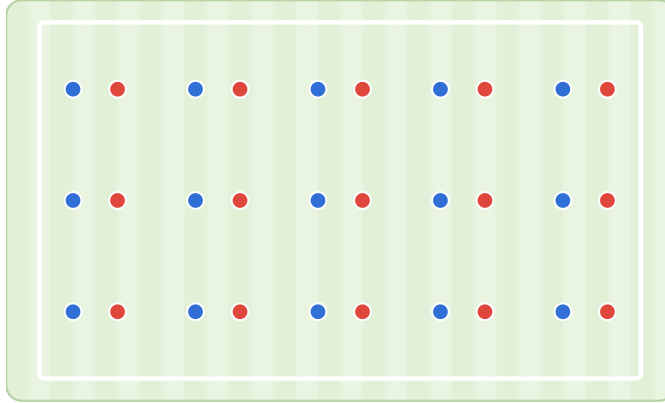
Isınma (7 dk) — Ayna Ritim

Eşlerden biri 8 zamanlık ritimli hareket yapar, diğeri ayna olur.

1. Oyun — Zeybek Ayna

Halk oyunu uyarlaması

Köken: Ege – Zeybek (sadeleştirilmiş) **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B

Malzeme: Müzik (9/8 zeybek)

1 Zeybek duruşu: göğüs açık, kollar omuz hizasında yana.

2 Temel figür: 4 ağır adım ileri – yerinde dönüş – 2 adım geri.

3 Eşlerden biri 'efe', diğeri ayna; 16 zamanda rol değişir.

4 İleri: dönüş sonunda diz çökmeye yaklaşma.

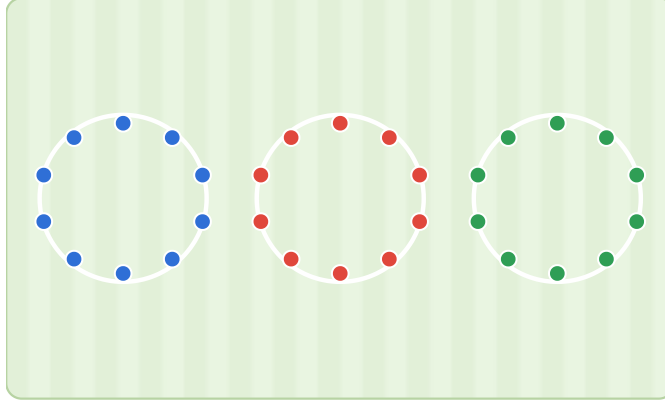
▼ DAHA KOLAY

Diz çökme yok.

▲ DAHA ZOR

Efe figür sırasını değiştirir.

Öğretmene ipucu: Zeybek ağır ve dengelidir; statik–dinamik denge birlikte.

**2. Oyun — Hora Çemberi****Dünya çocuk oyunu****Köken:** Balkanlar – Hora halka dansı**Düzen:** 3 halka × 10 öğrenci**Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C

**Malzeme:** Müzik (hora)

- 1 El ele halka; temel adım: sağa yan – sol arkadan çapraz – sağa yan – sol vuruş (sol için tersi).
- 2 Halka yavaş başlar, hızlanır.
- 3 Orta turda halka merkeze yürür (kollar yukarı) ve geri açılır.
- 4 Karşılaştırma: Hora ile halayın benzerlikleri.

▼ DAHA KOLAY

Yalnızca yan adım.

▲ DAHA ZOR

Hızlanan tempo ve yön değişimi.

**Öğretmene ipucu:** Farklı kültürlerin halka dansları: ortak özellikler el ele, halka, ritim.**Geleneksel Oyun Köşesi — Yallı****Köken:** Azerbaycan – Türk dünyası (UNESCO listesinde)

Serçe parmağın tutulan zincir, 'yallı başı'nın ardından yılan gibi kıvrılarak ilerler; temel adım yan adım ve çapraz adımdır.

**Değerlendirme**

- ☐ Eşikle ritmik uyum sağlıyor mu?
- ☐ Farklı kültürlerin danslarını karşılaştırabiliyor mu?
- ☐ Figürleri sırasıyla yapıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Figürler 2'ye indirilir.

Zenginleştirme

Öğrenci Türk dünyasından bir dansı araştırır.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Diz çökme yumuşak zeminde.**Değerler:** Kültürel miras · Farklılıklara saygı

Grup Dansı Tasarımı · Dans Treni Gösterisi

BEO.3.3.2 — Eşle veya grupla ritmik hareket edebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Yarıyıl sonu

Haftanın Odağı

Eşle veya grupla uyumlu ritmik hareket serisi oluşturmak ve sergilemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Müzik 20 kapak (4 renk) 5 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Renk Adımları → 1. oyun: Grup Dansı Tasarımı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Grup Dansı Tasarımı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Dans Treni Gösterisi

4. ders

Dans Treni Gösterisi sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Aç Kapıyı Bezirgânbaşı

5. ders

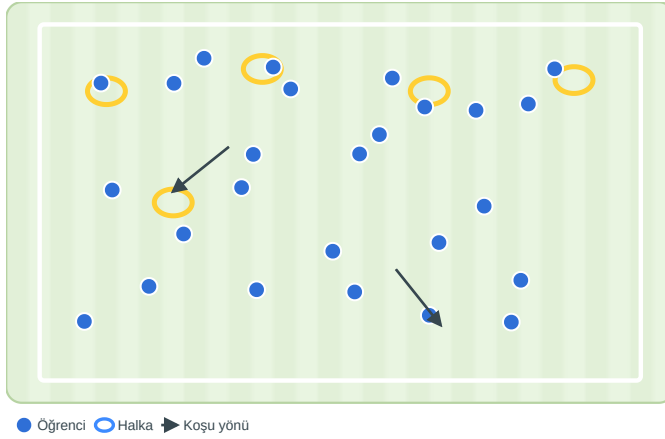
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Renk Adımları

Sarı = yan adım, mavi = dönüş, kırmızı = zıplama, yeşil = halay vuruşu. Öğretmen kapak kaldırır, sınıf uygular.

1. Oyun — Grup Dansı Tasarımı Özgün oyun

Köken: Grupla ritmik seri **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: Her gruba 4 renkli kapak

- Grup kapak sırasına göre 32 zamanlık dans oluşturur (her renk 8 zaman).
- Dansa bir halk dansı figürü (halay/horon/zeybek) eklenmeli.
- Prova 6 dk; başlangıç–bitiş pozu.
- Gruplar sunar; izleyenler figürü tahmin eder.

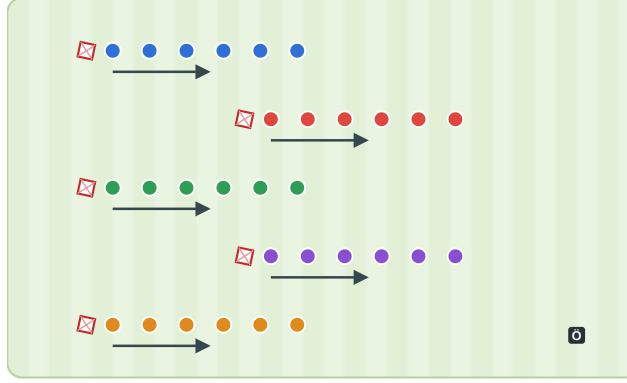
DAHA KOLAY

2 renk.

DAHA ZOR

Eşli ayna figür ve formasyon değişimi.

Öğretmene ipucu: Sergileme ölçütleri: ritim, uyum, akıcılık, katılım.

**2. Oyun — Dans Treni Gösterisi****Özgün oyun****Köken:** Sınıfça ritmik gösteri**Düzen:** Tüm sınıf; 5 vagon**Süre:** 15 dk

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

**Malzeme:** Müzik

- 1 Grupların dansları sırayla bağlanır: tren.
- 2 Bir grup dans ederken diğerleri ritim tutar.
- 3 Final: tüm sınıf ortak halay figürüyle biter.
- 4 Gösteri velilere/okula sunulabilir.

▼ DAHA KOLAY

Tek ortak figür.

▲ DAHA ZOR

Gruplar arası geçişte yer değişimi.

**Öğretmene ipucu:** Grupla sergileme: sırasını beklemek de ritmin parçası.**Geleneksel Oyun Köşesi — Aç Kapıyı Bezirgânbaşı****Köken:** Türkiye

Tekerlemenin ritmine uygun adımlarla kapıdan geçilir; bu hafta tempo değiştirilir.

**Değerlendirme**

- ☐ Grubuyla ritmik seri oluşturuyor mu?
- ☐ Seriyi uyumlu sergiliyor mu?
- ☐ Arkadaşlarının gösterisine saygı gösteriyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Seri 2 figür.

Zenginleştirme

Öğrenci dansa kendi figürünü ekler.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Gösteri alanında gruplar arası mesafe.**Değerler:** Özgüven · İş birliği

Nabız Laboratuvarı · Şiddet Bölgeleri Koşusu

BEO.3.4.1 — Fiziksel aktivite sırasında vücudunda meydana gelen değişimleri sorgulayabilme

Haftanın Odağı

Fiziksel aktivite sırasında vücutta meydana gelen değişimleri tanımlamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

6 ip 10 halka 10 huni nabız kartları

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Nabız Bul → 1. oyun: Nabız Laboratuvarı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Nabız Laboratuvarı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Şiddet Bölgeleri Koşusu

4. ders

Şiddet Bölgeleri Koşusu sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: İp Atlama

5. ders

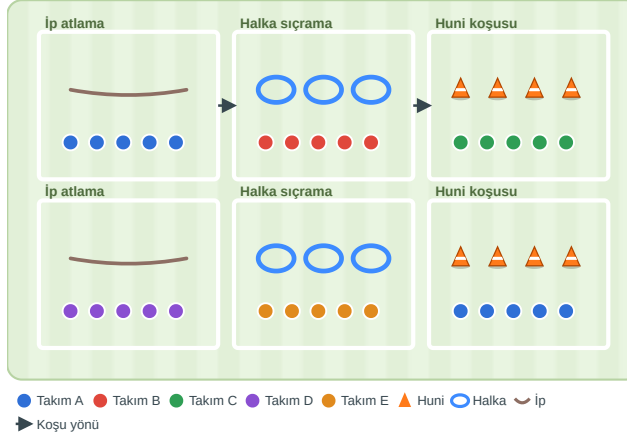
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Nabız Bul

Öğrenciler bilekte ve boyunda nabız bulur; 10 sn sayar, 6 ile çarpmayı öğretmen yapar.

1. Oyun — Nabız Laboratuvarı Özgün oyun

Köken: Nabız, nefes, ısı değişimi **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: 6 ip, 6 halka, nabız kartı

- 1 Dinlenme nabızı (10 sn) kartlara yazılır.
- 2 İstasyonlarda 1 dk etkinlik: ip atlama, halka sıçrama, huni koşusu.
- 3 Her etkinlikten hemen sonra nabız, nefes (sık/normal), ter (var/yok) işaretlenir.
- 4 Grup en çok değişimi yaratan etkinliği belirler.

DAHA KOLAY

Nabız yerine göğse el.

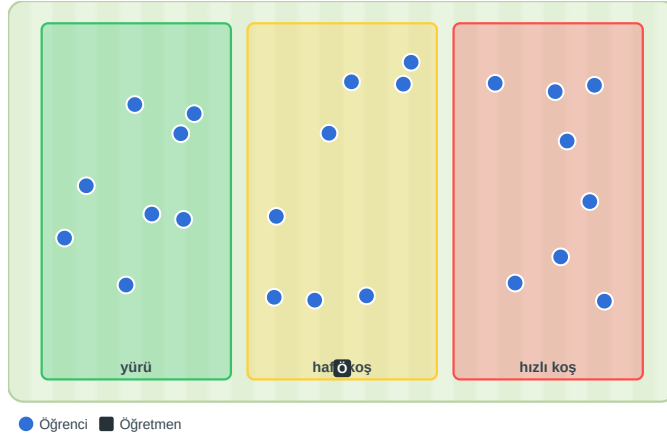
DAHA ZOR

Toparlanma nabızı (1 dk sonra) da ölçülür.

Öğretmene ipucu: Tanımla: kalp atışı hızlanır, nefes sıklaşır, vücut ısınır, terleriz.

**2. Oyun — Şiddet Bölgeleri Koşusu**

Özgün oyun

Köken: Şiddet ve vücut değişimi**Düzen:** Tüm sınıf; 3 bölge**Süre:** 15 dk**Malzeme:** Yeşil-sarı-kırmızı kapaklarla 3 bölge

- 1 Yeşil = yürüme, sarı = hafif koşu, kırmızı = hızlı koşu (20 sn).
- 2 Her bölge sonrası 'konuşma testi': rahat konuşabiliyor musun?
- 3 Öğrenciler hangi bölgede ne hissettiğini karta yazar.
- 4 Soğuma yürüyüşü ile değişimlerin azaldığı gözlenir.

▼ DAHA KOLAY

Kırmızı bölge kısa.

▲ DAHA ZOR

Bölgeler arası geçiş farklı hareketle.

**Öğretmene ipucu:** Konuşma testi: hafif = şarkı söylenir, orta = konuşulur, yüksek = zor konuşulur.**Geleneksel Oyun Köşesi — İp Atlama****Köken:** Türkiye

Uzun ip tekerlemeleriyle atlanır; tekerleme sonunda nabız kontrol edilir.

**Değerlendirme**

- ☐ Vücudunda oluşan değişimleri tanımlıyor mu?
- ☐ Nabzını bulup sayabiliyor mu?
- ☐ Şiddete göre değişimi karşılaştırıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Değişim kartları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci değişimleri tablo hâlinde yazar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Kırmızı bölge sonrası mutlaka yürüyüş.**Değerler:** Merak · Sağlıklı yaşam

Soru Kartı İstasyonları · Kalp Treni

BEO.3.4.1 — Fiziksel aktivite sırasında vücudunda meydana gelen değişimleri sorgulayabilme

Haftanın Odağı

Vücuttaki değişimler hakkında soru sormak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Soru kartları 10 halka 6 ip

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Soru Yağmuru → 1. oyun: Soru Kartı İstasyonları (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Soru Kartı İstasyonları – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kalp Treni

4. ders

Kalp Treni sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Deve–Cüce

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Soru Yağmuru

Öğrenciler koşarken öğretmen 'Dur!' der; en yakın arkadaşına vücutla ilgili bir soru sorar ('Neden terliyoruz?').

1. Oyun — Soru Kartı İstasyonları Özgün oyun

Köken: Soru sorma – deneyerek cevap arama **Düzen:** 5 istasyon × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: İstasyon kartları, ip, halka, huni

- Her istasyonda bir etkinlik ve boş soru kartı var.
- Grup etkinliği 1 dk yapar, sonra bir soru yazar: 'Neden bacaklarımız yandı?'
- Soru kartları panoya asılır.
- Sınıfça en merak edilen 3 soru seçilir; sonraki hafta bilgi toplanacak.

DAHA KOLAY

Soru kalıpları verilir: 'Neden...?', 'Ne olur...?'

DAHA ZOR

Grup soruya tahmini cevap da yazar.

Öğretmene ipucu: İyi soru: gözleme dayanır, araştırılabilir.

**2. Oyun — Kalp Treni****Özgün oyun****Köken:** Nabız karşılaştırma – takım **Düzen:** 5 tren × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 5 mendil, 10 huni

- 1 Tren (omuzdan tutunarak) yavaş tempoda 1 tur; herkes nabız sayar.
- 2 Aynı tren hızlı tempoda 1 tur; tekrar sayılır.
- 3 Tren üyeleri sonuçlarını karşılaştırır: 'Neden benim nabzım daha hızlı?'
- 4 Sorular kartlara eklenir.

▼ DAHA KOLAY

İki hız.

▲ DAHA ZOR

Üç hız ve toparlanma nabızı.

**Öğretmene ipucu:** Farklılıklar doğaldır: yaş, kondisyon, dinlenme.**Geleneksel Oyun Köşesi — Deve-Cüce****Köken:** Türkiye

Hızlanan komutlarla oynanır; öğrenciler oyun sonrası 'neden nefes nefese kaldık?' sorusunu sorar.

**Değerlendirme**

- ☐ Değişimlerle ilgili soru sorabiliyor mu?
- ☐ Sorusu gözleme dayanıyor mu?
- ☐ Arkadaşlarının sorularını dinliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Soru kalıpları.

Zenginleştirme

Öğrenci bir soruyu ailesine de sorar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Tren koşusunda itme yok.**Değerler:** Merak · Saygı

Veri Toplayıcılar · Isı Haritası

BEO.3.4.1 — Fiziksel aktivite sırasında vücudunda meydana gelen değişimleri sorgulayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Vergi Haftası

Haftanın Odağı

Vücuttaki değişimler hakkında bilgi toplamak (ölçme, kayıt).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Kayıt tablosu 6 ip 10 halka kronometre

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Sayaçlar → 1. oyun: Veri Toplayıcılar (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Veri Toplayıcılar – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Isı Haritası

4. ders

Isı Haritası sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Seksek

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Sayaçlar

Eşler birbirinin 20 sn'deki zıplama sayısını sayar; sonra roller değişir.

1. Oyun — Veri Toplayıcılar Özgün oyun

Köken: Bilgi toplama – tablo **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: Her gruba kayıt tablosu (etkinlik – nabız – nefes – ter)

1 Grup 3 etkinliği sırayla yapar: yürüyüş, ip atlama, hızlı koşu (her biri 1 dk).

2 Her etkinlikten sonra bir 'kayıt görevlisi' ölçümleri tabloya yazar.

3 Görevli her etkinlikte değişir.

4 Grup tablosunu diğer grupla karşılaştırır.

DAHA KOLAY

Yalnızca nabız kaydı.

DAHA ZOR

Toparlanma süresi de ölçülür.

Öğretmene ipucu: Bilgi toplama: ölç – yaz – karşılaştır.



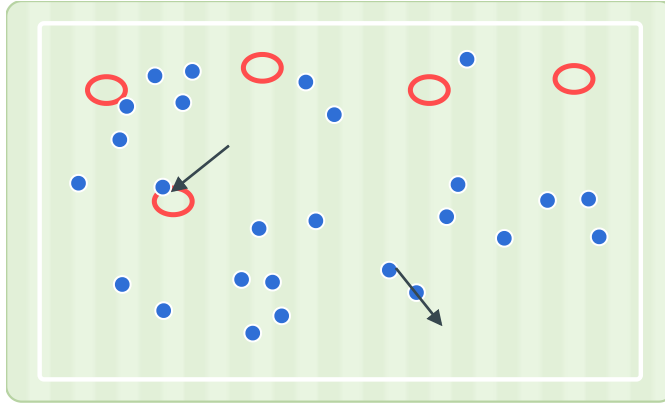
2. Oyun — Isı Haritası

Özgün oyun

Köken: Vücut ısı ve kaslar – gözlem

Düzen: 5 grup × 6 öğrenci

Süre: 15 dk



● Öğrenci ○ Halka ➔ Koşu yönü



Malzeme: Çocuk silüeti kartları, 5 halka

- 1 Grup 2 dk hareket serisi yapar (sıçrama, çömelme, kol çevirme).
- 2 Her öğrenci en çok ısınan ve yorulan bölgeyi silüete işaretler.
- 3 Farklı bir seriyle tekrar edilir; harita karşılaştırılır.
- 4 Grup: 'Hangi hareket hangi kası çalıştırdı?'

▼ DAHA KOLAY

Tek seri.

▲ DAHA ZOR

Grup kendi hareket serisini tasarlar.



Öğretmene ipucu: Kaslar çalıştıkça ısınır; ısınma bu yüzden önemlidir.



Geleneksel Oyun Köşesi — Seksek

Köken: Türkiye

Seksek oynanır; öğrenciler kaç tur sonra bacaklarının yorulduğunu kaydeder.



Değerlendirme

- ☐ Ölçüm yapıp kaydediyor mu?
- ☐ Tablodaki bilgileri okuyabiliyor mu?
- ☐ Başka grubun verisiyle karşılaştırıyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Tablo 2 sütun.

Zenginleştirme

Öğrenci evde bir aile üyesinin nabzını ölçüp karşılaştırır.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: İp atlamada ipler arası mesafe.



Değerler: Merak · Sorumluluk

Doğru–Yanlış Köşeleri · Deney: Hangi Hareket Kalbi Daha Çok Çalıştırır?

BEO.3.4.1 — Fiziksel aktivite sırasında vücudunda meydana gelen değişimleri sorgulayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Yeşilay Haftası · Girişimcilik Haftası

Haftanın Odağı

Topladığı bilgilerin doğruluğunu değerlendirmek ve çıkarım yapmak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Doğru/Yanlış köşe kartları 30 kapak 6 ip

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Doğru mu? Yanlış mı? → 1. oyun: Doğru–Yanlış Köşeleri (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Doğru–Yanlış Köşeleri – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Deney: Hangi Hareket Kalbi Daha Çok Çalıştırır?

4. ders

Deney: Hangi Hareket Kalbi Daha Çok Çalıştırır? sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Beş Taş

5. ders

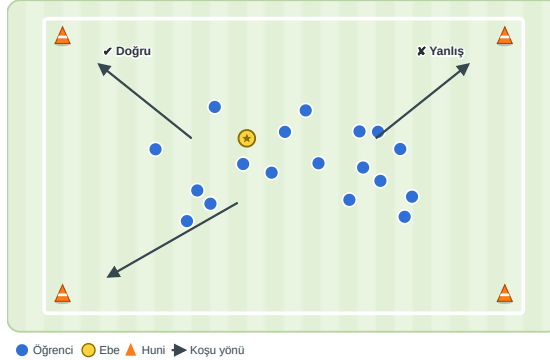
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Doğru mu? Yanlış mı?

Öğretmen bir cümle söyler: 'Koşunca kalp yavaşlar.' Doğruysa zıpla, yanlışsa çömel.

1. Oyun — Doğru–Yanlış Köşeleri Özgün oyun

Köken: Bilgi değerlendirme **Düzen:** Tüm sınıf; 2 köşe, 1 ebe **Süre:** 15 dk



Malzeme: 2 huni + kartlar (Doğru/Yanlış)

- Öğretmen bir iddia söyler: 'Ter vücudu serinletir.'
- Öğrenciler doğru ya da yanlış köşesine koşar; ebe yolda ebelemeye çalışır.
- Köşede kısa tartışma: 'Nasıl biliyoruz?' (geçen haftanın tablosu).
- Yanlış iddialar düzeltilir.

DAHA KOLAY

Ebe yok.

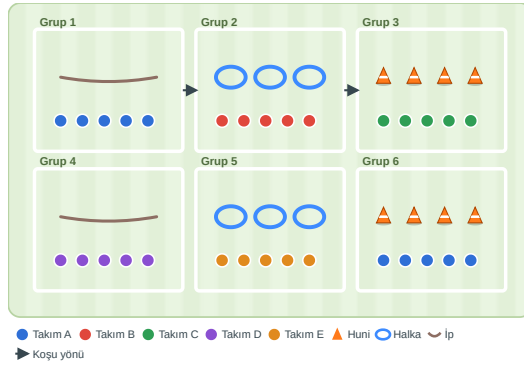
DAHA ZOR

Üçüncü köşe: 'Emin değilim–araştırmalıyım'.

Öğretmene ipucu: Doğruluk: kendi ölçümlerimiz ve güvenilir kaynaklar.

**2. Oyun — Deney: Hangi Hareket Kalbi Daha Çok Çalıştırır?**

Özgün oyun

Köken: Çıkarım yapma – mini deney**Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci**Süre:** 20 dk**Malzeme:** 6 ip, 6 halka, 10 huni, kayıt tablosu

- Grup bir tahminde bulunur: 'İp atlama en çok çalıştırır.'
- 3 etkinlik (ip, sıçrama, slalom) 1'er dk yapılır, nabız kaydedilir.
- Sonuçlar tahminle karşılaştırılır: 'Tahminimiz doğru muydu?'
- Grup bir çıkarım cümlesi yazar: 'Tüm vücudu kullanan hareketler kalbi daha çok çalıştırır.'

DAHA KOLAY

İki etkinlik.

DAHA ZOR

Grup 4. etkinliği kendisi seçer.

**Öğretmene ipucu:** Çıkarım: veriden sonuç çıkarmak.**Geleneksel Oyun Köşesi — Beş Taş****Köken:** Türkiye

Beş taş oynanır; öğrenciler bu oyunun kalbi ne kadar çalıştırdığını tahmin eder ve ölçer (az!).

**Değerlendirme**

- ☐ Bilgilerin doğruluğunu sorguluyor mu?
- ☐ Verilerden çıkarım yapabiliyor mu?
- ☐ Tahmin ile sonucu karşılaştırıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Çıkarım cümle kalıbı.

Zenginleştirme

Öğrenci deney sonucunu poster yapar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Deneyde yeterli dinlenme arası.**Değerler:** Merak · Dürüstlük

Pil Bitti! · Hareketsiz mi, Hareketli mi?

BEO.3.4.2 — Fiziksel hareketsizliğin sonuçlarını açıklayabilme

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

Haftanın Odağı

Fiziksel hareketsizliğin sonuçlarını açıklamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 huni 10 halka 3 mendil

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Robot-İnsan →
1. oyun: Pil Bitti! (kuralları
öğretme, ilk oyun)

2. ders

Pil Bitti! – daha
kolay/daha zor sürümleri;
hareketin basamaklarına
geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun:
Hareketsiz mi, Hareketli
mi?

4. ders

Hareketsiz mi, Hareketli
mi? sürümleri +
Geleneksel Oyun Köşesi:
Heykel (Donmaca)

5. ders

Öğrencilerin seçtiği
oyunla tekrar, soğuma ve
haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Robot-İnsan

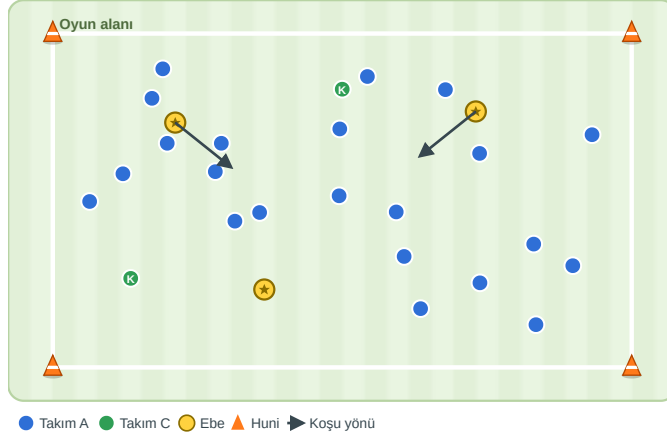
'Robot!' komutunda sert ve yavaş hareket, 'İnsan!' komutunda akıcı ve hızlı hareket; farkı konuşun.

1. Oyun — Pil Bitti! Özgün oyun

Köken: Hareketsizlik ve enerji

Düzen: Tüm sınıf; 3 'ekran' ebe, 2 'hareket' kurtarıcı

Süre: 15 dk



Malzeme: 3 mavi mendil (ekran), 2 yeşil mendil (hareket)

1 Ekran ebelerinin dokunduğu öğrencinin 'pili biter': yavaş yavaş oturur.

2 Hareket kurtarıcıları dokunup 10 zıplama yaptırarak pili doldurur.

3 2 dk sonra: 'Pili bitenler ne hissetti?'

4 Roller değişir.

DAHA KOLAY

1 ekran ebe.

DAHA ZOR

Pil doldurmak için eşli hareket görevi.

Öğretmene ipucu: Hareketsizliğin sonuçları: yorgunluk, zayıf kaslar, kötü uyku, dikkat azalması.



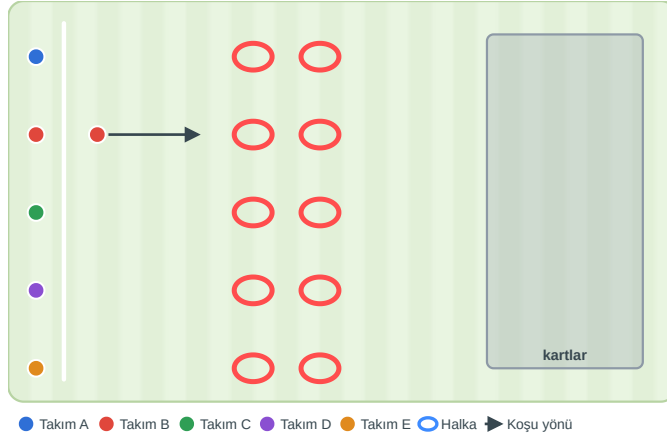
2. Oyun — Hareketsiz mi, Hareketli mi?

Özgün oyun

Köken: Günlük yaşam karşılaştırması – bayrak yarışı

Düzen: 5 takım × 6 öğrenci

Süre: 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Takım D ● Takım E ○ Halka ➡ Koşu yönü



Malzeme: Resim kartları, her takıma 2 halka

- 1 Ortadaki kartlar: 'Saatlerce oyun konsolu', 'Bisiklet', 'Merdiven', 'Asansör'...
- 2 Öğrenci kartı alır, 'hareketsiz' ya da 'hareketli' halkaya koyar.
- 3 Hareketsiz kart için bir 'hareketli alternatif' söyler.
- 4 Takım listesi sınıfla paylaşılır.

▼ DAHA KOLAY

Resimli kartlar.

▲ DAHA ZOR

Alternatiflere süre de eklenir.



Öğretmene ipucu: Açıklama: uzun süre hareketsiz kalmak sağlıklı olumsuz etkiler; küçük değişiklikler büyük fark yapar.



Geleneksel Oyun Köşesi — Heykel (Donmaca)

Köken: Türkiye

Heykel oyunu oynanır; 'hareketsiz kalmanın zorluğu' konuşulur.



Değerlendirme

- ☐ Hareketsizliğin sonuçlarını açıklayabiliyor mu?
- ☐ Hareketli alternatifler önerebiliyor mu?
- ☐ Kendi günlük hareketini değerlendiriyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

Sonuç kartları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci 'ekran süremi azaltma planı' hazırlar.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Kovalamada dokunuş nazik.



Değerler: Sağlıklı yaşam · Öz farkındalık

Ekran Canavarını Yen · Aktif Mola Kartları

BEO.3.4.2 — Fiziksel hareketsizliğin sonuçlarını açıklayabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Orman Haftası · Dünya Tiyatrolar Günü

Haftanın Odağı

Hareketsizliğe karşı çözümler: aktif molalar ve hareketli alışkanlıklar.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Aktif mola kartları 10 halka 10 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. 1. ders

Isınma: Aktif Mola → 1. oyun: Ekran Canavarını Yen (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. 2. ders

Ekran Canavarını Yen – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. 3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Aktif Mola Kartları

4. 4. ders

Aktif Mola Kartları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Elim Sende

5. 5. ders

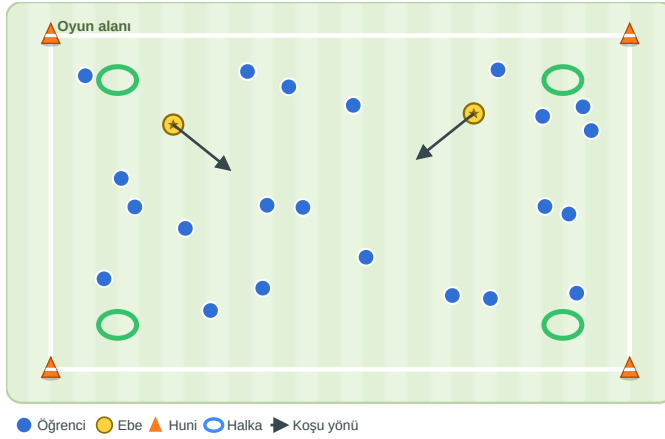
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Aktif Mola

Sınıfta yapılabilecek 1 dk'lık mola hareketleri: yerinde koşu, omuz çevirme, sıra kenarında çömel-kalk.

1. Oyun — Ekran Canavarını Yen **Özgün oyun**

Köken: Hareketsizlikle mücadele – ebelemece **Düzen:** Tüm sınıf; 2 canavar **Süre:** 15 dk



Malzeme: 4 halka (oyun parkı), 2 mendil

- Ekran canavarları dokunduğunu 'ekran başına' (kenar) gönderir.
- Ekran başındaki öğrenci, bir arkadaşı gelip onunla 5 'aktif hareket' yaparsa kurtulur.
- Oyun parklarında (halka) 5 sn güvende.
- Oyun sonunda sınıf 'Canavarı nasıl yendik?' sorusunu cevaplar.

DAHA KOLAY

1 canavar.

DAHA ZOR

Kurtarma için 3 farklı hareket.

Öğretmene ipucu: Çözüm: hareketli arkadaşlıklar ve aktif molalar.

**2. Oyun — Aktif Mola Kartları****Özgün oyun****Köken:** Mola hareketleri tasarlama **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci **Süre:** 20 dk**Malzeme:** Boş kart, kalem, 6 halka

- 1 Grup sınıfta sıra başında yapılabilecek 1 dk'lık bir aktif mola tasarlar (4 hareket).
- 2 Kartına resimle çizer.
- 3 Gruplar molalarını sınıfa uygulatır.
- 4 Kartlar sınıf panosuna asılır; derslerde kullanılır.

▼ DAHA KOLAY

Hazır hareketlerden seçim.

▲ DAHA ZOR

Mola müzikli ve ritimli.

**Öğretmene ipucu:** Aktif mola: uzun oturmaya karşı kısa hareket.**Geleneksel Oyun Köşesi — Elim Sende****Köken:** Türkiye

Klasik elim sende; öğrenciler oyunun ne kadar hareket ettirdiğini (az–orta–çok) değerlendirir.

**Değerlendirme**

- ☐ Hareketsizliğe karşı çözüm önerebiliyor mu?
- ☐ Aktif mola tasarlayabiliyor mu?
- ☐ Günlük alışkanlıklarını değerlendiriyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Mola hareketleri resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci aile için 'akşam aktif molası' tasarlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sınıf içi molada sıralar arası güvenli alan.**Değerler:** Sağlıklı yaşam · Sorumluluk

Okul Bahçesi Oryantiringi · Çevre Köşeleri

BEO.3.5.1 — Fiziksel aktiviteye katılabileceği farklı çevreleri belirleyebilme

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

Haftanın Odağı

Fiziksel aktiviteye katılabileceği farklı çevreleri belirlemek (okul, park, sahil, orman, ev).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

- Okul bahçesi krokisi
- 8 huni
- 8 harf kartı
- 4 köşe resmi

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Nerede Oynarız?
→ 1. oyun: Okul Bahçesi Oryantiringi (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Okul Bahçesi Oryantiringi
– daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Çevre Köşeleri

4. ders

Çevre Köşeleri sürümleri + Geleneksel Oyun
Köşesi: Saklambaç (Sınırlı)

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Nerede Oynarız?

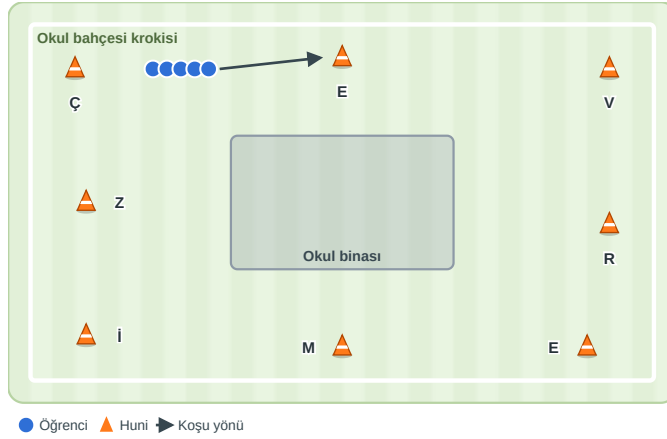
Öğretmen bir yer söyler (park, sahil, ev, orman), öğrenciler o yerde yapılabilecek bir hareketi canlandırır.

1. Oyun — Okul Bahçesi Oryantiringi FEK oyunu

Köken: Mor FEK Açık Alan – Yönümüzü Bulalım

Düzen: 6 grup × 5 öğrenci

Süre: 20 dk



Malzeme: Kroki, 8 kontrol noktası (huni + harf), kalem

- Kontrol noktaları bahçenin farklı çevrelerine konur: çim, beton, ağaç altı, merdiven yanı.
- Gruplar krokiyle noktaları bulur, harfleri yazar, kelimeyi çözer ('ÇEVREMİZ').
- Her noktada grup 'bu alanda hangi oyun oynanır?' sorusunu cevaplar.
- Gruplar farklı noktadan başlar.

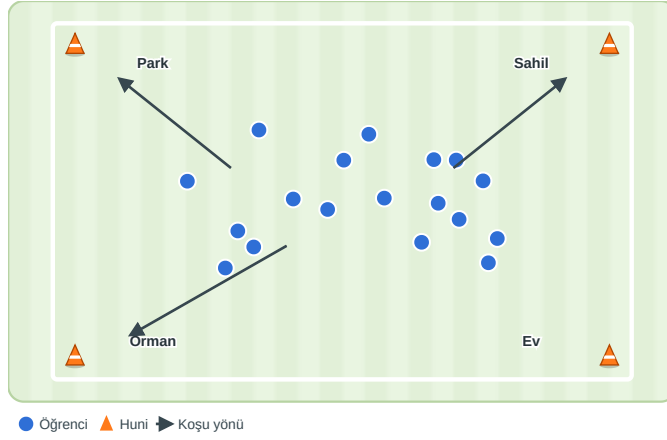
DAHA KOLAY

4 nokta.

DAHA ZOR

Krokide yön (K) ve adım tahmini.

Öğretmene ipucu: Okulumuzda bile farklı çevreler var: her çevre farklı oyunlara uygun.

**2. Oyun — Çevre Köşeleri****Özgün oyun****Köken:** Çevre-etkinlik eşleştirme**Düzen:** Tüm sınıf; 4 köşe**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 4 köşe resmi: park, sahil, orman, ev

- 1 Öğretmen bir etkinlik söyler: 'Kumdan kale', 'Salıncak', 'Doğa yürüyüşü', 'Evde dans'.
- 2 Öğrenciler uygun çevre köşesine koşar (birden fazla doğru olabilir!).
- 3 Köşede grup, o çevredeki güvenlik kuralını söyler.
- 4 Son tur: öğrenciler kendi çevrelerinden örnek verir.

▼ DAHA KOLAY

İki köşe.

▲ DAHA ZOR

Köşeye farklı hareketle gidilir.

**Öğretmene ipucu:** Her çevre farklı fırsatlar ve farklı riskler taşır.**Geleneksel Oyun Köşesi — Saklambaç (Sınırlı)****Köken:** Türkiye

Saklambaç, farklı bahçe çevrelerinde (ağaç altı, bank yanı) sınırlı alanda oynanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Farklı fiziksel aktivite çevrelerini sayabiliyor mu?
- ☐ Çevreye uygun etkinlik eşleştirebiliyor mu?
- ☐ Kroki kullanabiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kroki basit; noktalar görünür.

Zenginleştirme

Öğrenci mahallesinin hareket haritasını çizer.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Oryantiringde bahçe sınırları dışına çıkılmaz; gruplar en az 3 kişi.**Değerler:** Çevre bilinci · Sorumluluk

Mahalle Haritam · Hangi Çevrede Hangi Oyun?

BEO.3.5.1 — Fiziksel aktiviteye katılabileceği farklı çevreleri belirleyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Kişisel Verileri Koruma Günü

Haftanın Odağı

Yakın çevredeki hareket fırsatlarını keşfetmek ve haritalamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Mahalle haritası şablonları 30 kapak 5 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Harita Yürüyüşü
→ 1. oyun: Mahalle Haritam (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Mahalle Haritam – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Hangi Çevrede Hangi Oyun?

4. ders

Hangi Çevrede Hangi Oyun? sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Topaç

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

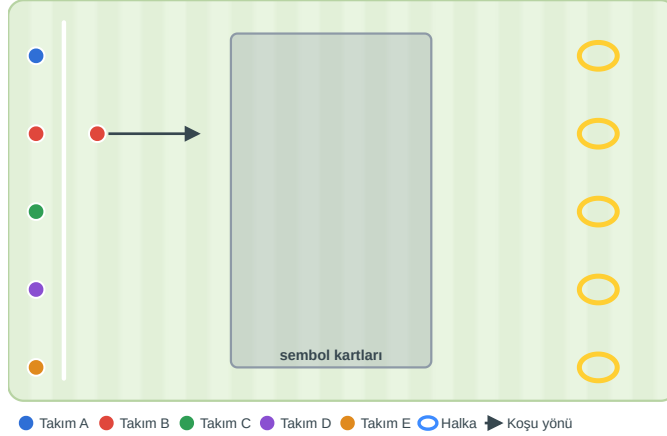
Isınma (7 dk) — Harita Yürüyüşü

Öğrenciler sınıf-bahçe-kantin arası hayali rotayı hareketle canlandırır: merdiven (diz çek), koridor (hızlı yürüyüş).

1. Oyun — Mahalle Haritam

Özgün oyun

Köken: Çevre haritalama – bayrak yarışı **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: Her takıma büyük harita kâğıdı, sembol kartları (park, spor sahası, yürüyüş yolu, bisiklet yolu)

- Ortada sembol kartları; öğrenci koşup bir sembol alır.
- Takım haritasına sembolü, mahallelerindeki doğru yere koyar.
- Her sembol için 'orada ne oynarsınız?' notu yazılır.
- Takım haritasını sınıfa tanıtır.

DAHA KOLAY

Hazır harita, yalnızca sembol yerleştirme.

DAHA ZOR

Mesafe tahmini (adım/dakika).

Öğretmene ipucu: Belirleme: yakın çevremizde hareket edebileceğimiz güvenli yerler.

**2. Oyun — Hangi Çevrede Hangi Oyun?****Özgün oyun****Köken:** Çevreye uygun oyun seçimi – istasyon**Düzen:** 5 istasyon × 6 öğrenci**Süre:** 20 dk**Malzeme:** İstasyon kartları: park, sahil, kar, yağmurlu gün, ev

- 1 Her istasyonda bir çevre kartı ve malzeme var.
- 2 Grup o çevre için uygun bir oyun seçer ve 3 dk oynar (ör. 'yağmurlu gün' = sınıf içi dans).
- 3 Grup çevrenin riskini ve önlemini kartına yazar.
- 4 İstasyonlar döner.

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen oyun önerir.

▲ DAHA ZOR

Grup oyunu çevreye göre uyarlar.

**Öğretmene ipucu:** Çevre değişince oyun ve kurallar da değişir.**Geleneksel Oyun Köşesi — Topaç****Köken:** Türkiye

Topaç çevirme; farklı zeminlerde (beton, çim) topacın nasıl döndüğü karşılaştırılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Yakın çevresindeki hareket fırsatlarını belirliyor mu?
- ☐ Çevreye uygun oyun seçiyor mu?
- ☐ Riskleri ve önlemleri söylüyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Sembol kartları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci ailesiyle mahallede 'hareket rotası' yürür.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Harita yarışında koşu alanı düz.**Değerler:** Çevre bilinci · Aile

Hava Durumu Planı · Yağmurlu Gün Sınıf Oyunları

BEO.3.5.2 — Farklı çevre koşullarında fiziksel aktiviteye katılabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Turizm Haftası

Haftanın Odağı

Farklı çevre koşulları için fiziksel aktivite planı yapmak (hava, mekân).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

Plan kartları 10 huni 10 halka

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Hava Durumu Isınması → 1. oyun: Hava Durumu Planı (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Hava Durumu Planı – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Yağmurlu Gün Sınıf Oyunları

4. ders

Yağmurlu Gün Sınıf Oyunları sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Kutu Kutu Pense

5. ders

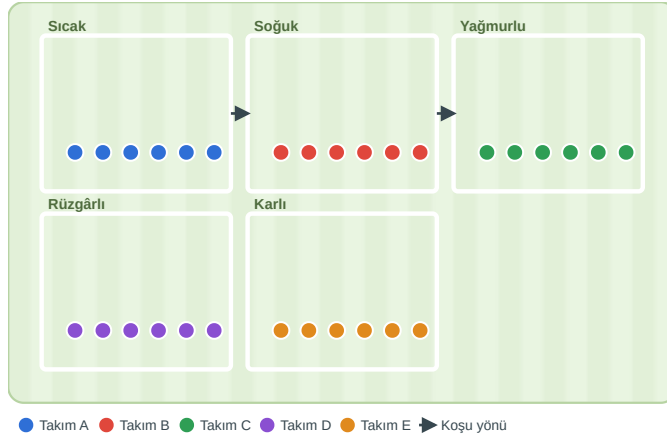
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hava Durumu Isınması

'Güneşli' = hafif koşu, 'Yağmurlu' = su birikintisinden atlama, 'Karlı' = dizler yüksek, 'Rüzgârlı' = öne eğilerek yürüme.

1. Oyun — Hava Durumu Planı Özgün oyun

Köken: Çevre koşuluna göre plan – grup **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: Plan kartı (hava – yer – etkinlik – süre – kıyafet – güvenlik)

- Her grup bir hava kartı çeker: sıcak, soğuk, yağmurlu, rüzgârlı, karlı.
- Grup o koşul için 20 dk'lık bir etkinlik planı hazırlar.
- Planın bir bölümünü (5 dk) sınıfa uygulatır.
- Diğer gruplar planı 'güvenli mi, uygun mu?' diye değerlendirir.

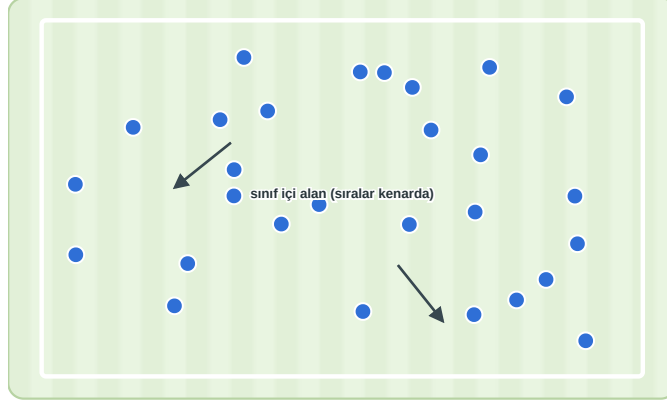
DAHA KOLAY

Plan kartı seçmeli.

DAHA ZOR

Plan haftalık programa dönüştürülür.

Öğretmene ipucu: Plan: koşula uygun etkinlik, kıyafet, su, güvenlik.

**2. Oyun — Yağmurlu Gün Sınıf Oyunları****Özgün oyun****Köken:** Kapalı alan / sınıf içi etkinlik**Düzen:** Tüm sınıf (sınıf içinde uygulanabilir)**Süre:** 15 dk

● Öğrenci ➔ Koşu yönü

**Malzeme:** Sıralar kenara çekilir; 5 mendil

- 1 Sınıf içinde oynanabilecek 3 oyun: 'Sessiz Top (mendille)', 'Heykel Müzesi', 'Yer Değiştir (sandalye olmadan)'.
- 2 Her oyun 4 dk.
- 3 Öğrenciler sınıf içi güvenlik kurallarını belirler (koşmak yok, sıra köşeleri).
- 4 Oyunlar 'yağmurlu gün listesi'ne yazılır.

▼ DAHA KOLAY

Tek oyun.

▲ DAHA ZOR

Öğrenciler dördüncü oyunu tasarlar.

**Öğretmene ipucu:** Farklı koşulda da hareket: plan B her zaman hazır olsun.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye

Sınıf içinde de oynanabilen tekerlemeli halka oyunu; yağmurlu gün listesine eklenir.

**Değerlendirme**

- ☐ Çevre koşuluna uygun plan yapabiliyor mu?
- ☐ Planında güvenlik ve kıyafeti düşünüyor mu?
- ☐ Kapalı alanda güvenli oyun seçebiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Plan şablonu resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci tatil için 'hava durumuna göre hareket planı' hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sınıf içinde koşu yok; sıra köşelerine dikkat.**Değerler:** Sorumluluk · Esneklik

Bahçe Macera Parkuru • Doğa Yürüyüşü Bingo

BEO.3.5.2 — Farklı çevre koşullarında fiziksel aktiviteye katılabilme

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

Haftanın Odağı

Farklı çevre koşullarında hazırladığı planı uygulamak (açık alan macera etkinlikleri).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

15 huni 10 halka 5 ip 20 kapak
bingo kartları

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Doğa Hayvanları
→ 1. oyun: Bahçe Macera Parkuru (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Bahçe Macera Parkuru – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Doğa Yürüyüşü Bingo

4. ders

Doğa Yürüyüşü Bingo sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Uzun Urgan

5. ders

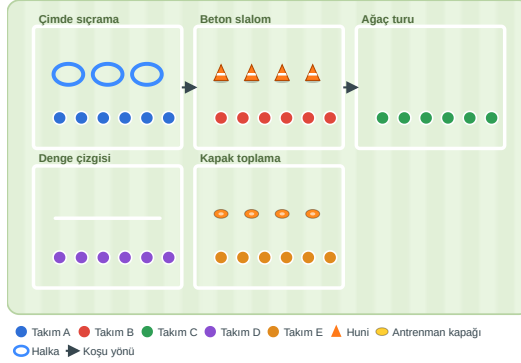
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Doğa Hayvanları

Öğrenciler doğadaki hayvanları canlandırarak ısınır: sincap sıçrayışı, kartal süzülüşü, geyik koşusu.

1. Oyun — Bahçe Macera Parkuru Özgün oyun

Köken: Açık alan – farklı zeminler **Düzen:** 5 grup × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: Huni, halka, ip, kapak; bahçedeki doğal alanlar (çim, ağaç, bank)

- 1 Parkur bahçenin farklı zeminlerinden geçer: çimde sıçrama, betonda slalom, ağaç çevresinde tur, bank yanında denge (yerdeki çizgi).
- 2 Grup birlikte ilerler; kimse geride bırakılmaz.
- 3 Her zeminde 'nasıl hareket ettik?' notu alınır.
- 4 İkinci tur: grup parkur sırasını değiştirir.

DAHA KOLAY

Parkur kısa.

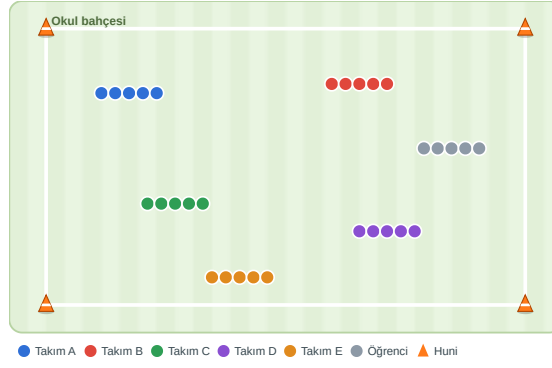
DAHA ZOR

Parkurda nesne taşıma görevi.

Öğretmene ipucu: Farklı zemin = farklı hareket: kayma, sertlik, eğim.

**2. Oyun — Doğa Yürüyüşü Bingo**

Özgün oyun

Köken: Açık alan keşfi **Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci **Süre:** 20 dk**Malzeme:** Bingo kartı (3×3: yaprak, taş, kuş, bulut, karınca, çiçek, gölge, rüzgâr, ağaç kabuğu)

- Grup okul bahçesinde yürüyerek kartındaki şeyleri bulur (koparmadan, yalnızca gözlem).
- Bulunan her kare için grup bir hareket yapar (kuş = kanat çırpma).
- Satır, sütun ya da çapraz tamamlayan 'Bingo!' der.
- Sonda doğaya saygı kuralları konuşulur.

▼ DAHA KOLAY

6 kareli kart.

▲ DAHA ZOR

Grup bulduğu şeylerin resmini çizer.

**Öğretmene ipucu:** Doğada hareket ederken doğayı korumak: koparma, çöp bırakma yok.**Geleneksel Oyun Köşesi — Uzun Urgan****Köken:** Türkiye – Kütahya

Kol kola daire; köprü altından geçerek örgü yapma. Açık alanda, çimde oynanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Planını uyguluyor mu?
- ☐ Farklı zeminlerde hareketini uyarlıyor mu?
- ☐ Doğaya saygılı davranıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Parkur görevleri resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci ailesiyle doğa yürüyüşü bingosunu yapar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Bahçe sınırları belli; ağaç köklerine ve eğimli yüzeylere dikkat.**Değerler:** Çevre bilinci · İş birliği

Rüzgârlı Gün: Mendil Uçurma · Gölge Ebe

BEO.3.5.2 — Farklı çevre koşullarında fiziksel aktiviteye katılabilme

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

Haftanın Odağı

Farklı hava koşullarında (rüzgâr, güneş) güvenli açık alan etkinlikleri.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 mendil 10 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Rüzgâr Gibi → 1. oyun: Rüzgârlı Gün: Mendil Uçurma (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Rüzgârlı Gün: Mendil Uçurma – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Gölge Ebe

4. ders

Gölge Ebe sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Körebe

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Rüzgâr Gibi

Öğrenciler mendili havaya atar, rüzgârın yönünü gözler; mendilin düştüğü yöne koşup yakalar.

1. Oyun — Rüzgârlı Gün: Mendil Uçurma Özgün oyun

Köken: Rüzgârla oyun – atma-yakalama **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk



Malzeme: 15 mendil (açık, düğümsüz)

- Eşlerden biri mendili havaya bırakır, diğeri yere düşmeden yakalar.
- Rüzgârın yönüne göre konum alınır: 'Rüzgâr nereden esiyor?'
- 5 başarılı yakalamada roller değişir.
- Rüzgâr yoksa mendil yüksekten atılır ve süzülüşü izlenir.

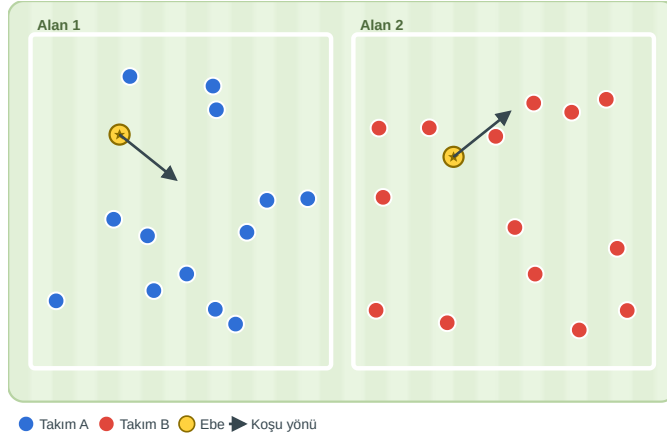
DAHA KOLAY

Düğümlü mendil.

DAHA ZOR

Yakalama zayıf elle ya da dönüş sonrası.

Öğretmene ipucu: Çevre koşulunu fark et ve oyunu ona göre uyarla.

**2. Oyun — Gölge Ebe****Geleneksel uyarlama****Köken:** Güneşli gün oyunu – gölgeye basma**Düzen:** 2 alan × 15 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** 8 huni

- 1 Güneşli bir günde ebe, arkadaşlarının gölgesine basmaya çalışır.
- 2 Gölgesine basılan ebe olur.
- 3 Ağaç gölgesi 'güvenli ev'dir (5 sn).
- 4 Güneş yoksa klasik 'elim sende' oynanır.

▼ DAHA KOLAY

Ebe yürür.

▲ DAHA ZOR

İki ebe.

**Öğretmene ipucu:** Güneşli havada: şapka, su, gölgede mola.**Geleneksel Oyun Köşesi — Körebe****Köken:** Türkiye

Güvenli körebe: açık alanda, sınırlarda bekçi öğrenciler; ebe gözleri kapalı ama koşmaz.

**Değerlendirme**

- ☐ Hava koşulunu fark edip oyunu uyarlıyor mu?
- ☐ Güneş/rüzgâr için önlem alıyor mu?
- ☐ Eşyle iş birliği yapıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kısa süre, gölgeli alan.

Zenginleştirme

Öğrenci hava koşullarına göre 'oyun takvimi' hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sıcakta su molası ve şapka; rüzgârda göz koruması.**Değerler:** Çevre bilinci · Öz bakım

Hamam Kubbe (Halkalı) · Kapak (Ayakkabı) Saklama

BEO.3.6.1 — Geleneksel çocuk oyunlarında hareket becerilerini sergileyebilme

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

Haftanın Odağı

Geleneksel çocuk oyunlarındaki hareket becerilerini algılamak ve basamaklarını göstermek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

16 halka 45 kapak 2 sünger top 1 kutu

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Tekerlemeye Ebe Seçimi → 1. oyun: Hamam Kubbe (Halkalı) (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Hamam Kubbe (Halkalı) – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kapak (Ayakkabı) Saklama

4. ders

Kapak (Ayakkabı) Saklama sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Topaç

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Tekerlemeye Ebe Seçimi

Geleneksel sayışma tekerlemeleri öğretilir; her tekerlemede seçilen öğrenci bir hareket gösterir.

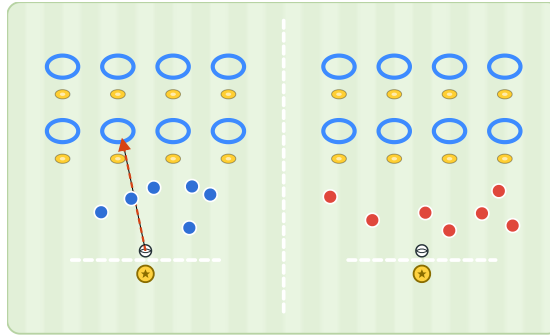
1. Oyun — Hamam Kubbe (Halkalı)

Geleneksel oyun

Köken: Mor FEK Geleneksel Çocuk Oyunları 2 – Hamam Kubbe

Düzen: 2 grup × 15 öğrenci, her grupta 1 top

Süre: 20 dk



● Takım A ● Takım B ● Ebe ● Antrenman kapağı ● Halka ○ Top ➡ Pas / atış

Malzeme: Her gruba 8 halka (çukur), halka başına 3 kapak (taş), 1 sünger top

- Halkalar yan yana; her halka iki öğrencinin 'çukuru', yanında 3 kapak.
- Atıcı 5 m geriden topu yuvarlayarak halkaya sokmaya çalışır.
- Top hangi halkaya girerse sahipleri topu alır; diğerleri kaçır. 'Kubbe!' denince herkes donar.
- Topu alan belde aşağı vurmaya çalışır: vurursa vurulanın, vuramazsa kendi kapağı gider.
- Kapağı biten halka kapanır; en son kalan kazanır.

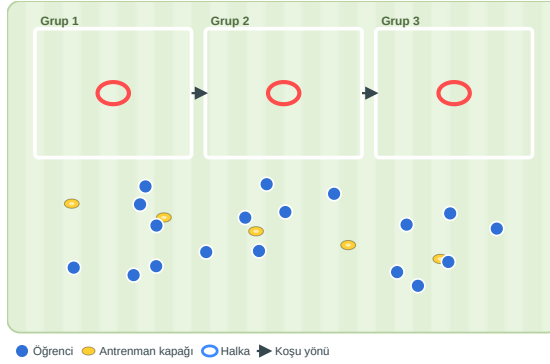
DAHA KOLAY

Halkalar yakın.

DAHA ZOR

Top uzun saplı araçla (sopa) itilir.

Öğretmene ipucu: Beceriler: yuvarlama (nesne), kaçma–durma (yer değiştirme), donma (denge), atış.

**2. Oyun — Kapak (Ayakkabı) Saklama****Geleneksel uyarlama****Köken:** Mor FEK Geleneksel Çocuk Oyunları 3 – Ayakkabı Saklama**Düzen:** 3 grup × 10 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** Her öğrenciye isim yazılı 1 kapak, her gruba 1 halka (ev)

- 1 Kapaklar evde; ebe diğerleri 20'ye kadar sayarken kapakları saklar.
- 2 Öğrenciler kendi kapağını tek ayak üstünde sekerek arar.
- 3 Bulan eve sekerek getirir; ilk getiren yeni ebe.
- 4 Oyunun orijinali ayakkabıyla oynanır: öğrenciler büyüklerine sorar.

▼ DAHA KOLAY

Galop ile arama.

▲ DAHA ZOR

Kapak bulunduktan sonra ebeden kaçarak eve.

**Öğretmene ipucu:** Beceri basamakları: sekme – durma – eğilip alma – denge.**Geleneksel Oyun Köşesi — Topaç****Köken:** Türkiye

Topaç çevirme: ip sarma – fırlatma – izleme. Okulda yoksa 'insan topaç'.

**Değerlendirme**

- ☐ Geleneksel oyundaki becerileri algılıyor mu?
- ☐ Becerilerin basamaklarını gösteriyor mu?
- ☐ Oyunu kurallarıyla oynuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kural sayısı azaltılır.

Zenginleştirme

Öğrenci büyüklerinden bir oyun öğrenip sınıfa getirir.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sünger top; saklama alanında güvenlik.**Değerler:** Kültürel miras · Saygı

Dokuz Kiremit · Birdirbir Tüneli

BEO.3.6.1 — Geleneksel çocuk oyunlarında hareket becerilerini sergileyebilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Engelliler Haftası · Vakıflar Haftası

Haftanın Odağı

Geleneksel çocuk oyunlarındaki becerileri farklı oyunlarda uygulamak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

18 kapak 2 sünger top 10 huni tebeşir

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Seksek Isınması
→ 1. oyun: Dokuz Kiremit (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Dokuz Kiremit – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Birdirbir Tüneli

4. ders

Birdirbir Tüneli sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Seksek

5. ders

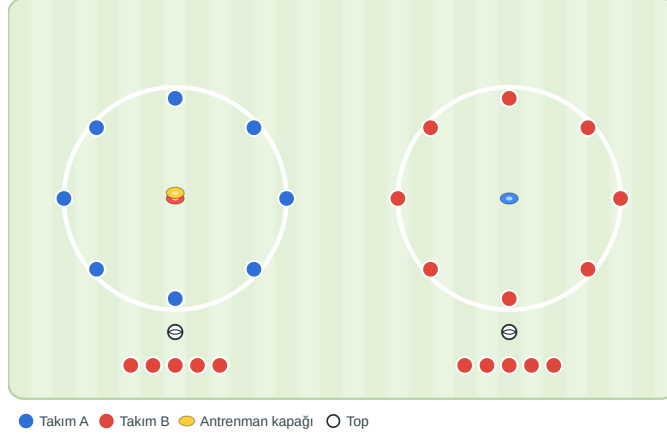
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Seksek Isınması

Farklı seksek türlerinde (klasik, spiral) tek–çift ayak sekme.

1. Oyun — Dokuz Kiremit Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Kütahya (Dokuz kiremit) **Düzen:** 2 alan × (7'ye 8) **Süre:** 20 dk



Malzeme: Her alanda 9 kapak (kiremit), 1 sünger top

1 9 kapak üst üste dizilir; vurucu takım topu yuvarlayıp yıkar.

2 Vurucular yeniden dizmeye, ebe takım dizinleri belden aşağı vurmaya çalışır.

3 9 kapak dizilince puan; tüm vurucular vurulursa takımlar değişir.

4 Karşılaştırma: Yedi Kale ile benzerlikler ve farklar.

▼ DAHA KOLAY

7 kapak.

▲ DAHA ZOR

Dizme sırası renk sırasına göre.

Öğretmene ipucu: Aynı beceriler farklı oyunda: yuvarlama, dizme, kaçma, atış.

**2. Oyun — Birdirbir Tüneli****Geleneksel uyarlama****Köken:** Türkiye – Birdirbir **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk

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

**Malzeme:** 10 huni

- 1 Takım aralıklı çömelir; sondaki öğrenci birdirbir ile atlar, öne geçip çömelir.
- 2 Sonra köprü kurulur, sondaki altından sürünür.
- 3 Atla-sürün dönüşümlü devam.
- 4 Temiz geçiş puanlanır.

▼ DAHA KOLAY

Birdirbir yerine yanından kurbağa sıçrayışı.

▲ DAHA ZOR

Alçak-yüksek köprüler.

**Öğretmene ipucu:** Birdirbir: eller sırtın ortasına, bacaklar açık, yumuşak iniş.**Geleneksel Oyun Köşesi — Seksek****Köken:** Türkiye

Bölgesel seksek türleri (uçaklı seksek, haftalık seksek) karşılaştırılarak oynanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Becerileri farklı geleneksel oyunlarda uyguluyor mu?
- ☐ Oyunlar arasında benzerlik kuruyor mu?
- ☐ Güvenli birdirbir tekniğini kullanıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**Benzer boy eşleşmesi;
alternatif hareket.**Zenginleştirme**Öğrenci iki geleneksel oyunu
karşılaştıran tablo yapar.**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Birdirbirde benzer
boy eşleşmesi zorunlu.**Değerler:** Kültürel miras ·
Dostluk

Atatürk'ün Sporları İstasyonları · 19 Mayıs Gençlik Koşusu

BEO.3.6.3 — Mustafa Kemal Atatürk'ün ilgilendiği sporları açıklayabilme

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

Haftanın Odağı

Mustafa Kemal Atatürk'ün ilgilendiği sporları açıklamak (19 Mayıs).

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

10 huni 10 halka 5 mendil 15 kapak

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Atatürk ve Spor
→ 1. oyun: Atatürk'ün Sporları İstasyonları (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Atatürk'ün Sporları İstasyonları – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: 19 Mayıs Gençlik Koşusu

4. ders

19 Mayıs Gençlik Koşusu sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Zeybek Figürü

5. ders

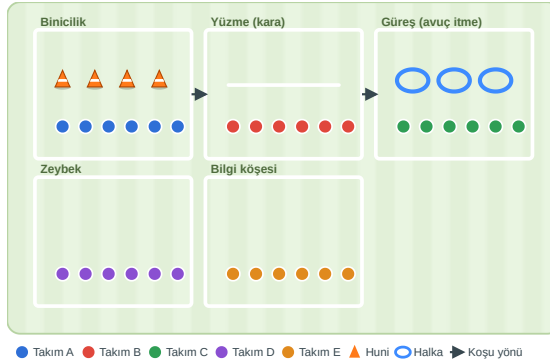
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Atatürk ve Spor

Öğretmen Atatürk'ün spora ilişkin bir sözünü okur; öğrenciler sözdeki anahtar kelimeyi hareketle canlandırır.

1. Oyun — Atatürk'ün Sporları İstasyonları **Özgün oyun**

Köken: Atatürk'ün ilgilendiği sporlar (binicilik, yüzme, güreş, dans/zeybek) **Düzen:** 5 istasyon × 6 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: İstasyon kartları (spor adı + kısa bilgi), huniler, halkalar, mendil

1. Binicilik: eşli galop 'at ve binici' slalomu.
2. Yüzme: karada kol çekişleri ve 'yüzücü' sürünme parkuru.
3. Güreş: eşli avuç itme denge oyunu (güvenli kurallar).
4. Zeybek: 8 zamanlık zeybek figürü.
5. Bilgi köşesi: istasyon kartını okuyup Atatürk'ün bu sporla ilgisini söyleme.

▼ DAHA KOLAY

4 istasyon.

▲ DAHA ZOR

Her istasyonda grup kısa bir sunum yapar.

Öğretmene ipucu: Açıklama: Atatürk sporu sağlık, disiplin ve millî birlik için önemli görmüştür. Bilgileri ders öncesi güncel kaynaklardan kontrol edin.

**2. Oyun — 19 Mayıs Gençlik Koşusu**

Özgün oyun

Köken: Bayrak yarışı – 19 Mayıs **Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci **Süre:** 15 dk**Malzeme:** 5 mendil (bayrak), 15 huni

- Her takım 'Samsun'dan Ankara'ya' kulvarında bayrak taşır: huniler duraklardır (Samsun, Havza, Amasya, Sivas, Erzurum, Ankara gibi).
- Her durakta öğrenci durak adını söyleyip bayrağı sıradakine verir.
- Kural: bayrak düşürülmez, törensel teslim edilir.
- Final: tüm sınıf bayraklarla 'Gençliğe Hitabe'nin ilk cümlesini söyler.

DAHA KOLAY

3 durak.

DAHA ZOR

Duraklarda denge görevi.

**Öğretmene ipucu:** 19 Mayıs 1919: Millî Mücadele'nin başlangıcı; Atatürk bu günü gençliğe armağan etti.**Geleneksel Oyun Köşesi — Zeybek Figürü****Köken:** Ege

Zeybek duruşu ve 4 ağır adım; Atatürk'ün zeybeği sevdiği anlatılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Atatürk'ün ilgilendiği sporları sayabiliyor mu?
- ☐ Spora verdiği önemi açıklayabiliyor mu?
- ☐ İstasyon görevlerini yapabiliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Bilgi kartları resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci Atatürk'ün spora dair bir sözünü araştırıp poster yapar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Avuç itmede ani bırakma yok; yüzme parkuru temiz zeminde.**Değerler:** Vatanseverlik · Gençlik · Saygı

Esir Almaca · Kho-Kho

BEO.3.6.1 — Geleneksel çocuk oyunlarında hareket becerilerini sergileyebilme

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

Haftanın Odağı

Kültürümüze ve diğer kültürlere ait çocuk oyunlarında hareket becerilerini sergilemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

8 huni 4 halka tebeşir

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Deve-Cüce (Dünya Dilleri) → 1. oyun: Esir Almaca (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Esir Almaca – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Kho-Kho

4. ders

Kho-Kho sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Beş Taş

5. ders

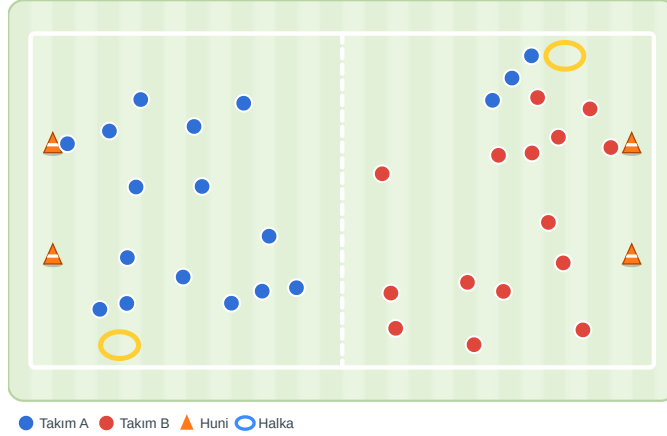
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Deve-Cüce (Dünya Dilleri)

Komutlar farklı dillerde verilir; öğrenciler kelimeleri öğrenerek oynar.

1. Oyun — Esir Almaca Geleneksel oyun

Köken: Türkiye – Esir almaca / Kale kapmaca **Düzen:** 2 takım × 15 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: 10 huni (kale ve sınırlar), 2 halka (esir yeri)

- Alan ikiye bölünür; her takımın kalesi var.
- Kalesinden son çıkan, önce çıkmış rakibi ebeleyebilir.
- Ebelenen esir olur; esirler el ele zincir, takım arkadaşı dokunursa biri kurtulur.
- Rakip kaleye ebelenmeden giren takım puan alır.

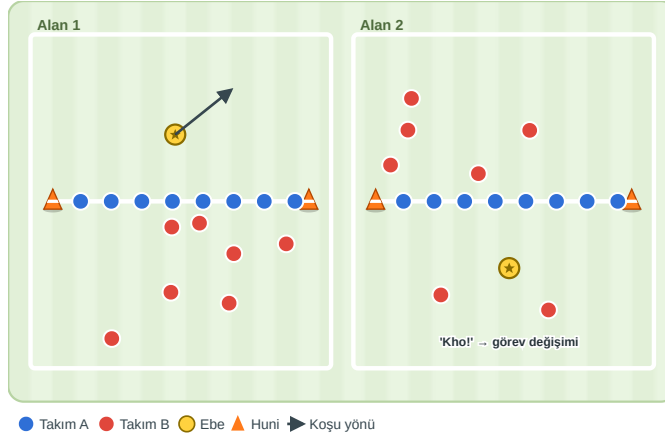
▼ DAHA KOLAY

Taze oyuncu kuralı kaldırılır.

▲ DAHA ZOR

Kurtarılan esir el ele döner.

Öğretmene ipucu: Beceriler: çıkış hızı, yön değiştirme, zamanlama.

**2. Oyun — Kho-Kho****Dünya çocuk oyunu****Köken:** Hindistan – Kho-Kho**Düzen:** 2 alan × 15 öğrenci (8 kovalayıcı + 7 kaçan)**Süre:** 20 dk**Malzeme:** Her alana 2 huni (direk), tebeşir orta hat

- 1 8 kovalayıcı orta hatta zıt yönlerde bakarak çömelir; aktif kovalayıcı 7 kaçanı ebeler.
- 2 Aktif kovalayıcı orta hattı kesemez; direklerin etrafından dolaşır.
- 3 Çömelen arkadaşının sırtına dokunup 'Kho!' derse görev ona geçer.
- 4 2 dk sonra roller değişir; karşılaştırma: bizim ebelemecelerimizle benzerlikler.

▼ DAHA KOLAY

Orta hattı kesmek serbest.

▲ DAHA ZOR

'Kho' sonrası ilk hamle direğe doğru.

**Öğretmene ipucu:** Farklı kültürden oyun, benzer beceriler: çıkış, yön değiştirme, iş birliği.**Geleneksel Oyun Köşesi — Beş Taş****Köken:** Türkiye

Beş taş; diğer kültürlerdeki benzer oyunlar (Kore 'gonggi', Güney Afrika 'diketo') anlatılır.

**Değerlendirme**

- ☐ Farklı kültürlerin oyunlarında becerileri sergiliyor mu?
- ☐ Oyunlar arasında benzerlikleri söylüyor mu?
- ☐ Kurallara uyuyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kho-Kho alanı küçük.

Zenginleştirme

Öğrenci bir ülkenin çocuk oyununu araştırıp tanıtır.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Çömelen oyunculara çarpmamak için orta hat geniş.**Değerler:** Farklılıklara saygı · Dostluk

Olimpiyat Yıldızları İstasyonları · Sporcu Kartı Avı

BEO.3.6.2 — Başarılı Türk sporcuları tanıyabilme

Haftanın Odağı

Başarılı Türk sporcuları tanımak.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 top 10 halka 20 kapak sporcu kartları

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Sporcu Taklidi → 1. oyun: Olimpiyat Yıldızları İstasyonları (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Olimpiyat Yıldızları İstasyonları – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sporcu Kartı Avı

4. ders

Sporcu Kartı Avı sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Güreş Oyunu (Avuç itme)

5. ders

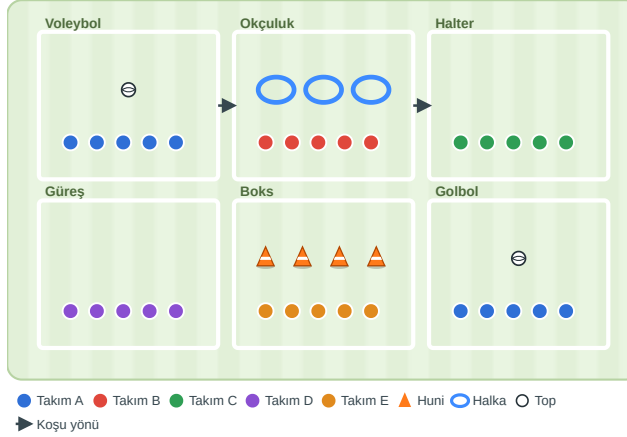
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Sporcu Taklidi

Öğretmen branş söyler: halter, okçuluk, voleybol, güreş, boks; öğrenciler 10 sn taklit eder.

1. Oyun — Olimpiyat Yıldızları İstasyonları Özgün oyun

Köken: Başarılı Türk sporcuların branşları **Düzen:** 6 istasyon × 5 öğrenci **Süre:** 20 dk



Malzeme: İstasyon kartı (sporcu, branş, başarı), halkalar, kapaklar, 2 top, çubuk

- 1 Voleybol (Filenin Sultanları): üst pasla topu düşürmeme. Okçuluk (Mete Gazoz): kapakları halkaya kaydırma.
- 2 Halter (Naim Süleymanoğlu): çubukla doğru çömel-kalk. Güreş (Taha Akgül): eşli denge duruşu.
- 3 Boks (Busenaz Sürmeneli): huniler arası ayak hareketi. Golbol (Kadın Golbol Millî Takımı): gözler kapalı sesli top.
- 4 Her istasyonda grup kartı okuyup sporcunun adını ve başarısını söyler.

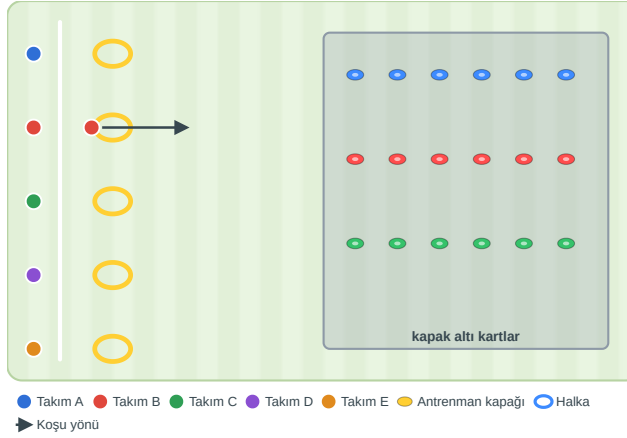
DAHA KOLAY

4 istasyon.

DAHA ZOR

Grup her istasyonda kendi rekorunu kaydeder.

Öğretmene ipucu: Sporcu bilgilerini ders öncesi güncel kaynaklardan kontrol edin.

**2. Oyun — Sporcu Kartı Avı****Özgün oyun****Köken:** Sporcu-branş-başarı eşleştirme**Düzen:** 5 takım × 6 öğrenci**Süre:** 15 dk

● Takım A ● Takım B ● Takım C ● Takım D ● Takım E ● Antrenman kapağı ● Halka
➡ Koşu yönü

**Malzeme:** 30 kapak (altında kartlar), 5 halka

- 1 Kapakların altında: sporcu adı, branş, başarı kartları.
- 2 Öğrenci koşup bir kapak çevirir, kartı takım halkasına getirir.
- 3 Takım 3'lü setler oluşturur (sporcu – branş – başarı).
- 4 Yanlış kart geri götürülüp başka kart alınır.

▼ DAHA KOLAY

İkili eşleştirme.

▲ DAHA ZOR

Paralimpik ve kadın sporcular dahil 10 set.

**Öğretmene ipucu:** Araştırma ödevi: her öğrenci bir sporcu seçip 'sporcu kartı' hazırlar.**Geleneksel Oyun Köşesi — Güreş Oyunu (Avuç İtme)****Köken:** Türkiye – ata sporu güreş

Eşler ayakları sabit, yalnızca avuçlarıyla iterek birbirinin dengesini bozmaya çalışır; güreşin denge ve kuvvet becerileri güvenli biçimde deneyimlenir.

**Değerlendirme**

- ☐ Başarılı Türk sporculardan örnek verebiliyor mu?
- ☐ Sporcuların branşlarını ve başarılarını eşleştiriyor mu?
- ☐ Branşa özgü hareketleri deneyimliyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Kartlar fotoğraflı.

Zenginleştirme

Öğrenci bir sporcu hakkında kısa bir 'haber' yazar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Halter istasyonunda yalnızca çubuk; golbolde koşma yok.**Değerler:** Azim · Millî gurur

Paralimpik Günü: Oturarak Voleybol · Sporcu Kim? Pandomim

BEO.3.6.2 — Başarılı Türk sporcuları tanıyabilme

İlişkilendirilebilecek gün/hafta: Çevre ve İklim Değişikliği Haftası

Haftanın Odağı

Başarılı Türk sporcuları tanıtmak ve paralimpik sporları deneyimlemek.

Gerekli Malzemeler (30 öğrenci)

2 top 2 ip (file) 8 huni

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

Isınma: Madalya Koşusu
→ 1. oyun: Paralimpik Günü: Oturarak Voleybol (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Paralimpik Günü: Oturarak Voleybol – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Sporcu Kim? Pandomim

4. ders

Sporcu Kim? Pandomim sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Golbol (Sesli Top)

5. ders

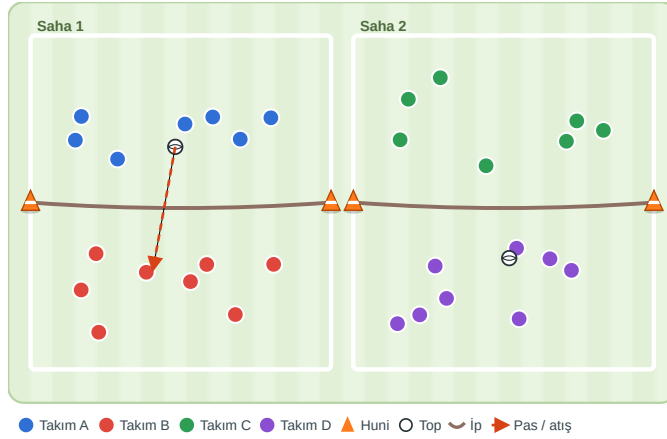
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Madalya Koşusu

Sarı = altın, mavi = gümüş, turuncu = bronz kapak; öğretmenin söylediği renge koşup podyum pozu.

1. Oyun — Paralimpik Günü: Oturarak Voleybol Özgün oyun

Köken: Paralimpik sporlar – uyarlanmış oyun **Düzen:** 2 saha × (7'ye 8); oyuncular oturur **Süre:** 20 dk



Malzeme: 2 top (hafif), 2 ip (1 m yükseklikte file), 8 huni

- 1 Saha 8×6 m; oyuncular yere oturur, kalça yerden kalkmaz.
- 2 Top ipin üzerinden atılır/vurulur; en fazla 3 dokunuş.
- 3 Top yere düşerse karşı takıma sayı.
- 4 Tartışma: Paralimpik şampiyon Kadın Golbol Millî Takımımız ve diğer paralimpik sporcularımız.

▼ DAHA KOLAY

Top tutulup atılabilir.

▲ DAHA ZOR

Yalnızca vuruş, 3 dokunuş zorunlu.

Öğretmene ipucu: Kapsayıcılık: kurallar uyarlanınca herkes oynayabilir.

**2. Oyun — Sporcu Kim? Pandomim****Özgün oyun****Köken:** Sporcu tanıtımı – canlandırma**Düzen:** 6 grup × 5 öğrenci**Süre:** 15 dk**Malzeme:** Öğrencilerin hazırladığı sporcu kartları

- 1 Grup araştırdığı sporculardan birini konuşmadan canlandırır.
- 2 Diğer gruplar önce branşı, sonra sporcuyu tahmin eder.
- 3 Grup kartından 3 bilgi okur.
- 4 Kartlar sınıf 'Şeref Duvarı'na asılır.

▼ DAHA KOLAY

Branş tahmini yeterli.

▲ DAHA ZOR

Canlandırma: ısınma – yarışma – madalya töreni.

**Öğretmene ipucu:** Kartlarda kaynak yazılmasını isteyin.**Geleneksel Oyun Köşesi — Golbol (Sesli Top)****Köken:** Paralimpik spor

Gözler kapalı, yerden yuvarlanan sesli topu (poşete sarılı top) vücutla durdurma; saha sessiz tutulur.

**Değerlendirme**

- ☐ Sporcuları tanıtabiliyor mu?
- ☐ Paralimpik sporlarda uyarlamaları açıklıyor mu?
- ☐ Uyarlanmış oyuna istekle katılıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Pandomim yerine resim gösterme.

Zenginleştirme

Öğrenci bir paralimpik sporcu hakkında poster hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Oturarak voleybolda kayarken el-bilek dikkati.**Değerler:** Empati · Azim · Kapsayıcılık

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

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

Haftalık Akış (5 × 40 dk)

1. ders

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

2. ders

Geleneksel ve Dünya Oyunları Şenliği – daha kolay/daha zor sürümleri; hareketin basamaklarına geri bildirim

3. ders

Kısa ısınma → 2. oyun: Yılın Oyunu Finali

4. ders

Yılın Oyunu Finali sürümleri + Geleneksel Oyun Köşesi: Aç Kapıyı Bezirgânbaşı

5. ders

Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Yılın Isınmaları

Öğrenciler en sevdiği ısınmayı seçer: Rol Değiştir, Koş–Dur–At, Nabız Bul, Doğa Hayvanları.

1. Oyun — Geleneksel ve Dünya Oyunları Şenliği

Geleneksel oyun

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



Malzeme: İstasyonlara göre malzeme

- 6 istasyon: Yedi Kale, Hamam Kubbe, Mendil Kapmaca, Galah Asin, Kho-Kho, Halay.
- Her istasyonda bir 'oyun lideri' öğrenci.
- Oyun Pasaportu'na her istasyondan işaret.
- Pasaportu tamamlayan 'Oyun Elçisi'.

▼ DAHA KOLAY

4 istasyon.

▲ DAHA ZOR

İstasyonlarda yeni kurallı sürümler.

Öğretmene ipucu: 3. sınıflar 1. sınıflara oyun öğretebilir: kuşaklar arası/sınıflar arası şenlik.



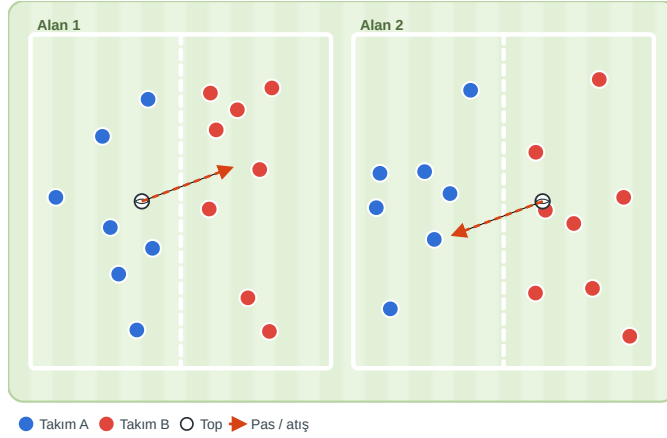
2. Oyun — Yılın Oyunu Finali

Özgün oyun

Köken: 13. haftada tasarlanan oyunların finali

Düzen: Tüm sınıf; 2 alan

Süre: 15 dk



Malzeme: Seçilen oyunun malzemesi

13. haftada seçilen öğrenci tasarımı oyun oynanır.
- Tasarımcı grup oyunu 30 kişiye uyarlar (2 alan).
- Sembolik ödüller: Adil Oyun, Takım Ruhu, Yılın Oyun Lideri (öğrenci oylarıyla).
- Kapanış halayı.

▼ DAHA KOLAY

Basit kurallar.

▲ DAHA ZOR

Hakemsiz oyun.



Öğretmene ipucu: Yıl sonu: öğrencilerin kendi oyunları sahnede.



Geleneksel Oyun Köşesi — Aç Kapı Bezirgânbaşı

Köken: Türkiye

Şenlik kapanışında tüm sınıf tek tren olup kapılardan geçer.



Değerlendirme

- ☐ Oyunları kurallarıyla oynuyor mu?
- ☐ Oyun lideri olarak kuralları anlatıyor mu?
- ☐ Şenliğe istekle katılıyor mu?



Farklılaştırma

Destekleme

İstasyon sayısı azaltılır.

Zenginleştirme

Öğrenci şenlik programını hazırlar.



Güvenlik ve Değerler



Güvenlik: Ziyaretçi alanı ayrı; 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)

Yaz takvimi kartları tüm malzeme

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 Planım (kuralları öğretme, ilk oyun)

2. ders

Yaz Hareket Planım – 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: Kutu Kutu Pense

5. ders

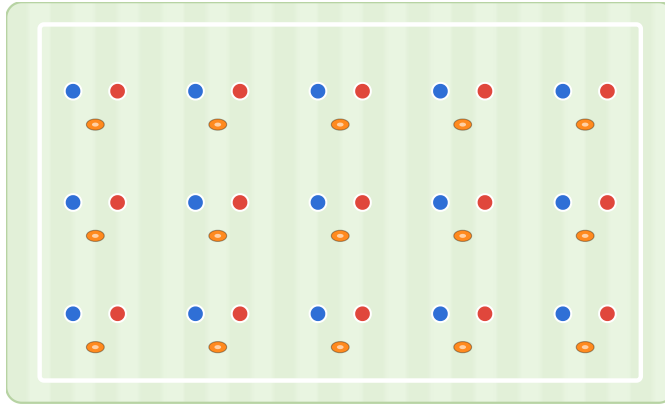
Öğrencilerin seçtiği oyunla tekrar, soğuma ve haftanın değerlendirilmesi

Isınma (7 dk) — Hatırla-Yap

Öğretmen oyun adı söyler, öğrenciler ana hareketi 10 sn yapar.

1. Oyun — Yaz Hareket Planım **Özgün oyun**

Köken: Yaz için plan – çevre ve hava koşulu **Düzen:** 15 eş **Süre:** 15 dk



● Takım A ● Takım B ● Antrenman kapağı

Malzeme: Yaz takvimi kartı

- Eşler yaz için 4 haftalık hareket planı hazırlar: çevre (park, sahil, köy), etkinlik, süre.
- Planlarından bir etkinliği eşine canlandırır.
- Planlar eve götürülür; eylülde getirilir.
- Sınıfça 'yaz oyun listesi' oluşturulur.

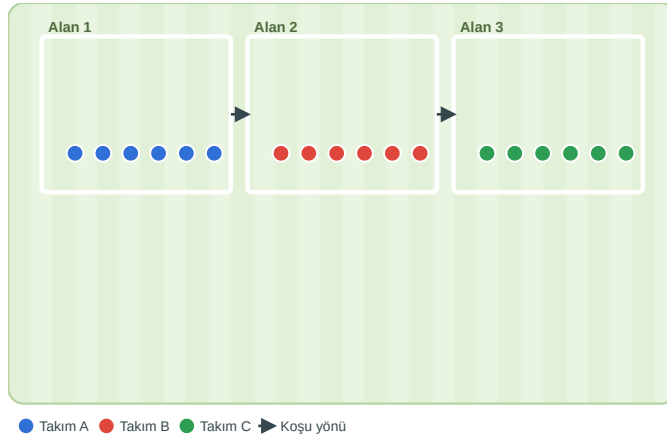
▼ DAHA KOLAY

2 haftalık plan.

▲ DAHA ZOR

Plana hava koşuluna göre B planı eklenir.

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

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

- 1 Üç alan, üç sevilen oyun; öğrenciler istediği alana geçer.
- 2 Her alanda öğrenci hakem.
- 3 Kapanış: tüm sınıf halay.
- 4 Veda çemberi: 'Bu yıl en çok geliştığım beceri...'

▼ DAHA KOLAY

Öğretmen alanları seçer.

▲ DAHA ZOR

Öğrenciler festival programını hazırlar.

**Öğretmene ipucu:** Eğlence, dostluk ve teşekkür.**Geleneksel Oyun Köşesi — Kutu Kutu Pense****Köken:** Türkiye

Veda çemberinde tekerlemeyle dönülür; 'İyi tatiller!' ile kapanır.

**Değerlendirme**

- ☐ Yaz için hareket planı hazırladı mı?
- ☐ Öğrendiği oyunları hatırlıyor mu?
- ☐ Festivale istekle katılıyor mu?

**Farklılaştırma****Destekleme**

Plan kartı resimli.

Zenginleştirme

Öğrenci 'yaz oyun önerileri' afişi hazırlar.

**Güvenlik ve Değerler****Güvenlik:** Sıcak havada gölge ve su molası.**Değerler:** Dostluk · Sağlıklı yaşam