

FİZİKSEL ETKİNLİKLER

ÇOCUK OYUNLARI:

***KÖREBE:** Bir kişi ebe olup gözleri bağlanır, Bu arada diğerleri ebeye yakalanmamaya çalışır. Ebe bir oyuncuyu yakalarsa, yakalanan kişi ebe olur.

***ÇELİK ÇOMAK:** Biri uzun diğeri kısa iki sopa kullanılarak oynanır. Kısa olan ve sürekli yerde kalan sopa, uzun sopayla uç kısmına vurularak havalandırıldıktan sonra, en uzak noktaya ulaştırılmaya çalışılır. Kısa sopaya, üç kez havalandırıp vuramayan oyuncu, sırasını rakibine verir. Sopayı en uzak noktaya atan oyuncu, oyunu kazanmış olur.

***İP ATLAMA:** Uzunca bir ipin uçlarından iki kişi tutarak düzenli bir biçimde ve yükseklikte sallarken diğerleri belli hareketlerle ipin yere indiği noktada üzerinden sıçrarlar. Ayağı ipe takılan ya da atlayamayan ipi sallayanlardan birinin yerine geçer.

***MİSKET:** Oyuna belirlenen açılış sayısındaki misketi yatırabilen herkes katılabilir. Bütün misketler yan yana dizilir. Ardından bir baş belirlenir.

Sonra da oyuna katılan oyuncular misketlerini atarlar. Oyunun bir sonraki aşamasına ilk başlayacak olan kişi misketini en uzağa atmış olandır.

***SEKSEK:** Seksek oyununda yere kare ve dikdörtgenler çizilir kareler ve dikdörtgenleri numaralandırılır not.. tebeşir ile çizilir çizgilere basan oyuncu oyun dışı olur.

***MENDİL KAPMACA:** Sınıftakiler ikiye ayrılarak, karşılıklı dizilir ve ortada elinde bir mendil tutan, kişinin vermiş olduğu işaretle, guruplardan karşılıklı iki kişi çıkararak mendili rakibine yakalanmadan kendi tarafına getirmeye çalışır.

***İSTOP (STOP):** Ebe kişi topu havaya atar ve oynayanlardan birinin ismini söyler. İsmi söylenen oyuncu topa doğru koşarken, diğerleri kaçmaya başlar. Adı söylenen kişi topu yere düşmeden yakalamaya çalışır. Topu yakaladığında "istop" diye bağırır. Bağırır bağırılmaz, diğer oyuncular bulundukları yerlerde durmak zorundadırlar.

***ORTADA ŞİÇAN:** Üç kişiyle oynanıp, iki kişi kenarda, bir kişi ortada olup, kenardakiler topu atıp ortadaki kişi almaya çalışır.

***SAKLAMBAÇ:** Bir kişi ebe olup sesli olarak sayı sayar. Bu arada diğerleri saklanır. Ebe saymasını bitirdiyse dolaşıp bulduğu kişileri sobe diyerek belirtir.

SPOR: Kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümü.

FİZİKSEL ETKİNLİKLER

***TAKIM SPORU:** Takım sporu, aynı amacı paylaşan oyunculardan oluşan takımların karşılaştığı sporlardır.

***ÖRNEK:** Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi, kürek, yüzme, yelken, Beyzbol takım sporlarına örnektir.

***BİREYSEL SPOR:** Bir takıma veya karşı bir gruba ihtiyaç duymadan yapılan spordur.

***BİREYSEL SPOR DALLARI :** Atletizm, bılardo, binicilik, Artistik Buz Pateni, bisiklet yarışı, boks, bovlıng, dart, eskrim, golf, güreş, halter, jimnastik, judo, kayak, masa tenisi, motor sporları, otomobil yarışı, satranç, tenis ve vücut geliştirmedir.

***SPORUN FAYDALARI:** Spor yapmak, hem zihinsel hem ruhsal hem de bedensel açıdan sağlık için oldukça faydalı bir aktivitedir. Spor yapmak, vücudun hastalıklara olan direncini yükseltir ve vücudun dayanıklılık kazanmasını sağlar.

*Sağlıklı ve dengeli bir şekilde kilo vermeye yardımcı olan spor, aynı zamanda kas ve kemik sistemini güçlendirir. Spor yapmak, daha esnek ve daha dayanıklı bir vücut demektir.

***VOLEBOL KURALLARI:** Bir voleybol takımı 6 as 6 yedek toplam 12 oyuncudan oluşur.

Her takımın 12 oyuncudan oluşan takım listesinde 1 libero oyuncusu belirtme hakkı vardır.

Voleybol, 5 set üzerinden oynanır. Takımlar her setten sonra saha değişimi yaparlar. Set 25 sayıdan oluşur.

***BASKETBOL KURALLARI:** -Basketbol 5'er kişilik iki takımla oynanır.

-Bir takımın hücum süresi 24 saniyedir.

-Her biri 2 çeyrek olmak üzere iki devreden müsabakalar oynanır.

-Her çeyrek Avrupa basketbolunda 10 dakikadır.

FİZİKSEL ETKİNLİKLER

1) Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına (D), yanlış olanların başına (Y) koyunuz.

- 1-() Sağlıklı bir vücut için dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazanmak önemlidir.
- 2-() Fiziksel etkinlik ile beslenme arasında bir ilişki yoktur.
- 3-() Fiziksel etkinlikleri kendimize güven duyarak yapmalıyız.
- 4-() “Hasır ol” komutunda hareket etmemeli ve konuşmamalıyız.
- 5-() Bireysel farklılıkları olanlarla (engelli) fiziksel etkinlik yapmamalıyız.
- 6-() Atatürk, spora ve sporculara çok önem vermiştir.
- 7-() Fiziksel etkinliklerde başkalarının haklarına saygı göstermemeliyiz.
- 8-() Basketbol futbol topu ile oynanır.
- 9-() Masa tenisi bir spor türüdür.
- 10-() Oyun oynarken kurallara uymak zorunda değiliz
- 11- () Spor yapan kişiler obez hastalığına (aşırı şişmanlamak) yakalanırlar.
12. () Bireysel farklılıkları olanlarla(engelli) fiziksel etkinlik yapmamalıyız.
13. () Atatürk, spora ve sporculara çok önem vermiştir.
14. () Fiziksel etkinliklerde başkalarının haklarına saygı göstermemeliyiz.
- 15-() Spor ancak spor salonlarında yapılmalıdır.
- 16-(...) Yürüyüş yapmak bir spor türüdür.
- 17)-() Kalabalık oyun parklarındaki araçları isteğimiz bitene kadar kullanmalıyız.
- 18)-() Oyunlarda amaç, kazanmaktır.
- 19-() Oyunlarda kazanan tarafı tebrik etmeyi öğreniriz.
- 20) () Oyunlarda kendimizin ve başkalarının güvenliği ile ilgili sorumluluklar almamalıyız.
- 21)-() Milli bayramlarda ritmik dans gösterilerine katılmak doğru değildir.
- 22-() Oyun ve fiziki etkinliklerde zaman etkili kullanılmalıdır.
- 23-() Oyunlarda diğer kültürlere ait çocuk oyunlarını tanımak faydalı değildir.
- 24-() Oynadığımız oyunlarla, halk danslarıyla kültürümüzü tanımış oluruz.
- 25-() Küçük grup ve takım oyunlarında adil davranmayı öğreniriz.
- 26-() Oyunlarda kazanan tarafı tebrik etmeyi öğreniriz.