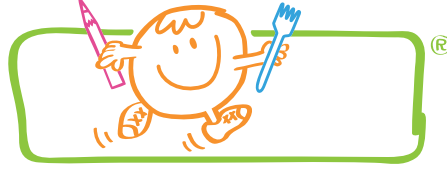


Sağlıklı Adımlar

# 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,

Fiziksel aktivitenin sağlık ve zindelik için sağladığı yararlar giderek daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı kilonun sürdürülmesi, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasındaki rollerinin yanı sıra bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskini azalttığı da açıkça bilinmektedir. Söz konusu bu yararlar sadece bireysel düzeyde önemli değildir. Dünyanın her yerinde giderek maliyeti artan sağlık hizmetleri yönünden koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar önemli bir tasarruf sağlayabilmektedir.

Son yıllarda dünyadaki birçok devletin yayınladığı veriler çocuk ve yetişkinlerin büyük çoğunluğunun yeterince fiziksel aktivite yapmadıklarını ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitenin neden önemli olduğunu bütün öğretmenler anlamalı, öğrencilerini ve velilerini yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve spora katılımları için motive etmelidirler. Fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesinin herkese, her yerde, her zaman yararlı olabileceği mesajının, mümkün olan en geniş geniş kitlelere yayılmasına yardımcı olmalıdırlar.

Düzenli fiziksel aktivite kilo ve kan basıncının kontrolü, kan lipitlerinin kontrolü, kan şekerinin kontrolü, damar ve kas-iskelet sistemi hastalıklarını önlemede önemli bir role sahiptir. Aynı zamanda yapılan çalışmalar kaygı, stres ve depresyonun azaltılması, zihinsel sağlığın sürdürülmesi, psikolojik zindeliğin sağlanmasında fiziksel aktivitenin pozitif etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için her gün en az 30 dakika orta düzeyde bir aktivite yapılmalıdır. Ancak sağlık problemi olan kişilerin egzersize başlamadan önce bir hekime başvurması önerilir.

Elinizdeki belgede, öğrencilerinize sınıf ortamında yaptırabileceğiniz fiziksel etkinlikler ve yönergeleri bulunmaktadır. Bu etkinliklerin amacı öğretim programlarındaki kazanımlar doğrultusunda öğrencilerinizin fiziksel aktivite yapmasının yanında, fiziksel aktivitenin günlük hayatımızdaki yeri ve önemi konusunda farkındalıklarını geliştirmektir. Dolayısıyla, bu etkinlikleri yaptırırken, öğrencilerinize günlük hayatta fiziksel aktiviteye yer vermenin önemi ve sağlığınıza faydaları konusunda tartışma ve/veya beyin fırtınası yaptırmanız da önemli olacaktır. Başarı dolu bir eğitim öğretim yılı geçirmenizi temenni ediyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla,

**Nestlé Türkiye**



## 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:** Çeřitli 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.



