

ETKİNLİK ADI: Koşuyorum, Parkuru Tamamlıyorum

ALAN ADI: Hareket ve Sağlık

YAŞ GRUBU: 60-72 Ay

ALAN BECERİLERİ:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB1. Aktif Yaşam İçin Psikomotor Becerileri

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

EĞİLİMLER:

E1. Benlik Eğilimleri

E1.1. Merak

E3. Entelektüel Eğilimler

E3.1. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER:

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri:

SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık Becerisi)

SDB1.1.SB2. Olaylar/durumlar karşısında hangi duyguları yaşadığını fark etmek

SDB1.1.SB2.G4. Duyguları ve davranışları arasındaki ilişkiyi söyler.

Değerler:

D3. Çalışkanlık

D3.1. Azimli olmak

D3.1.1. Gayretli olmanın hedeflere ulaşma üzerindeki etkisini fark eder.

Okuryazarlık Becerileri:

OB1. Bilgi Okuryazarlığı

OB1.1. Bilgi İhtiyacını Fark Etme

OB1.1. SB1. Bilgi ihtiyacını fark etmek

OB1.3. Bilgiyi Özetleme

OB1.3.SB3. Bilgiyi yorumlamak (kendi cümleleri ile aktarmak)

ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB.1. Farklı çevre ve fiziksel etkinliklerde büyük kas becerilerini etkin bir şekilde uygulayabilme

HSAB.1.a. Farklı ortam ve koşullarda yer değiştirme hareketleri yapar.

HSAB.1.b. Etkinliğinin durumuna uygun denge hareketleri yapar.

HSAB.8. Aktif ve sağlıklı yaşam için gereken zindelik becerilerinin neler olduğunu söyleyebilme

HSAB.8.a. Hareket etkinlikleri esnasında solunum/ kalp atışı/ terleme gibi gerçekleşen fizyolojik değişimleri söyler.

İÇERİK ÇERÇEVESİ:

Kavramlar: Hızlı-yavaş

Sözcükler: Koşu sporu, maraton (uzun mesafe koşu), kısa mesafe koşu, engelli koşu

Materyaller: Engel tahtaları (Kullanılacak materyallerin yüksekliği çocuğa uygun olmalı, kullanılacak materyalin tehlikeli olmamasına dikkat edilmelidir.), koşu sporu ile ilgili resimler ve materyaller, tef

Eğitim/Öğrenme Ortamları:Sınıf, açık hava

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

ETKİNLİKLER	<p>Sınıfta uygun bir yere çocukların ilgisini çekecek şekilde atletizmde başarılarıyla tanınan iki ünlü Türk sporcunun İsmail Akçay ve Nevin Yanıt Baltacı'nın resimleri asılır. Çocuklara atletlerin resimleri gösterilerek kim oldukları, ne iş yapıyor olabilecekleri sorulur ve çocukların tahminleri alınır (E1.1. Merak). Ardından görsellerdeki kişilerin kim olduğu, koşu sporu yaptıkları, koşu sporu yapan bu kişilere atlet denildiği, onların nasıl başarılı oldukları anlatılır (D3.1.2. Gayretli olmanın hedeflere ulaşma üzerindeki etkisini fark eder.). Sonrasında koşu sporu için neler gerekir diye sorulur ve çocukların cevapları alınır. Çocuklara koşu parkuru resimleri gösterilerek koşu sporunun çeşitleri olduğu söylenir. "Farklı koşu çeşitleri neler olabilir?" sorusu sorularak çocukların cevapları alınır. Ardından koşu sporunun çeşitlerinden bahsedilerek konu uzun, kısa mesafe ve engelli koşuya getirilir. Uzun mesafe koşusunun diğer adının "maraton" olduğu söylenir. Kısa mesafeli koşuların da olduğundan bahsedilir. Kısa mesafede ve engelli koşuda hızlı olmanın, uzun mesafede dayanıklı olmanın önemli olduğu vurgulanır. "Bunun nedenleri neler olabilir?" sorusu üzerinden tartışılır (OB1.1.SB1.Bilgi ihtiyacını fark etmek, OB1.3.SB3. Bilgiyi yorumlamak). Çocuklarla bahçeye çıkılır. İlk olarak tüm çocuklar belirlenen kısa mesafede söylenilen sayıda beraberce serbest olarak koşarlar (Örneğin yolun başındaki ağacın önünden bahçe duvarına kadar koşalım ya da giriş kapısından ilerideki çöp kovasına kadar koşalım.) (HSAB.1.a. Farklı ortam ve koşullarda yer değiştirme hareketleri yapar.). Bu koşunun kısa mesafe koşusu olduğu açıklanır. Serbest koşu tamamlanınca tef çalınır, çocuklara "Vücut ısılarınızda ve kalp atışlarınızda nasıl değişiklik oldu?", "Kendinizi nasıl hissettiniz?" soruları yöneltilir. Çocukların bedenlerinde meydana gelen değişimleri ve kendilerini nasıl hissettiklerini ifade etmelerine fırsat verilir (HSAB.8.a. Hareket etkinlikleri esnasında solunum/ kalp atışı/ terleme gibi gerçekleşen fizyolojik değişimleri söyler, SDB1.1.SB2.G4. Duyguları ve davranışları arasındaki ilişkiyi söyler.). Ardından önceden hazırlanan engelli koşu parkurunun olduğu yer çocuklara gösterilir. "Şimdi koşu sporunun çeşitlerinden biri olan engelli koşu yapacağız." denir ve çocuklardan parkuru incelemeleri istenir. Önce parkurun nasıl tamamlanacağı gösterilir. Sonrasında çocuklar sıraya girer ve her çocuk tef sesiyle parkuru tamamlar (HSAB.1.b. Etkinliğin durumuna uygun denge hareketleri yapar, E3.1. Odaklanma). Bu sırada her çocuk için süre tutulur, parkuru ne kadar sürede tamamladığı çocuğa söylenir ve bu süreler kâğıda not edilir. Süre sadece çocukların hızlarını belirlemek için tutulur. Engelli parkurun tamamlanmasından sonra çocuklarla birlikte çember olunur. Parkur hakkında sohbet edilerek parkurda başka neler olabileceği hakkında çocukların fikirleri alınır. Başka bir gün yeni bir parkur hazırlamak üzere etkinlik sonlandırılır.</p>
DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none"> • Bugün hangi spor hakkında konuştuk? • Koşu çeşitleri nelerdir? • Biz hangi koşu çeşitlerini denedik? • Koşmak size nasıl hissettiriyor? • Koşarken vücudumuzda ne gibi değişiklikler oluyor? • Engelli koşmayı mı yoksa serbest koşmayı mı tercih edersin? Neden?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: Koşu esnasında çocukların komutla donmaları istenebilir, böylece hareketten donmaya farklı bir denge zorluğu deneyimlenmiş olabilir. Engelli koşu deneyiminde farklı yüksekliklerde ve kalınlıklarda engeller kullanılarak hem farklı hazır bulunuşluklar devreye sokulabilir hem de denge ve yer değiştirme becerilerinin farklı ortamlarda kullanımı ile problem durumuna uygun hareketi belirleme deneyimi sunulmuş olabilir. Bu kısımda ayrıca üst düzey düşünme becerileri de devreye sokulabilir. Yer değiştirme hareketleri sırasında hızlı-yavaş yürüme, hayvan yürüyüşü taklitleri, kayma adımı, sıçrama, sekme vb. hareketler ile de parkur deneyimlenebilir. Bu noktada öğretmenin bu etkinlikleri yaparken alacağı önlemleri, çocuklar serbest

koşarken birbirlerine çarpmamaları için alınacak tedbirleri, engelli koşularda engellerin hangi materyalle sağlanacağı ve onlar geçilirken oluşabilecek düşmelerde yaralanma riskini azaltmak için neler yapılacağını da önceden planlaması önemlidir.

Destekleme: Görseller hazırlanırken dokunsal özellikler eklenerek veya bu görseller zıt renkli zemine yapıştırılarak görme bakımında işlevsel hâle getirilebilir. Atletizm ile ilgili dijital içerikler çocuklara sesli betimleme yapılarak anlatılabilir. Bahçedeki koşu alanının sınırları çocukların özelliklerine göre belirgin hâle getirilebilir. Sorular kolaylaştırılarak çocukların cevap verebilmeleri için ipuçları verilebilir. Çocukların ihtiyaç duyması hâlinde öğretmen parkurda yapılması gerekenler hakkında model olabilir. Çocuklardan bireysel özelliklerine göre parkurun belirli bir kısmını tamamlamaları istenebilir. Çeşitli geri bildirimler verilerek çocukların etkinliğe katılımları desteklenebilir.

AİLE / TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere hafta sonu doğada ya da yürüyüş alanlarında koşu yapmaları önerilir.

Toplum Katılımı: Yakın çevrede atletizm sporu ile ilgilenen bir sporcu/öğretmen/akademisyen varsa okula davet edilerek deneyimlerini paylaşması istenebilir.