

ETKİNLİK ADI: Kaç, Dur, Dinlen

ALAN ADI: Hareket ve Sağlık

YAŞ GRUBU: 60-72 Ay

ALAN BECERİLERİ:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

HSAB3. Harekete İlişkin Sosyal/Bilişsel Beceriler

KAVRAMSAL BECERİLER:

KB2.7. Karşılaştırma Becerisi

KB2.7.SB1. Birden fazla kavram veya duruma ilişkin özellikleri belirlemek

EĞİLİMLER:

E2. Sosyal Eğilimler

E2.5. Oyunseverlik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER:

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri:

SDB2.2. İş Birliği Becerisi

SDB2.2.SB4. Ekip (takım) çalışması yapmak ve yardımlaşmak

SDB2.2.SB4.G3. Diğer üyelerle görev paylaşımı yapar.

Değerler:

D4. Dostluk

D4.4. Arkadaşlarını ve onlarla vakit geçirmeyi önemsemek

D4.4.1. Arkadaşlarıyla vakit geçirmekten keyif alır.

Okuryazarlık Becerileri:

OB1. Bilgi Okuryazarlığı

OB1.3. Bilgiyi Özetleme

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

ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Hareket ve Sağlık Alanı:

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.

HSAB.8.c. İhtiyaç duyduğunda dinlenmek istediğini ifade eder.

HSAB.11. Tehlike ve kaza durumlarına karşı kendini koruyabilme

HSAB11.a. Tehlike oluşturacak davranışlardan/durumlardan kaçınır.

HSAB.12. Hareketli oyunların temel kurallarını açıklayabilme

HSAB.12.a. Hareketli oyunlara ilişkin kuralları fark eder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ:

Sözcükler: Nefes

Materyaller: Top, çocuk sayısınca yelek

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Sınıf, açık hava

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

ETKİNLİKLER	<p>Çocuklar çember düzeninde oturur. Çocuklardan gözlerini kapatmaları ve vücutlarında ne gibi değişiklikler olduğunu dinlemeleri istenir. Keşfetmeleri için çocuklara zaman tanınır. Ardından “Vücudunuzda ne gibi değişiklikler fark ettiniz?”, “Kalp atışınız nasıldı?”, “Nefes alıp verirken vücudunuzda neler oluyor?”, “Gözleriniz kapalı bir şekilde vücudunuzu dinlerken neler hissettiniz?” soruları sorulur ve çocukların cevapları alınır. Böylece çocukların vücutlarında olan değişiklikleri fark etmeleri beklenir [KB2.7.SB1. Birden fazla kavram veya duruma ilişkin özellikleri belirlemek, OB1.3.SB3. Bilgiyi yorumlamak (kendi cümleleri ile aktarmak)]. Daha sonra hep birlikte bahçeye çıkılıp bir oyun oynanacağı söylenir. Hep birlikte bahçeye çıkılır. Çocuklar bahçede yerde çizilmiş olan çemberin içinde toplanır. Oyun ve oyunun kuralları anlatılır (HSAB.12.a. Hareketli oyunlara ilişkin kuralları fark eder, E2.5. Oyunseverlik). Oyunda iki ebe vardır. Sayışma ile ebe olacak çocuklar belirlenir ve bu çocuklara bir top verilir. Ebelerin dışındaki çocuklara ise giymeleri için birer yelek verilir. Bir çeşit kovalamaca oyunu oynayacakları söylenir ve çocuklarla birlikte oyun için bir alan (sınır) belirlenir. Düdük sesi ile birlikte çocuklar çemberden çıkarak oyun alanına dağılır. Bu sırada ebe olan çocuklar topu birbirlerine atarak diğer çocukları vurmaya çalışır (SDB2.2.SB4.G3. Diğer üyelerle görev paylaşımı yapar.). Topun değdiği çocuk yeleğini çıkarır ve ebe grubuna dâhil olur. Ebe olan çocuklar top ellerindeyken en fazla üç adım atabilir. Üç adımdan sonra topu ebe grubundaki başka bir arkadaşlarına atmaları gerekir. Ebe grubundaki çocuklar dışındaki çocuklar nefes alış-verişleri ve kalp atışları çok hızlandığında dinlenmek için çembere geri dönebilir ve bu süre çemberin içinde dokunulmaz olur (HSAB.8.a. Hareket etkinlikleri esnasında solunum/ kalp atışı/ terleme gibi gerçekleşen fizyolojik değişimleri söyler, HSAB.8.c. İhtiyaç duyduğunda dinlenmek istediğini ifade eder.). Ebe olan çocuklar arkadaşlarını ancak çemberin dışındayken vurabilir. Ayrıca çocuklara oyun sırasında kendilerini ve arkadaşlarını tehlikeye atacak durumlardan kaçınmaları, arkadaşlarını vurmaya çalışırken nazik davranmaları ve arkadaşlarının canını acıtmamaları gerektiği hatırlatılır. (HSAB11.a. Tehlike oluşturacak davranışlardan/ durumlardan kaçınır, D4.4.1. Arkadaşlarıyla vakit geçirmekten keyif alır.). Oyuna tüm çocuklar vurulana kadar devam edilir.</p>
DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none"> • Oyunumuzun kuralları neydi? • Oyun sırasında vücudunuzda ne gibi değişiklikler oldu? • Oyun oynarken neler hissettiniz? • Oyun sırasında tehlikeli durumlar oldu mu? Bu durumlarda ne yaptınız?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: Etkinlikte bahsedilen nefes farkındalığının tıp, psikoloji, sahne sanatları alanlarındaki öneminden bahsedilebilir ve bu alanlarla ilgili görseller gösterilebilir. Opera sanatçıların, şarkıcıların ve tiyatro oyuncularının sahne almadan önce sesini uygun ayarlayabilmek için nefes egzersizleri yaptıklarından ve sesin uygun şekilde çıkabilmesi için nefes alıp vermenin öneminden bahsedilebilir. Gün içinde çocukların nefes alıp verme hızlarının neye göre değiştiği tartışılabilir. Çocuklarla nefes alış-verişlerini düzenleyebilmeleri için çiçek-mum tekniği, aslan nefesi tekniği, hareketli nefes egzersizlerinden ise kelebek ve yıldız nefesi tekniği vb. teknikler denenebilir. “Derin nefes alıp verirken bedeninde nasıl değişiklikler oldu?” vb. sorularla çocukların bedenlerindeki değişimleri gözlemlenmeleri istenebilir. Çocuklara oyun esnasında ihtiyaç duyduklarında bu teknikleri uygulamaları hatırlatılabilir. Vücudu hissetmek ve farkında olmak için yaş grubuna uygun gevşeme egzersizleri yapılabilir.

Destekleme: Çocukların oturma düzeni etkinlik öncesinde hazırlanarak her çocuğun oturacağı yere fotoğrafı ya da onu ifade eden seçtiği bir sembol konulabilir. Öğretmen sorduğu soruları önce kendi cevaplayabilir, cevaplarını örneklendirebilir. Oyunun kuralları görselleştirilebilir. Oyunun aşamaları model olunarak anlatılabilir. Çocukların ilgi ve isteklerine göre farklı büyüklük ve dokularda toplar kullanılabilir, çocuklara topu seçme hakkı tanınabilir. Çocukların tercihlerine göre oyun sırasında kullanılan materyal (yelek) alternatifleri oluşturulabilir. Çocuklardan bireysel özelliklerine ve gereksinimlerine göre konuşarak, göstererek veya işaret ederek sorulara cevap vermeleri istenebilir. Gerektiğinde çocuklara farklı türlerde ipuçları sunularak onların etkinliğe katılımları artırılabilir.

AİLE/TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere etkinlikle ilgili bilgi verilir. Ailelerden bu oyuna benzeyen bir oyunu- çocukları ile birlikte açık havada oynamaları istenebilir.