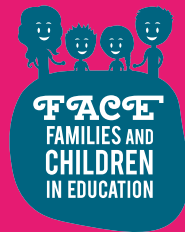
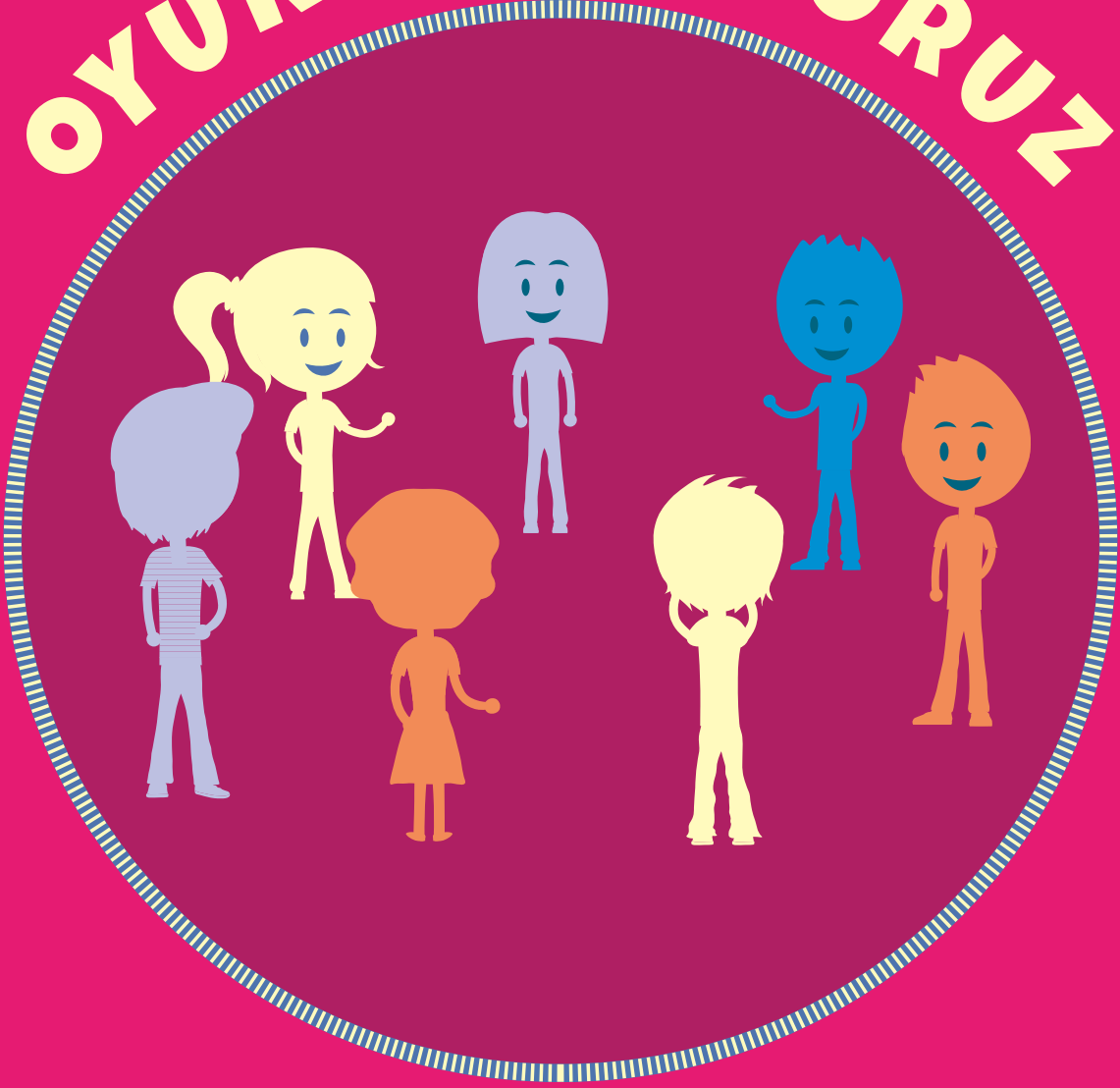


FACE ile

OYUN OYNUYORUZ



Öyunlar aracılığıyla kişisel gelişimi teşvik etmek

Oyun oynamak FACE programının çok önemli bir parçasıdır çünkü öz farkındalık, sosyal yeterlilikler, grup işbirliği ve fiziksel gelişime yardımcı olur.

Okulda oyunlar sadece farklı etkinlikler arasındaki zamanı doldurmak için kullanılmaz, aynı zamanda dersin başında ve/veya sonunda da kullanılır. Bazı oyunlar, orta düzeyde öğrenci aktivasyonu olarak kabul edildiğinden her iki durumda da kullanılabilir.

FACE’da sunulan oyunlar, gruplar halinde işbirliğini, ortaklar arasında işbirliğini, karşılıklı tanımayı, öz farkındalığı ve fiziksel yeteneklerin gelişimini teşvik eder. Tavşan ikonu ile işaretlenen DISO oyunları grubu aktive etmek içindir, salyangoz ikonu ile işaretlenenler ise grubu sakinleştirmek için uygundur.

FACE programındaki tüm oyunlar farklı kültürel ortamlarda kullanılabilir, ancak öğretmenler bazı oyunları öğrencilerin geldiği kültürel ortama göre uyarlamalıdır. (örneğin fiziksel temas, karıştırma veya cinsiyet eşleştirmesi içeren oyunlar sırasında vb.)



**Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds**

2022 yılında yayınlanmıştır.
Zürich Öğretmenlik Eğitimi Üniversitesi,
eğitimde uluslararası projelendirme bölümü (İPE)

phzh.ch/ipe
ipe-textbooks.phzh.ch

©

Bütün yayın hakları korunmuştur. Bu baskının hiçbir bölümü Zürich Kantonları Birliği Fonu-Finans Bölümü (ki bu baskının tek sahibidir) izni olmadan tercüme edilemez, çoğaltılamaz ve hiçbir şekilde elektronik ortamda veya belge şeklinde, fotokopisi de dahil, kaydedilip saklanamaz. Bu kural dünyanın herbir ülkesi için geçerlidir.

İÇERİK



Aktivasyon oyunları,
ders başlangıcı



Sakinleştirici oyunlar,
ders sonu

1

Tanışalım

Hayvan sesleri	4
Sirtına yazmak	4
Veda topu	5
Selamlama oyunu	5
Ben hayvanım	6
Marslılar şu şekilde selamlaşır	6
Ağdaki örümcek	7
Hırıltılı domuz	7
Ne değişti?	8
Farklı olan nedir?	8
Kırmızı nedir?	9
Kim?	9
Hanginiz yapabilirsiniz?	10
Yanımda kim oturuyor?	10

2

Grupta işbirliği

Araba yıkama	11
Ellerini yere çırp	11
Alkışlayıcı	12
Meyve salatası	12
Anne ve yavru kedi	13
Robotlar ve mekanik	13
Bozuk yumurta	14
Gizli mesaj	14
Bozuk telefon	15
Simona diyor	15
Eteğe oturmak	16
Müzikli yılan	16
Hazine nerede?	17

3

Çiftler halinde işbirliği

Sirtına yazmak	18
Aynam ol	18
Engelleri aşalım	19
Gülmeyin	19
Ben gölgenim	20
Kurabiye yapmak	20
Bay ve bayan heykeltraş	21

4

Öz farkındalık

Nasil hissettiğimi tahmin et	22
Roket havalanıyor	22
Fırtına	23
Güneş kadar sıcak eller	23

5

Fiziksel aktiviteler

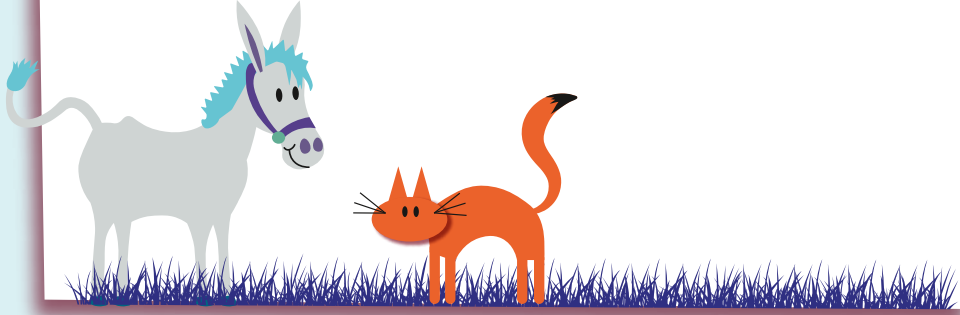
Duygular fitness programı	24
Baş ve omuzlar	25
Kutuları itme	27
Taş renklendirme	28
Güzel taşlarım	29
Topları kutuya atmak	30

1 TANIŞALIM

Hayvan sesleri



Çocuklar daire içinde otururlar.
Çocuklardan biri elinde top ile dairenin ortasındadır.
Topu başka bir çocuğa atar ve bir hayvanın adını söyler.
Dairedeki çocuk, hayvanın çıkardığı sesi çıkarmalıdır.
Sesi çıkaramazsa, dairenin ortasındaki çocukla
yer değiştirir.



Sırtına yazmak



İki çocuk birlikte oynuyor. Biri arkası dönük diğerinin
önünde oturuyor. Arkada oturan çocuk diğer çocuğun
sırtına bir şekil çizmeye başlar (örn. kalp, daire,
üçgen vb.). Diğer çocuk şeklin ne olduğunu tahmin
etmelidir. Sonra yer değiştirirler.



1 TANIŞALIM

Veda topu

Tüm çocuklar daire şeklinde durur. Çocuklardan biri topu tutuyor. Topu olan çocuk diğer çocuklardan birine göz kırpmıyor ve "Hoşçakal Kate!" diyor. Kate topu yakalar ve "Hoşçakal Anka!" diyerek başka bir çocuğa verir. Kate çemberi terk eder. Diğer çocuklar oyuna devam ediliyor. Oyun, çember içinde hiçbir çocuk kalmadığında sona erer.

Selamlama oyunu

Çocuklar odanın içinde hareket ederler. Müzik çalıyor. Müzik durduğunda, çocuklar hareket etmeyi bırakmalı ve el çırpma, bir elini başka bir öğrencinin eline çırpma, sadece küçük parmak kullanma, diğer öğrencinin burnuna dokunma vb. gibi hareketlerle selamlaşmalıdırlar. Çocuklar odanın içinde hareket ederler. "Benim adım..." diyorlar. Müzik başlamadan önce öğretmen onlara hangi yöne gitmeleri gerektiğini söyler.

1 TANIŞALIM

Ben hayvanım

Öğretmen çocuklardan birine yumuşak bir top verir. Çocuk kendini tanıtır, örn. “Ben komik bir kaplanım. Benim adım...” (çocuklar isim uydurabilir veya gerçek isimlerini söyleyebilirler). Çocuklar ses çıkarabilir. Odanın içinde hareket edebilir ve hayvanı taklit edebilirler.



Marslılar şu şekilde selamlaşır

1. Çocuklar daire şeklinde otururlar. Öğretmen onlara diğer ülkelerde kullanılan selamlaşma şekillerini sorar. Çocuklar başka şekilde hatırlayamıyorsa, öğretmen onlara Tayland'dan “Wai” Selamını söyleyebilir: Avuç içlerinizi birbirine bastırın ve göğsünüzün önüne koyun, ardından başınızı hafifçe aşağı doğru eğin.
2. Daha sonra öğretmen çocuklardan yeni selamlama şekilleri toplar: “Başka şekilde birini nasıl selamlayabilirsin? Sizce uzaylılar birbirlerini nasıl selamlar?”
3. Daha sonra çocuklar çiftlere ayrılır ve Mars gezegeninden kurgusal insanlar tarafından kullanılacak yeni selamlama şekilleri bulurlar. Her çift, üç yeni selamlaşma şekli icat edebilir.
4. Çocuklar tekrar daire şeklinde otururlar. Çiftler dairenin ortasında “Mars'tan Selamlar” sunarlar.



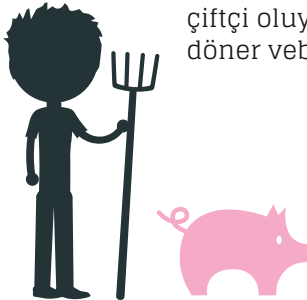
1 TANIŞALIM

Ağdaki örümcek

Tüm çocuklar daire içinde otururlar. Hepsi birlikte örümcek ağını oluştururlar. Gözleri bağlı bir çocuk ortada oturur ve örümceği temsil eder. Tüm çocuklar sessizdir, öğretmen ise onlardan birine küçük bir zil verir. Çocuk zili daireye atar. Örümcek ağda ebelemeli ve zili bulmalıdır. Bulduktan sonra onun yerine başka bir çocuk çembere girer. Oyun baştan başlar.

Hırıltılı domuz

Çocuklar daire içinde otururlar. Öğretmen içlerinden birini "çiftçi" olarak seçer. Diğer tüm çocuklar "domuz" durlar. Çiftçinin gözleri bağlı ve ortada duruyor. Sonra çiftçi üç kez etrafında döner ve hareket etmeye başlar. Çiftçi "domuzlardan" birinin eteğine oturur ve "Bağır domuz, bağır!" der. Domuz ses çıkardığında, çiftçi çocuğun adını tahmin etmelidir. Çiftçi ismi tahmin ederse, domuz çiftçi oluyor. Tahmin edemezse, aynı çiftçi tekrar döner vebaşka bir domuzun eteğine oturur.

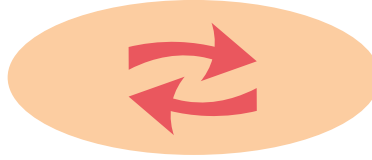


1 TANIŞALIM

Ne değişti?



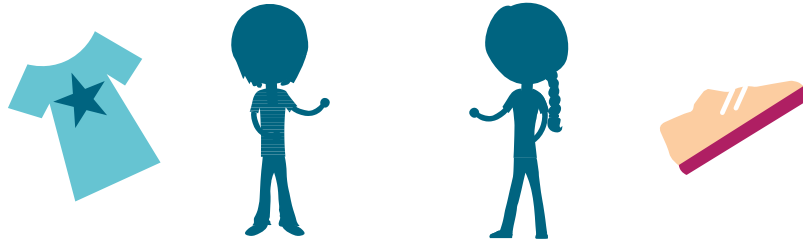
Çocuklar daire içindeler. Tüm çocuklar etrafa bakmalı ve oturdukları sırayı ellerinden geldiğince hatırlamalıdır. Öğretmen sınıftan ayrılan bir çocuğu seçer. Dairedeki çocuklardan ikisi yer değiştirir. Daha sonra çocuk sınıfa tekrar girer. Etrafına bakar ve hangi iki çocuğun yer değiştirdiğini bulmaya çalışır. Sonra sınıftan çıkması için başka bir çocuk seçilir ve oyun devam eder.



Farklı olan nedir?



İki çocuk karşı karşıya duruyor. Birbirlerini çok dikkatli gözlemlerler. Çocuklardan biri diğer tarafa dönüyor ve diğer çocuk görünüşünde bir şeyleri değiştiriyor, örn. saç, bir parça giysi vb. İlk çocuk farkın ne olduğunu tahmin etmelidir. Öğretmen, ilk çocuğun tekrar ikinci çocuğa dönebileceği zamanı işaret eder, vb. İki veya üç tahminden sonra çocuklar eş değiştirir.

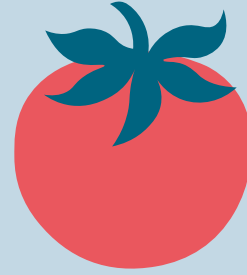


1 TANIŞALIM

Kırmızı nedir?



Çocuklar daire içinde oturur. Biri bir top tutar ve "Kırmızı olan ne?" diye soran başka bir çocuğa verir. Topu alan çocuk "Domatesler kırmızıdır" der. Sonra topu başka bir çocuğa verir ve ondan başka bir renk sorar, örneğin "Mavi olan ne?" Topu tutan çocuk "Gökyüzü mavidir" diyebilir. Oyun oynanırken çocuklar aynı rengi sorabilir, ancak cevap farklı olmalıdır.



Kim?



Tümü daire içinde duruyor. Öğretmen çocuklardan birini tarif etmeye başlar, örn. "Kahverengi saçlı, kırmızı bir bluz ve beyaz ayakkabılar giyen birini görüyorum." Tanımlanan çocuk sıradakidir ve çemberdeki diğer çocuklardan birini tanımlamaya başlar.



1 TANIŞALIM

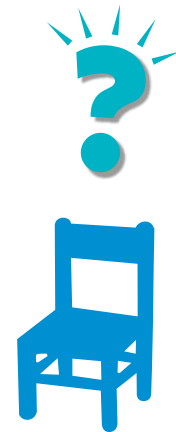


Hanginiz yapabilirsiniz?

Tüm çocuklar daire içinde durur. Öğretmen, örnek olarak yapabileceği belirli bir etkinlik hakkında bir açıklama yapar. "Futbol oynayabilirim." Futbol oynayabilen tüm çocuklar dairenin ortasına gider. Öğretmen örnekler verirken erkek ve kız çocuklarına yönelik etkinlikler seçmeye özen göstermelidir. Varyasyonlar: Öğretmen ilginç yetenekler de kullanabilir. Öğretmen oyunla ilgili son olarak "Vücudumla, bir bardak su ile vs. müzik yapabilirim" diyebilir.

Yanımda kim oturuyor?

Bütün çocuklar daire şeklinde sandalyelere otururlar. Sandalyelerden biri boştur. Boş sandalyenin solunda oturan çocuk şu cümleyi söyler: "Sağımdaki yer boş, yanıma gelmesini istiyorum." Seçilen çocuk gelir ve ilk çocuğun yanındaki boş sandalyeye oturur. Daha sonra yeni boş sandalyenin yanında solda oturan çocuk aynı cümleyi söylüyor. Öğretmen, tüm çocukların oyuna eşit olarak katılmasını sağlamalıdır.



2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ

Araba yıkama



Bu oyun konuşmadan oynanır. Çocuklar yan yana, omuz omuza durur. Sıranın sonundaki çocuk, yıkanması gereken “araba” dır. Çocuk, arkası dönük olarak sıranın önünde hareket eder. Çocuk, arkası dönük olarak sıranın önünde hareket eder. Diğer çocuklar yıkama fırçalarıdır. Onlar araba olan çocuğun arkasına masaj yaparlar, okşarlar, çarparlar vb. Vurma, güçlü gıdıklama veya herhangi bir şiddetli harekete izin verilmez. Sıranın diğer ucuna ulaştığında, “araba” temizdir ve sıradaki çocuğa “araba” olma sırası gelir.

Ellerini yere çırp



Çocuklar diz çöker ve avuç içleri yerde bir daire oluştururlar. Yanındaki çocuğun bir eli, yanındaki çocuğun iki eli arasına yerleştirilerek fermuara benzer bir şekil oluşturulur. Daha sonra çocuklardan biri bir eliyle yere çırpmalı, ardından yanındaki çocuk tarafından takip edilir, vb. Çocuklar bu oyunu birkaç kez uyguladıktan sonra yeni bir ritim getirilebilir: Çocuklardan biri elini iki kez yere çırptığında hareket yönü değiştirilmelidir.



2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ

Alkışlayıcı



Tüm çocuklar daire içinde durur. Öğretmen elinde görünmez küçük bir hayvan tutar: “Onun adı Alkışlayıcı.” “alkışlayıcı daireler çizecek, bizlerin ise onu yakalaması gerekecek.” Öğretmen el çırparak başlar. Yanında duran çocuk devam eder, sonra sıradaki çocuk ve bu öğretmenin sırası gelene kadar böyle devam eder. Sonra öğretmen iki kez el çırpar. Arka arkaya iki kez çırptığında, alkışın hareket yönü değişir. Oyunun amacı, Alkışlayıcı'nın daire etrafında mümkün olduğunca uzun süre hareket etmesine izin vermektir.



Meyve salatası



Çocuklar daire şeklinde sandalyelere otururlar. Öğretmen gruplara farklı türde meyve isimleri verir(örneğin çocukların 5'i çilek, 5'i elma, 4'ü muz vb.). Çocuklardan biri çdairenin ortasına girmek üzere seçilir ve sandalyesi kenara çekilir. Şimdi öğretmen meyvelerden ikisinin ismini bağırır, örn. çilek ve elma. Her iki gruptan çocuklar yer değiştirirler. Bu süre zarfında dairenin ortasındaki çocuk oturacak bir sandalye bulmaya çalışır. Sandalyesiz kalacak olan çocuk dairenin ortasında kalır. Öğretmen “meyve salatası” bağırduğunda, tüm çocuklar ayağa kalkıp yerlerini değiştirmelidir.

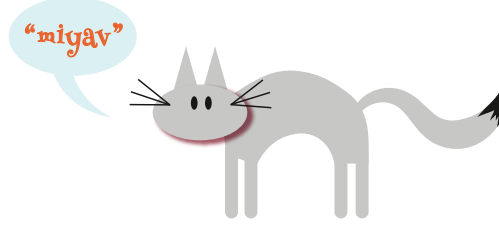


2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ

Anne ve yavru kedi



Çocuklardan biri "anne kedi" dir ve sınıfın köşelerinden birinde bekler. Sınıfın başka bir köşesinde, çocuklardan birini "yavru kedi" olarak belirleyen diğer çocuklar (veya öğretmen) vardır. Bütün çocuklar sınıfta kediler gibi hareket eder. Zaman zaman "yavru kedi" "miyav" lamalıdır. Anne kedinin yavru kedisini bulması gerekiyor. Bulunca herkese haber verir. Ondan sonra başka bir çocuk anne kedi olabilir.



Robotlar ve mekanik



Öğretmen çocukları birçok robota ve sadece birkaç mekaniğe ayırır (örneğin 15 robot ve 5 mekanik). Robotlar sadece ileriye doğru hareket edebilir. Bir engele çarptıklarında robot gibi "bip" sesleri çıkarmaya başlarlar. Sonra mekanikler onları diğer tarafa çevirmek zorunda kalırlar, böylece hareket etmeye devam edebilirler. Mekaniklerin görevi robotların sorunsuz hareket etmesini sağlamaktır.

2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ

Bozuk yumurta



Tüm çocuklar daire içinde durur. Çocuklardan biri (A) yerinden ayrılabilir, dairenin dışına koşabilir ve çocuklardan birinin (B) arkasına bir nesne - çürük yumurta - (mendil veya kağıt top) fırlatabilir. B, olabildiğince çabuk tepki vermeli ve nesneyi atan çocuğun (A) arkasından koşmaya başlamalıdır. B, A'yı yakalarsa, A aynı prosedürü tekrarlamak zorundadır. A, dairedeki B'nin yerine oturmayı başarırsa, B daireyi terk eder ve nesneyi başka bir çocuğun arkasına atmak ve koşmak zorundadır.



Gizli mesaj



Çocuklar daire içinde dururlar. Öğretmen çocuklardan birine gizli bir mesaj fısıldıyor, çocuk yanındakine fısıldıyor ve mesaj dairenin sonuna ulaşana kadar bu böyle devam ediyor. Son çocuk mesajı yüksek sesle söyler. Doğru mu? İlk turdan sonra çocuklar mesajları kendileri söylerler. Oyunu birkaç kez tekrarlayın.



2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ



Bozuk telefon

Çocuklar daire içinde oturur. Öğretmen yanında duran çocuğa kısa bir cümle fısıldar. Çocuk bu cümleyi bir sonrakine fısıltı ile iletmek zorundadır vb. Mesaj, cümleyi herkesin önünde yüksek sesle söyleyen dairedeki son çocuğa ulaşmalıdır. Mesajın nasıl değiştiğini görmek eğlenceli olacak. Daha sonra öğretmen, çocuklardan birini sessiz fısıltıyı başka bir cümleyle başlatması için görevlendirir.

Simona diyor

Tüm çocuklar daire içinde durur. Öğretmen "Simon ellerinizi çırpmanızı söylüyor." der. Bütün çocuklar ellerini çırpır. Öğretmen "Simon yukarı, aşağı zıplayın diyor." der. Çocuklar zıplıyor. Öğretmen "Oturunuz" der. Çocuklar ayakta kalırlar. Çocuklar sadece öğretmen cümleye "Simon diyor" ile başladığında belirli etkinlikler yaparlar. Daha sonra, çocuklardan birkaçı öğretmenin yerini alabilir.

2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ

Eteğe oturmak

Tüm çocuklar daire içinde durur. Bütün çocuklar sağa döner ve yanındaki çocuğun arkasına bakar. Sonra birbirlerine çok yaklaşırlar ve öğretmen üçe kadar saydığında arkalarındaki çocuğun dizlerine otururlar. Herkes oturduğunda bu şekilde hareket etmeye çalışırlar.



Müzikli yılan

Bütün çocuklar uzun bir "yılan" oluşturmak için sıraya girerler. Müzik başlar başlamaz "yılan" hareket etmeye başlar. Yılanın başındaki çocuk hareket etmeye, zıplamaya, emeklemeye, parmak uçlarında yürümeye vs. başlar. Diğer çocuklar hareketleri taklit ederler. Müzik durduğunda, sıranın başındaki çocuk sona geri döner ve ondan sonraki çocuk sıranın başında durur.



2 GRUPTA İŞBİRLİĞİ

Hazine nerede?



Çocuklar daire içinde birbirlerine yakın dururlar. Elleri sırtlarına konmuş durumda. Çocuklardan biri daireerin ortasında ve elleriyle gözlerini kapatıyor. Öğretmen hazineyi daire içindeki çocuklardan birine verir (anahtar, top vb.). Ortadaki çocuk gözlerini açar. Diğer çocuklar büyük bir gürültü çıkarmadan hazineyi birbirlerinin sırtından geçirirler. Ortadaki çocuk tahmin etmeli ve hazinenin nerede olduğunu göstermelidir. Üzerinde hazine olan çocuğu tahmin ettiğinde dairenin ortasına gelir ve gözlerini kapatır. Oyun tekrarlanıyor.



Sırtına yazmak

İki çocuk birlikte oynuyor. Onlardan biri diğerinin önüne oturur. Arkada oturan çocuk diğer çocuğun sırtına bir şekil çizmeye başlar (örn. kalp, daire, üçgen vb.). Diğer çocuk şeklin ne olduğunu tahmin etmelidir. Sonra yer değiştirirler.



Aynam ol

İki çocuk karşı karşıya duruyor. İçlerinden biri bir hareket yapar (örneğin el çırpır veya ayaklarını yere vurur). Diğer çocuk ayna olmalı ve aynı hareketi yapmalıdır. Daha sonra ilk çocuk başka bir hareket yapar. Ayna'nın aynı şeyi tekrar etmesi gerekir. Birkaç hareketten sonra öğretmen çocuklara rolleri değiştirmelerini söyler. Şimdi diğer çocuk aynadır.

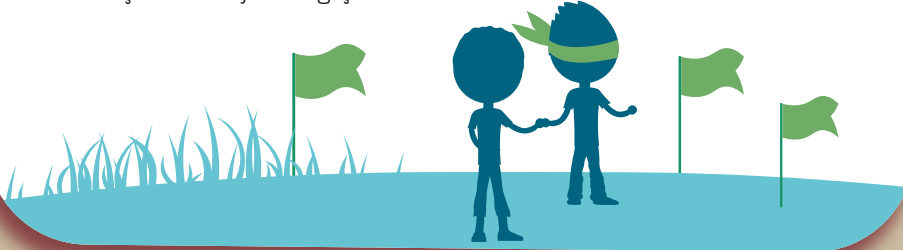


3 ÇİFTLER HALİNDE İŞBİRLİĞİ

Engelleri aşalım



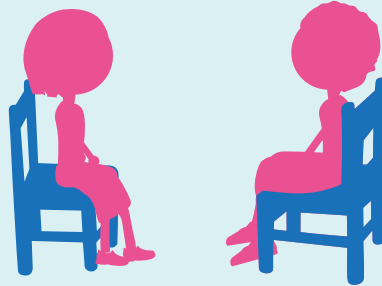
Öğretmen sınıfta küçük engeller hazırlar. Örneğin sandalye engelleri, masanın altında emekleme, çizilmiş bir çizginin üzerinden atlama, düz bir çizgide yürüme vb. Çocuklar engelleri çiftler halinde geçerler. Çocuklardan birinin gözleri bağlı, diğer çocuk ilk çocuğa engellerin üzerinden rehberlik etmek zorunda. Okul bahçesi de kullanılabilir. Bu oyun dışarıda da oynanabilir. Bir süre sonra çocuklar yer değiştirir.



Gülmeyin



İki çocuk karşılıklı oturuyor. Kim gülümsemeden daha uzun süre dayanabilir? Her iki çocuk da komik suratlar yapmaya başladığında zorluk derecesi artıyor.

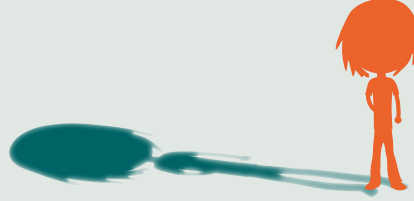


3 ÇİFTLER HALİNDE İŞBİRLİĞİ

Ben gölgenim



Çocuklar çiftler halinde çalışır ve birbirlerinin arkasında dururlar. Müzik çaldığı sürece arkada duran çocuk mecburen gölge olmalıdır örn. önündeki çocuğun tüm hareketlerini taklit etmelidir. Hareketler mümkün olduğunca doğru bir şekilde taklit edilmelidir. İki dakika sonra çocuklar yer değiştirir.



Kurabiye yapıyoruz



İki çocuk birlikte oynuyor. Biri oturuyor, diğeri onun arkasında duruyor. Öğretmen, kurabiye yapmak için talimatlar verir, örn. "Fırıncı önce hamuru yuvarlar." Ayakta duran çocuk, hamuru önündeki çocuğun sırtına yuvarlamalıdır. "Hamur düz olduğunda, fırıncı kurabiyeleri yapar. O çeşitli şekiller kullanıyor." Ayakta duran çocuk, önündeki çocuğun sırtına çeşitli şekiller çizer. Diğeri çocuğun şekillerin ne olduğunu tahmin etmesi gerekir. "Ondan sonra kurabiyeleri fırına koyarız". Ayakta duran çocuk, kurabiyeleri hareket ettirmek için iki avucunu diğeri çocuğun sırtına koyar. "Bir süre sonra kurabiyeler hazır. Fırıncı onları fırından çıkarır." Ayakta duran çocuk, kurabiyelerin soğuması için onlara üflemelidir.

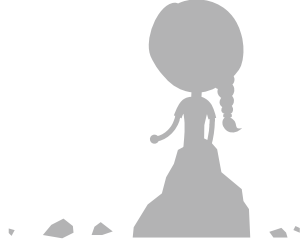


3 ÇİFTLER HALİNDE İŞBİRLİĞİ

Bay ve bayan heykeltraş



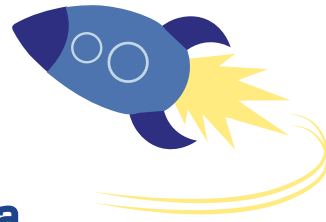
Çocuklardan biri, şekillendirilmesi gereken bir “mermer bloğu” temsil ediyor. Hareketsiz duruyor Diğer çocuk “heykeltraş”. Hareketsiz duran diğer çocuk ise “heykeltraş” tır. İlk adım heykeli tasarlamaktır. Çocuğu çeşitli pozisyonlarda hareket ettirerek istenilen heykel oluşturulur. Devamında çocuklar rolleri değiştirir.





Nasıl hissettiğimi tahmin et

Çocuklar daire içinde durur. Öğretmen çocuklardan birine herhangi bir duygu fısıldar. Çocuk bu duyguyu göstermek için yüz ifadeleri yapar, diğerleri ise bunu duyguyu tahmin etmeye çalışır. Devamında o çocuk çemberdeki diğer çocuklardan birine bir duygu fısıldar.



Roket fırlatma

Tüm çocuklar daire içinde otururlar. Onlar astronot. Roket fırlatılır (ellerini kalçalarından çıkararak alkışlıyorlar). Roket ateşlenir (alkışlar hızlanır). Roket gökyüzüne çıkar (çocuklar sandalyelerinden zıplar ve kollarını havaya doğru kaldırır). Varyasyonlar: Başlamadan önce öğretmen çocuklarla birlikte 10'dan 0'a kadar sayabilir.

4 ÖZ FARKINDALIK



Fırtına

Herkes sessizce daire içinde durur. Öğretmen yaklaşan gök gürültüsü gibi bir ses çıkarır. Solundaki çocuk, daha sonra dairenin etrafında çocuktan çocuğa geçen sesi tekrarlamalıdır. Öğretmen yaklaşan fırtınanın tasfiri ile sesi destekler. Rüzgarın sesi için ellerinizi birbirine sürtün, düşen yağmur damlaları için parmaklarınızı çirpin, sağanak için kalçalarınızı tokatlayın, gök gürültüsü ve şimşek için ayaklarınızı yere vurun. Gök gürültüsü şimdi zirveye ulaştı ve yavaş yavaş azalıyor. Güneş tekrar yüzünü gösterene kadar aynı sesleri geriye doğru tekrarlayın.



Güneş kadar sıcak eller

Çocuklar gözleri kapalı daire içinde otururlar. Öğretmen, çocukları birer birer uyandıran sıcak bir güneş rolünü canlandırır. O avuçlarını sıcak tutmak için birbirine sürtüyor ve sonra her çocuğun sırtına yerleştiriyor. Güneşle uyanan herkes kalkar ve sırasına geri döner.

5 FİZİKSEL AKTİVİTELER



Duygusal fitness programı

1.
Öğretmen ve çocuklar duygular hakkında bir şarkı söyler, oynar ve dans eder. Öğretmen, farklı duyguların bir kişinin görünümü ve hareket tarzı üzerinde ne gibi etkileri olduğunu çocuklarla tartışır.

2.
Çocuklar daire içinde durur. Öğretmen bir duygusal fitness programı sunar. O fitness eğitmenidir ve çocuklar onun hareketlerini taklit eder. İlk başta çocuklar ne yaptıkları hakkında yorum yapar ve daha sonra konuşmadan sadece hareketleri taklit ederler.

3.
Dairede, çocukların birçoğu kendi duygusal fitness programlarını yapıyor.

DUYGU	OLASI HAREKET
Ben güçlüyüm	İki ayağınızı birbirinden ayırarak yerde durun. Kollarınız kolayca yanlarınıza düşer.
Korkuyorum	Omuzlarınızı yukarı çek. Gözlerinizi geniş aç. Ağzınızı hafifçe aç. Ellerinizi savunma pozisyonunda önünüze koyun.
Ben cesurum	İki ayağınızı birbirinden ayırarak yerde durun. Sırtınız düz. Avuç içlerinizi kalçalarınıza yerleştirin.
Ben üzgünüm	Omuzların kambur olarak duruyorsun. Kolların aşağı sarkıyor. Yere bakıyorsun.
Kendimi teselli ediyorum	Kollarını sarılma şeklinde etrafına sarıyorsun.
Ben mutluyum	Ellerini havaya kaldırıp "yeeeee" diye bağıyorsun!
Ben kızgınım	Ayağını yere vurursun, dişlerini gıcırdatırsın ve kızgın görünüyorsun. Elinizle yumruk yaparsınız.
Ben çok mutluyum	Ellerini havaya kaldırıyorsun, yukarı aşağı zıplıyorsun ve birkaç kez "eeee" diye bağıyorsun!
Kendimle gurur duyuyorum	İyi bir şey yaptığın için sırtını sıvazlıyorsun. Göğsünüz öne çıkık.

5 FİZİKSEL AKTİVİTELER



Baş ve omuzlar

1.
Isınma şarkısı “Baş ve Omuzlar”:
Şarkıyı çocuklarla birlikte söyleyin ve hareketleri
yapın metin ve müzik(sayfa 26’da).

2.
Çocuklar bir daire içinde durur.

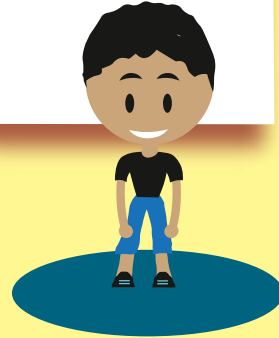
3.
Öğretmen vücut hareketlerini temsil
etmeye başlar, örneğin:

- Avuç içi ile ayaklara dokunmak
(diz bükmeden)
- Gerdirmek amacıyla başın üzerinden
uzanarak sağ elin parmağıyla sol
omza dokunmak

4.
Çocuklardan biri hareketleri sunmaya devam
ediyor, diğerleri onu takip ediyor.

5.
Birkaç çocuğa şarkıdan sonra
nasıl hissettiklerini sorun.

6.
Şarkıyı bir kez daha tekrarlayın.



5 FİZİKSEL AKTİVİTELER



ŞARKI: Baş ve omuzlar (Head and shoulders)

C
Head and shoul - ders, knees and toes, knees and toes;

G
Head and shoul - ders, knees and toes, knees and toes; And—

C F
eyes and ears, and mouth— and— nose;

G C
Head and shoul - ders, knees and toes, knees and toes.

ŞARKI SÖYLERKEN AŞAĞIDAKİ HAREKETLERİ YAPIN:

Head(kafa): kafayı işaret edin
Shoulders (omuzlar): omuzları işaret edin
Knees (dizler): dizleri işaret edin
Toes (ayak parmakları): ayak parmaklarını işaret edin

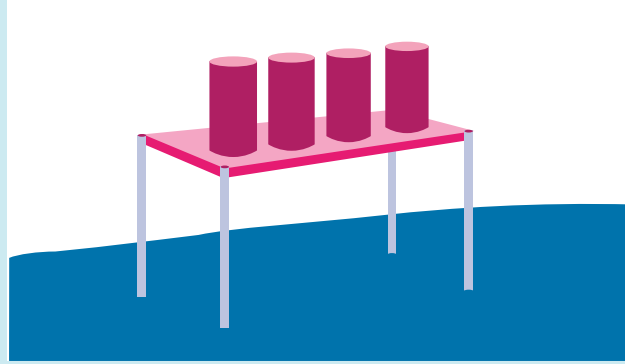
Eyes (gözler): gözleri işaret edin
Ears (kulaklar): kulakları işaret edin
Mouth (ağız): ağızı işaret edin
Nose (burun): burnu işaret edin

5 FİZİKSEL AKTİVİTELER



Kutuları itme

Bir masanın üzerine birkaç tuvalet kağıdı karton silindiri yerleştirilir. Çocukların her biri onları kağıttan (eski gazete) yapılmış bir top ile itmeye çalışır. Çizginin olduğu taraftaki çocuklar her zaferi kaydedebilir.



5 FİZİKSEL AKTİVİTELER



Taş renklendirme

1. Öğretmen elinde üç taş tutar ve çocuklara bir şiir okur:

Benim güzel taşlarım

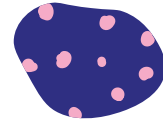
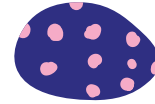
Güzel ve yuvarlak üç taşım var.
Onlar aynı görünmüyorlar.
Bulduklarım arasında en sevdiğim onlar.
Onlarla oyun oynayacağız.



2. Öğretmen taş toplamak için çocuklarla dışarı çıkar. (her çocuk için üçer taş). Sınıfa döndüklerinde boya, su ve boya fırçaları hazırlanır. Çocuklar aynı renkte iki taş renklendirir. Üçüncü taşın farklı bir rengi var. Öğretmen çocukların isimlerini kalıcı bir kalemle taşların üzerine yazar.




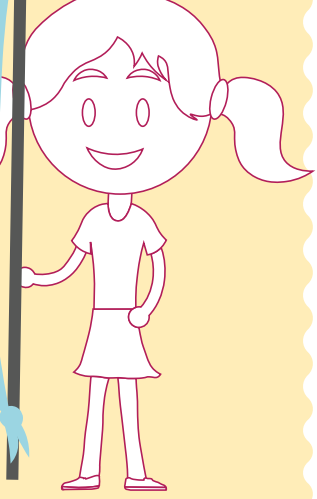

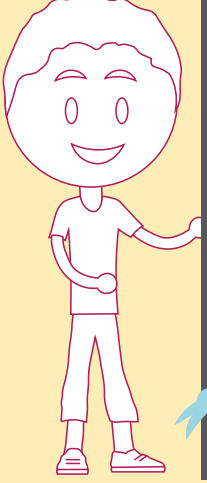
3. Onlar "Boccia" oyununu oynuyorlar. Başlangıçta, herkes yalnız oynamaya başlar. Farklı renkteki taşı ilk çocuğun önüne atılır. Daha sonra aynı renkteki taşlar birincisine mümkün olduğunca yakın bir yere atılır. Aynı renkteki taşlar, farklı renkteki taşlara mümkün olduğunca yakın atılmalıdır. Devamında çocuklar çiftler halinde oynarlar. Kim kazanacak? Kurallar tartışılıyor: diğer çocuklara atmak yok, en uzağa atılan çocuğun birkaç metre önüne atılır, çok sert atılmaz vb.



4. 15 dakikalık oyundan sonra çocuklar taşlarıyla daire şeklinde otururlar. Onları ellerinde tutarlar. Öğretmen şiiri bir kez daha okur. Çocuklar da onunla birlikte okurlar.




5 FİZİKSEL AKTİVİTELER





Güzel taşlarım

“Güzel ve guvarlak üç taşım var.
Onlar aynı görünmüyorlar.
Bulduklarım arasında en sevdiğilerim onlar.
Onlarla oyun oynayacağız.”



İsim

İsim

5 FİZİKSEL AKTİVİTELER



Topları kutuya atmak

Çocuklar topları bir kutuya atmaya çalışırlar.
Her çocuk tüm gruptan toplar alır.
Kutuya ne kadar çok top atılırsa o kadar çok puan alınır.

