

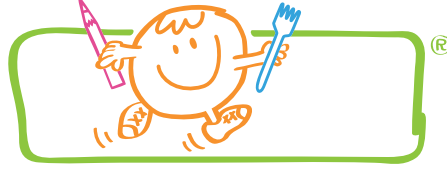


Sağlıklı Adımlar

# ÖĞRETMENLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE YÖNERGELERİ







Sağlıklı Adımlar

# ÖĞRETMENLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE YÖNERGELERİ

Komisyon

Doç. Dr. Mehmet İNAN  
Prof. Dr. Aysel PEHLİVAN  
Dr. Saime ÇAĞLAK SARI  
Dr. Bülent ÖZDEN





Değerli Öğretmenlerimiz,

Günümüzde fiziksel aktivitenin, ruh ve beden sağlığının korunması konusunda sağladığı yararlar giderek daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivitenin, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasında ve vücudun dayanıklılık, güç ve esnekliğinin artmasındaki rolünün yanı sıra bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskini de azalttığı bilinmektedir.

Son yıllarda ulusal ve uluslararası sağlık otoritelerinin yayınladığı veriler çocuk ve yetişkinlerin büyük çoğunluğunun gün içerisinde yeterli fiziksel aktivite yapmadıklarını ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitenin öneminin öğrenciler tarafından anlaşılması ve düzenli olarak yaşamlarının bir parçası haline gelmesinde siz öğretmenlerin büyük bir rolü bulunmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinden, kas-iskelet sistemi gelişimine; kilo kontrolünden, kaygı ve stresin azaltılmasına kadar pek çok konuda fayda sağlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü sağlığın korunması ve geliştirilmesi için haftada 5 gün, günde en az 30 dakika orta düzeyde bir aktivite yapılmasını önermektedir. Ancak sağlık problemi olan kişilerin egzersize başlamadan önce bir hekime başvurması da gerekmektedir.

Bu uygulama kılavuzu, öğrencilerinize, sınıf ortamında yaptırabileceğiniz etkinlikler ve yönergeleri içermektedir. Bu etkinlikler öğretim programlarındaki kazanımlar doğrultusunda öğrencilerinizin fiziksel aktivite yapmasının yanı sıra, fiziksel aktivitenin günlük hayatımızdaki yeri ve önemi konusunda farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. Etkinlikleri uygularken, öğrencileriniz ile günlük hayatta fiziksel aktiviteye yer vermenin önemi ve sağlığa faydaları konusunda konuşmanız ve/veya beyin fırtınası yapmanız da önemli olacaktır.

Başarı dolu bir eğitim öğretim yılı geçirmenizi temenni ediyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla,



# 1. ETKİNLİK: DUYUYORUM, GÖRÜYORUM, YAPIYORUM

**Kazanım: Yer deęiřtirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.**

## YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Öğretmen görsel ve işitsel yönergeler kullanır.
- İşitsel olarak vücut organlarından hangisini söylerse öğrenciler onunla ilgili hareketi yaparlar (örneğin; kollar dediğinde kollarla yapılabilecek her hareketi yaparlar- daire, çapraz, yukarı-aşağı, sağa-sola vb.).
- Öğretmen elindeki görselde gösterdiği meyve ve sebzelere göre öğrenciler hareket ederler (örneğin, elma görselini gösterdiğinde sıçrarlar, kabak görselini gösterdiğinde çömelerek kollarını yuvarlak yaparlar, havuç görselini gösterdiğinde dimdik dururlar, vb.).
- Öğretmen görsel ve işitsel yönergeleri karmaşık kullanarak etkinliği çeşitlendirebilir.

# 2. ETKİNLİK: ÇÖMEL, SIÇRA VE EL ÇIRP

## YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Öğretmen üç hareket tanımlar: Çömel, sıçra ve el çırp.
- Öğretmen patates dediğinde öğrenciler çömelir.
- Portakal dediğinde sıçrar.
- Kiraz dediğinde ellerini çırparlar.
- Etkinlik görsel kartlarla yapılabilir.
- Sözel ve görsel yönergelerle etkinlik çeşitlendirilebilir.
- El çırpma işlemi öğrencilerin eşleriyle havaya sıçradıklarında havada gerçekleşebilir.

### 3. ETKİNLİK: BİRİNDEN DİĞERİNE

**Kazanım:** Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.

#### YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Çömelik duruşta pozisyon alırlar.
- Öğretmen 4 hareket tanımlar: Ördek yürüyüşü ve kanguru sıçrayışı, seksek ve çift ayakla atlama.
- Öğretmen 4 görsel kullanır: su, çöl, havuç ve koltuk değneği.
- Öğretmen hangi görseli gösterirse öğrenciler o görselin simgelediği hareketi kendi sırasının yanından başlayarak, diğer arkadaşının yanına gelinceye kadar sürdürür.
- Öğretmenin rolünü birkaç öğrenci oynayarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

### 4. ETKİNLİK: UZAYDA YOLCULUK

**Kazanım:** Çeşitli nesnelerin üzerinde dengede durur.

#### YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Sıra arkadaşı ile karşılıklı dururlar.
- Yanlarında getirdikleri küçük yumuşak plastik topun üzerine çıkarken arkadaşının elini tutar.
- Arkadaşının elini bırakarak topun üzerinde durmaya çalışır. Dengesi bozulurken arkadaşından destek alır.
- Öğretmen kronometreyi çalıştırarak topun üzerinde en uzun süre durma yarışı düzenleyerek etkinliği zenginleştirebilir.

## 5. ETKİNLİK: SENİN YERİN BENİM YERİM

**Kazanım: Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.**

### YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Sıra arkadaşları ile karşılıklı konumlanırlar.
- Aralarına bir metre uzunluğundaki işaret şeridini (5 santim eninde) yere yapıştırırlar.
- Şerit üzerinde birbirlerine doğru yürürken şerit üzerinden taşmadan yer değiştirirler.
- Etkinlik, öğrencilerin başlarının üzerine bir defter koyarak yapılarak zenginleştirilebilir.

## 6. ETKİNLİK: TAHTEREVALLİ

### YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Sıra arkadaşıyla karşılıklı durarak el ele tutuşurlar.
- Birisi çömelirken diğeri ayakta kalır.
- Tahterevalli gibi karşılıklı oturup kalkarlar.
- Öğretmenin sözel yönergelerine göre etkinlik çeşitlendirilebilir. Öğretmen üç besin ögesi belirler. Karşılıklı duran öğrenciler öğretmenin belirlediği besin ögesine göre çömelir veya ayağa kalkarlar. Örneğin, öğretmen turp dediğinde el ele tutuşan çocuklar çömelir, havuç dediğinde hareketsiz dik dururlar, brokoli dediğinde tek ayaküstünde dururlar, vb.



## 7. ETKİNLİK: DENGEMİ KORUYORUM

### YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Karşılıklı çömelik vaziyette dururlar.
- Ellerini göğüs hizasında tutarak arkadaşının da aynı şekilde konumlanmasını bekler.
- Arkadaşının dengesini bozmaya çalışırken kendi dengesini korumaya çalışır.
- Etkinlik farklı vücut seviyelerinde çeşitlendirilebilir. Örneğin; eşler karşılıklı bir şekilde ayakta el ele tutuşarak arkadaşını kendisine doğru çekmeye veya dengesini bozmaya çalışır. Etkinlik farklı yön ve alanlar kullanılarak çeşitlendirilebilir.

## 8. ETKİNLİK: PUSULA

**Kazanım: Nesne kontrolü gerektiren hareketleri geliştirir.**

### YÖNERGE

- Öğrenciler sınıfta oturdukları sıraların yanlarına çıkarlar.
- Sıra arkadaşları ile sırt sırta konumlanırlar.
- Elindeki topu sağından, solundan, yukarıdan, aşağıdan, ayaklarının arasından, kuzey-doğudan, kuzey-batıdan, güneydoğudan, güneybatıdan arkadaşına verir. Arkadaşı da aynı şekilde hareketleri yapar.
- Öğretmen eline pusula görselini alarak, gösterdiği yöne doğru çocukların birbirlerine topları vermelerini isteyerek etkinliği çeşitlendirebilir.

## 9. ETKİNLİK: HULAHOPU TAMAMLA, İÇİNE GİR!

**Kazanım: Nesne kontrolü gerektiren hareketleri alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.**

### YÖNERGE

- Parçalarına ayrılmış hulahoplar öğrencilerin sıralarının üstünde ya da içindedir.
- Öğretmenin yönergesiyle öğrenciler parçaları eline alarak hulahopu tamamlarlar ve oturdukları sıranın yanına koyarak içine girerler.
- 10 kere hulahopun içine-dışına atlarlar.
- Hulahopu parçalarına ayırarak tekrar sıralarının üzerine koyarlar.
- Öğretmen kronometreyi çalıştırarak etkinliği çeşitlendirebilir.

## 10. ETKİNLİK: DÜĞÜMLÜ MENDİL/TÜL

### YÖNERGE

- Her çocukta bir mendil/tül (40x40) vardır.
- Öğretmen öğrencilere düğümün nasıl atıldığını öğretir.
- Öğrenciler sıralarının yanlarına çıkarlar.
- Öğretmen ses kaynağından verdiği müzikle birlikte ucu düğümlü mendili/tülü farklı kol hareketleriyle yaparlar (yukarı-aşağı, sağa-sola, dairesel, zikzak vb. geometrik şekiller).
- Etkinlik, farklı varyasyonlarla çeşitlendirilebilir. Örneğin, öğrenciler sıra arkadaşlarıyla karşılıklı durur. Eşlerden biri ucu düğümlü mendil/tül ile hangi hareketi yaparsa, arkadaşı da aynı hareketi tekrarlar. Sonra rolleri değiştirerek etkinlik devam edebilir.



