



**OKUL SPOR**  
**FAALİYETLERİ**  
**İLKOKULLAR**  
**FİZİKSEL ETKİNLİK**  
**OYUNLARI**

**2016-2017**

# FİZİKSEL ETKİNLİKLER DERSİNİN AMACI;

Öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile yaşamları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte bunlarla ilişkili yaşam becerilerini geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarıdır.

# OYUN ve FİZİKİ ETKİNLİKLER

- Temel hareket becerileri
- Temel hareket kavramları
- Oyun stratejileri ve taktikleri

- Aktif ve sağlıklı yaşam kavramları ve ilkeleri
- Aktif ve sağlıklı yaşam uygulamaları
- Kültürel birikimimiz ve değerlerimiz

## OYUN ve FİZİKİ ETKİNLİKLER

Hareket Yetkinliği

Aktif ve Sağlıklı Yaşam

Kişisel, Sosyal ve Düşünme Becerileri

### KİŞİSEL BECERİLER

- Kendini tanıma, farkında olma
- Uyum, yönetim ve başa çıkma
- Bireysel sorumluluk
- Kendine güven
- Zaman yönetimi
- Eğlenme

### DÜŞÜNME BECERİLERİ (Bilgiyi edinme ve kullanma)

- Gözlem
- Hedef belirleme
- Planlama
- Uygulama
- Bilgi işleme
- Değerlendirme ve yansıtma

### SOSYAL BECERİLER (Çevreyle uyum)

- İletişim becerileri
- İşbirliği
- Adil oyun (fair play)
- Sosyal sorumluluk
- Liderlik
- Farklılıklara, başkalarına ve çevreye saygı

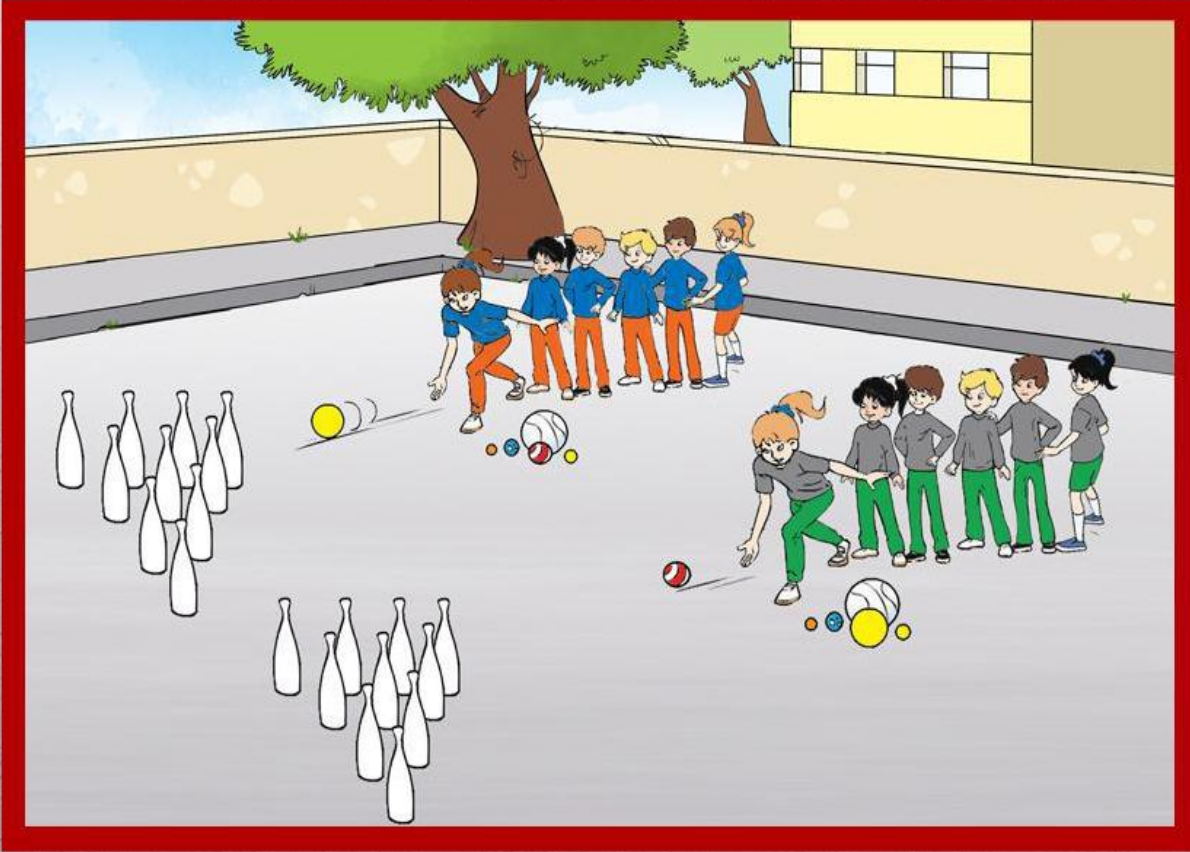




Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# BOWLING OYUNU



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6Kız, 6 Erkek)
- ✓ Atış Yapılacak uzaklık en az 1. sınıflarda 3 metre 2. sınıflarda 4m, 3 ve 4. sınıflarda 5 metre olmalıdır.
- ✓ Her oyuncu iki atış yapacak, devrilen labutlar düzeltilmeden ikinci atış yapılacak olup total kullanılacaktır.
- ✓ Toplam puan takım puanında kullanılacaktır.

## Güvenlik

- ◆ Oyuncuların atış alanının gerisinde durmaları sağlanmalıdır.
- ◆ Gerçek bowling topları kullanılmayacaktır.

## Ekipman

- ◆ Labut vb. malzeme,
- ◆ Çocuklar için yapılan bowling topları veya değişik ağırlıklarda toplar,
- ◆ Metre

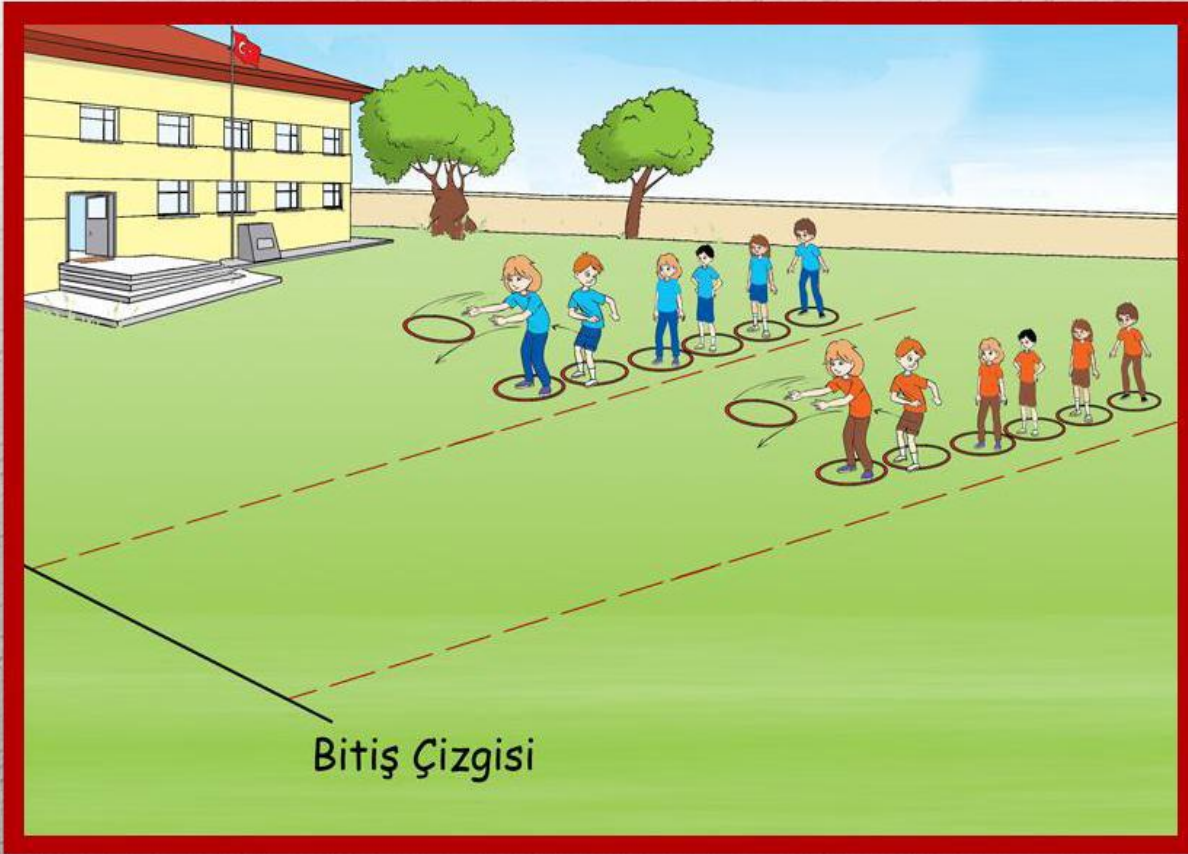
İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi



Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# ÇEMBERLE İŞBİRLİĞİ OYUNU



Bitiş Çizgisi

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi

EKİM 2016

## Acıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6Kız, 6 Erkek)
- ✓ Oyunun başlangıç ve bitiş mesafesi 1. sınıflarda 15 metre 2. sınıflarda 17m, 3 ve 4. sınıflarda 20 metre olmalıdır.
- ✓ Her oyuncu bir çembere yerleştirilir. En arkada bulunan 13. çember elden ele verilerek en öndeki oyuncuya ulaştırılır. En öndeki oyuncu çembere yere koyar ve boş çembere atlayarak herkesin bir öndeki çembere atlamasını sağlar. Çember birbirine değecek şekilde Oyun bitiş çizgisine kadar bu şekilde devam edilir. Kural sadece bununla sınırlı olup çembere geçilmeden çember boşaltılmayacak ve ele alınmayacaktır. Oyuncuların çember içerisindeki yönlerinin bir önemi yoktur.
- ✓ Toplam En kısa zaman takım puanı olarak kullanılacaktır.

## Güvenlik

- ◆ Oyuncuların çemberleri tehlike yaratacak şekilde atmaması,
- ◆ Aynı çember içerisinde yalnızca bir oyuncunun olması

## Ekipman

- ✓ Çember ( 1 takım için 13 Adet Çember kullanılacaktır.
- ✓ Metre , Antrenman Kapağı (Şapka, Honi)
- ✓ Tebeşir





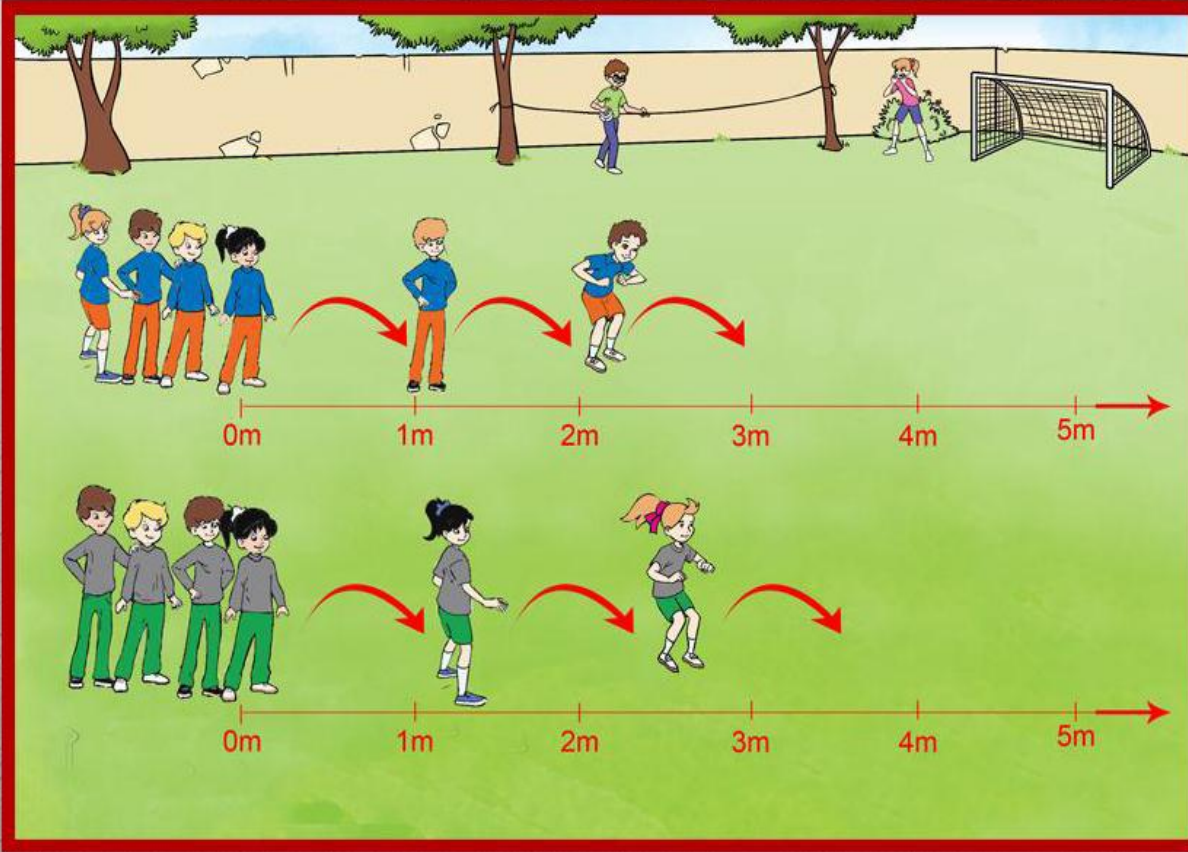
Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# ÇİFT AYAK ATLAMA OYUNU

## Açıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6Kız, 6 Erkek)
- ✓ Oyunun başlangıç ve bitiş mesafesi için halat yada İp ile bir hat oluşturulur.
- ✓ Birinci oyuncu başlangıç çizgisinden ileri doğru çift ayak atlar. Atladığı yerden topuk hizası yada elini geri koyarsa geri koyulan yerden ikinci oyuncu çift ayak atlamaya devam eder. Son oyuncuya kadar atlayışlar yapılır. Toplam atlama mesafesi ölçülerek takım hanesine işlenir. Bu oyun 1 defa tekrarlanır. (İlçeler isterse ikinci bir değerlendirme yapabilir.)
- ✓ Tüm oyuncuların toplam mesafesi totalde takım puanı olarak kullanılacaktır. (Bireysel ölçüm değil, takım ölçümü yapılacaktır. Takımın toplam mesafesi ölçülecektir.)



## Güvenlik

- ◆ Oyun alanının düz olması gerekir.
- ◆ Çakıl ve taş olan zeminlerde oynanmamasına özen gösterilmelidir.

## Ekipman

- ◆ İp, Tebeşir, Metre

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi

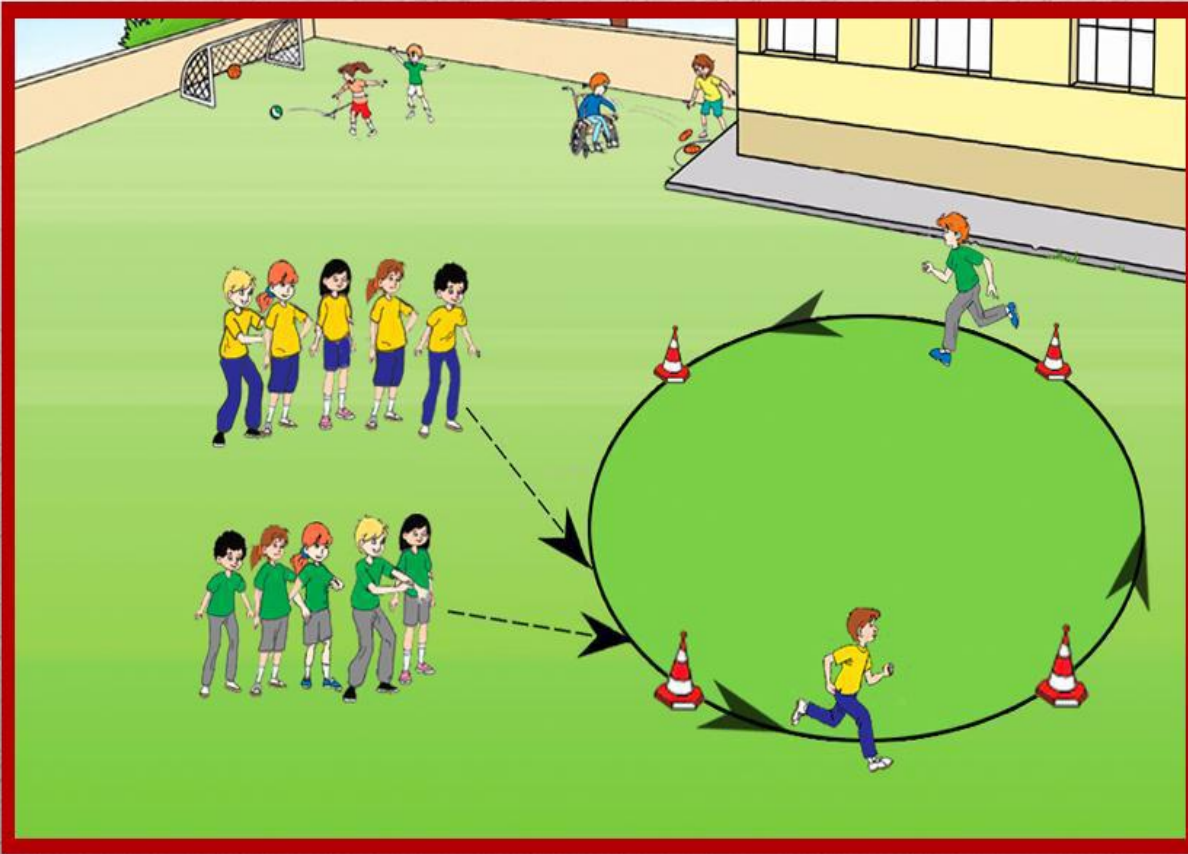




Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# DAİRESEL BAYRAK KOŞUSU



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6Kız, 6 Erkek)
- ✓ Büyük bir daire oluşturulur. Takımların ilk oyuncuları yarışmaya başlar. Her oyuncu sırasıyla dairenin etrafında (her oyuncu bir tur olmak koşuluyla) koşmaya başlar. Bütün oyuncular çıkışlarda arkadaşının eline vurarak diğerinin çıkışını başlatır ve takım koşuyu tamamlayınca süre toplamda kullanılmak üzere hesaplanır.
- ✓ Dairenin etrafı
- ✓ 1 ve 2. sınıflarda 18,30 m (futbol sahasının orta yuvarlağı),
- ✓ 3 ve 4. sınıflarda 21 m (futbol sahasının orta yuvarlağına Hazır olan çizgiye 135cm dışına eklenerek Yarıçapı 10,50 çapı 21 m ) olmasına özen gösterilmelidir.

## Güvenlik

- ◆ Takımlar arasındaki mesafe iyi ayarlanmalıdır.
- ◆ Koşacak olan oyuncu bitime yakın diğer takım arkadaşları ile çarpışmayı önlemek amacıyla bir hat üzerinde beklemelidirler.
- ◆ Oyuncuların yarışacağı daire keskin ve küçük olmamalıdır.

## Ekipman

- ◆ Huni, Slalom çubuğu, Tebeşir, Bant v.b.

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul-Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi

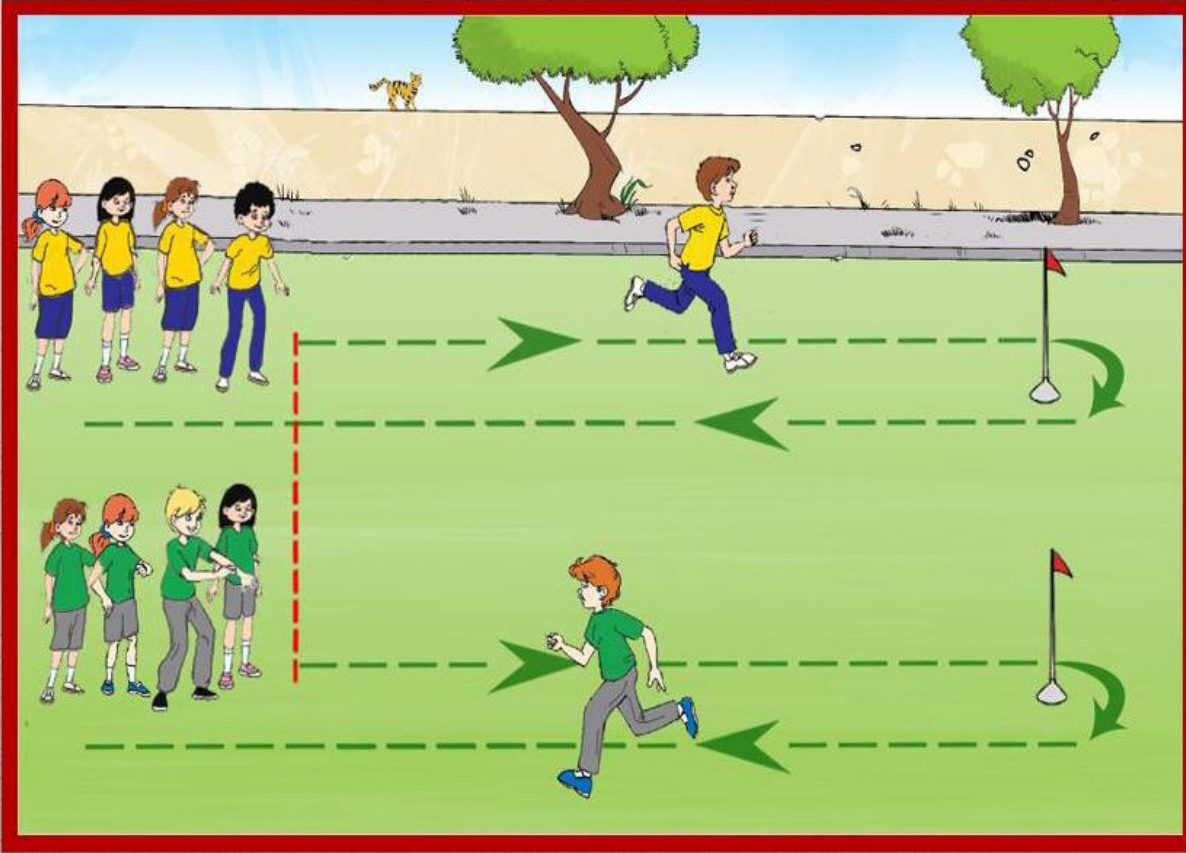




Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# EL DEĞDİREREK BAYRAK KOŞUSU



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6Kız, 6Erkek)
- ✓ Belirli bir mesafenin etrafından dönülerek sıradaki arkadaşının eline dokunur, sıradaki oyuncu koşmaya başlar bütün oyuncular koşmayı bitirince süre toplam da takım puanı olarak hesaplanır.
- ✓ 1 ve 2. sınıflarda 15m, 3 ve 4. sınıflarda 20m mesafe olmalıdır.

## Güvenlik

- ◆ Takımlar arasındaki mesafe iyi ayarlanmalıdır.
- ◆ Koşacak olan oyuncu bitime yakın diğer takım arkadaşları ile çarpışmayı önlemek amacıyla bir hat üzerinde beklemelidirler.

## Ekipman

- ◆ Huni, Slalom çubuğu, (v.b. yumuşak malzemeler.)

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi

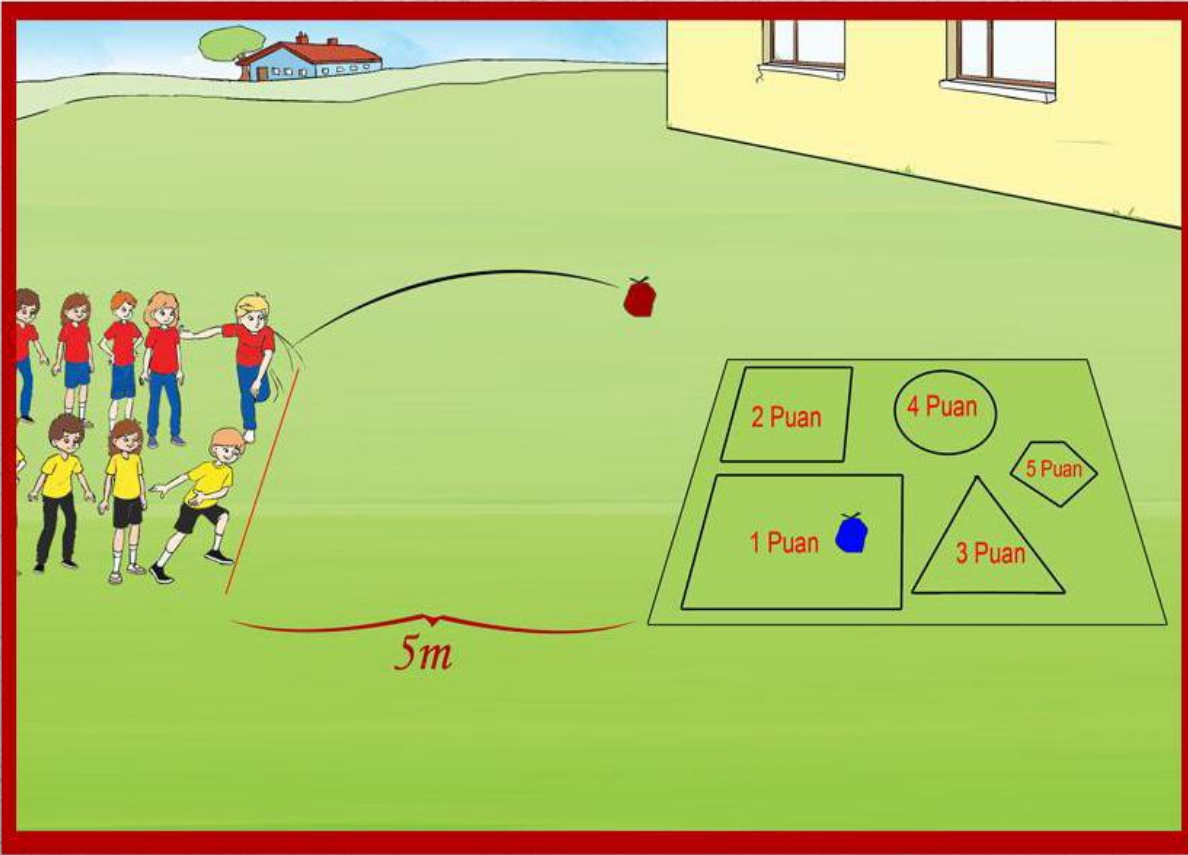




Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# FASULYE TORBASASI ATMA



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6 Kız, 6 Erkek)
- ✓ Atış yapılacak mesafe 1. sınıflarda 3m, 2. sınıflarda 4m, 3 ve 4. sınıflarda 5m mesafe olmalıdır.
- ✓ Oyuncular ellerindeki fasulye torbalarını geometrik şekillerin içerisine atışlarını yaparlar. Her oyuncu iki atış yapar. İki atışın toplamı takım puanı olarak hesaplanır.

## Güvenlik

- ◆ Oyuncuların atış alanının gerisinde durmaları sağlanmalıdır.

## Ekipman

- ◆ Avuç içerisine sığacak şekilde hazırlanmış (Fasulye, Çakıl, Nohut vb.) torbalar,
- ◆ Tebeşir, Metre

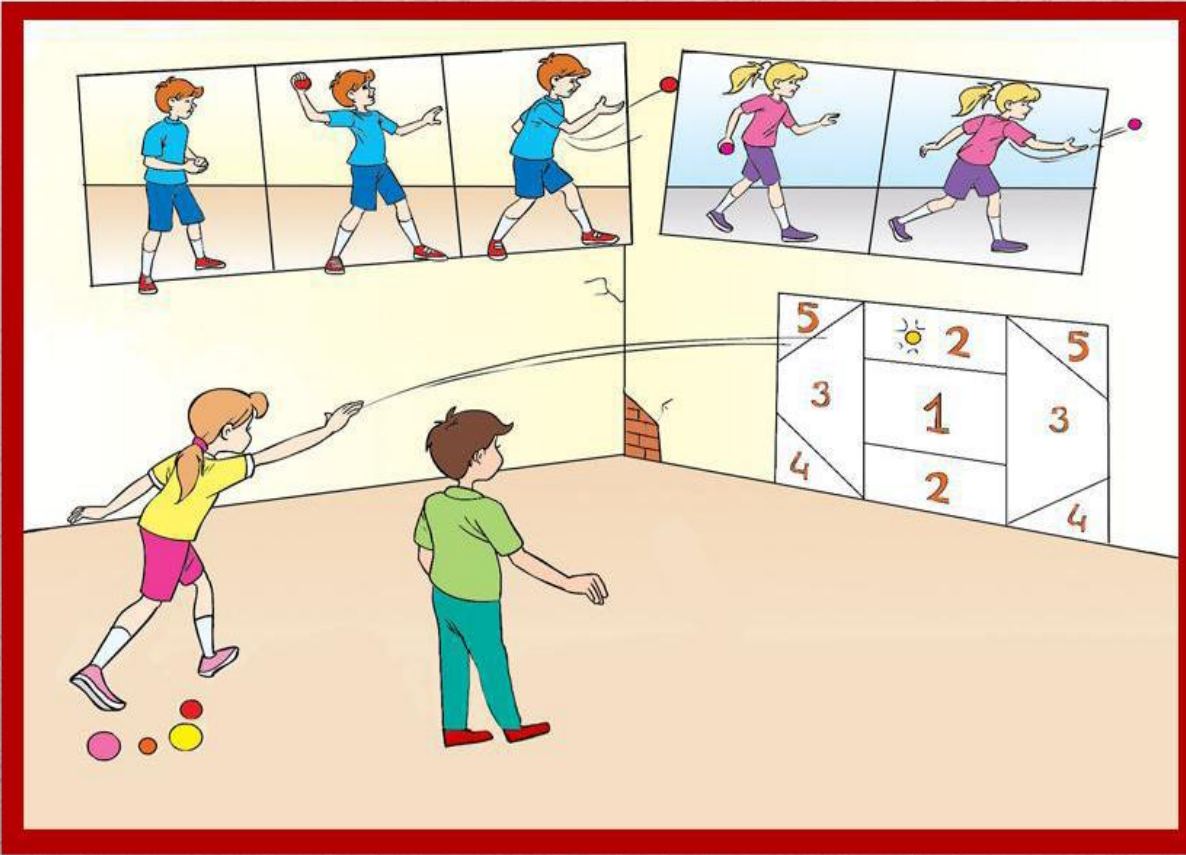
Istanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
Istanbul Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi



Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# PUANLI HEDEF OYUNU



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12'şer oyuncudan oluşur. (6 Kız, 6 Erkek)
- ✓ Düz bir duvara yada tel örgüye 3m eninde 2 metre boyunda bir dikdörtgen içerisinde şekildeki gibi puan aralıkları çizilir. Çizgiler dahil değildir. Yeni bir atış yaptırılır çizgiye değerse.
- ✓ Atış uzaklığı büyük saha tenis topu ile 1. sınıflarda 3m, 2. sınıflarda 4m, 3ve 4. sınıflarda 5m olacak şekilde atış alanı hazırlanır.
- ✓ Her oyuncu iki atış yapar.
- ✓ Oyuncuların vurduğu hedefteki puanların toplamı alınır. Toplam atış puanı total olarak hesaplanır.

## Güvenlik

- ◆ Topların yumuşak olmasına dikkat edilecektir.

## Ekipman

- ◆ Avuç içine sığacak şekilde plastik küçük toplar (Tenis topu, Plastik top vb.),
- ◆ Metre, Tebeşir

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi

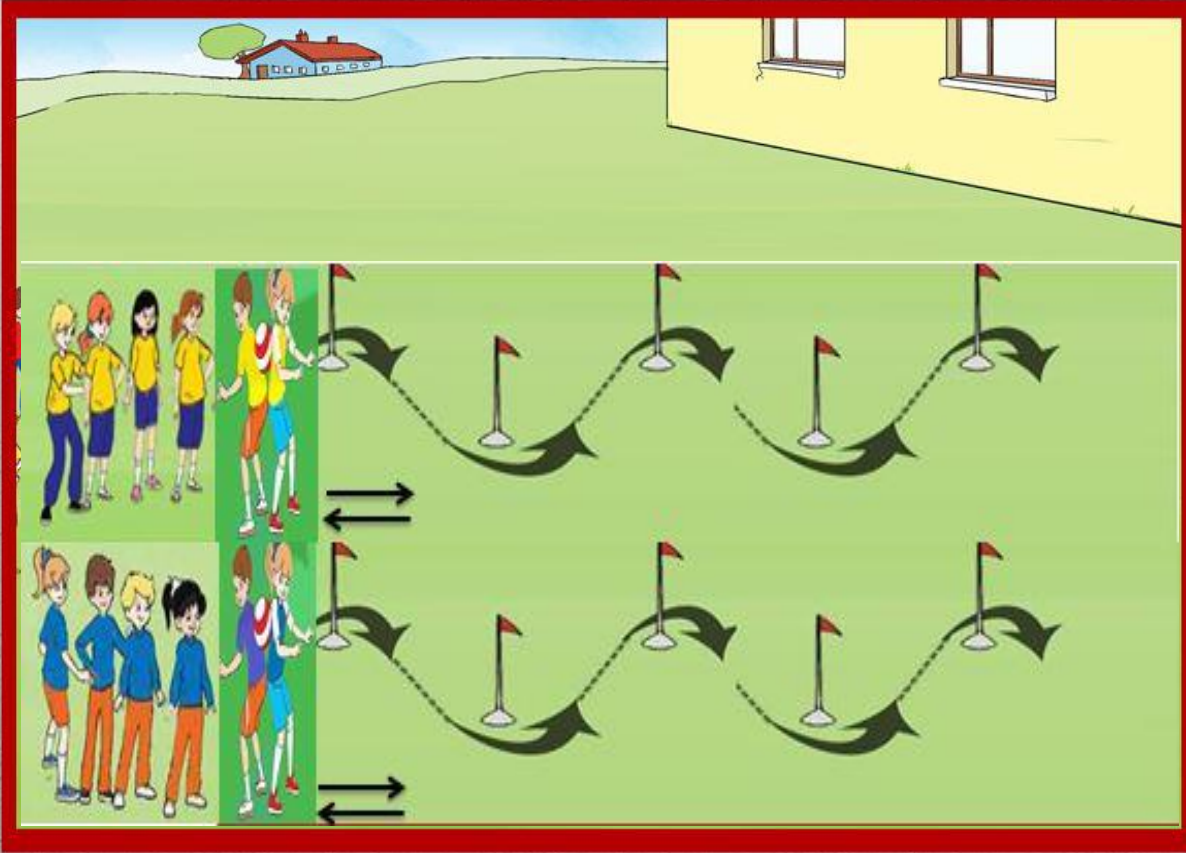




Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

## SIRT SIRTA TOP TAŞIMA



### Açıklama

✓Takımlar 12 kişiden oluşur ( 6Kız 6 erkek asil, 4 kız 4 erkek yedek). İkişerli grup oluştururlar. Grupların hepsi karşılıklı etkinlik alanında sıralanır. Aralarında birinci başlayacak grup sırt sırta kollarını kenetleyip topu sırtlarının ortasına yerleştirirler. Diğer gruplar karşılıklı etkinlik sınırlarında bekler. İlk grup topu kurulacak slalom veya honilerin arasından geçerek karşı gruba bitiş noktasında teslim eder. İkinci grup topu aynı şekilde karşı başlangıç noktasına taşır ve 3. Gruba teslim eder. 4.5.6.gruplar aynı şekilde devam eder. Son grup başlangıç noktasına getirdiği anda kronometre bitiş çizgisinde durdurulur.

1. Sınıflar da 4 slalom çubuğu (honi) araları 1 metre mesafede konarak toplam başında ve sonunda 1 er metre boşluk kalacak şekilde toplam 6 metrelik alanda
2. Sınıflar da 6 slalom çubuğu (honi) araları 1 metre mesafede konarak toplam başında ve sonunda 1 er metre boşluk kalacak şekilde toplam 8 metrelik alanda
3. Sınıflar da 8 slalom çubuğu (honi) araları 1 metre mesafede konarak toplam başında ve sonunda 1 er metre boşluk kalacak şekilde toplam 10 metrelik alanda
4. Sınıflar da 10 slalom çubuğu (honi) araları 1 metre mesafede konarak toplam başında ve sonunda 1 er metre boşluk kalacak şekilde toplam 12 metrelik alanda puanlama en kısa zaman takım puanı olarak hesaplanır.

### Güvenlik

Öğrencilerin geri geri yada yan yana yürümeleri sağlanabilir. Düşmemeleri için yan yürüyüşte kullanılabilir. Başlangıç ve bitiş noktalarının aralarında kimsenin olmamasına özen gösterilir.

### Ekipman

1. 1 Adet Voleybol Topu
2. 5 Adet Slalom çubukları ( Honi de olabilir.)
3. Kronometre

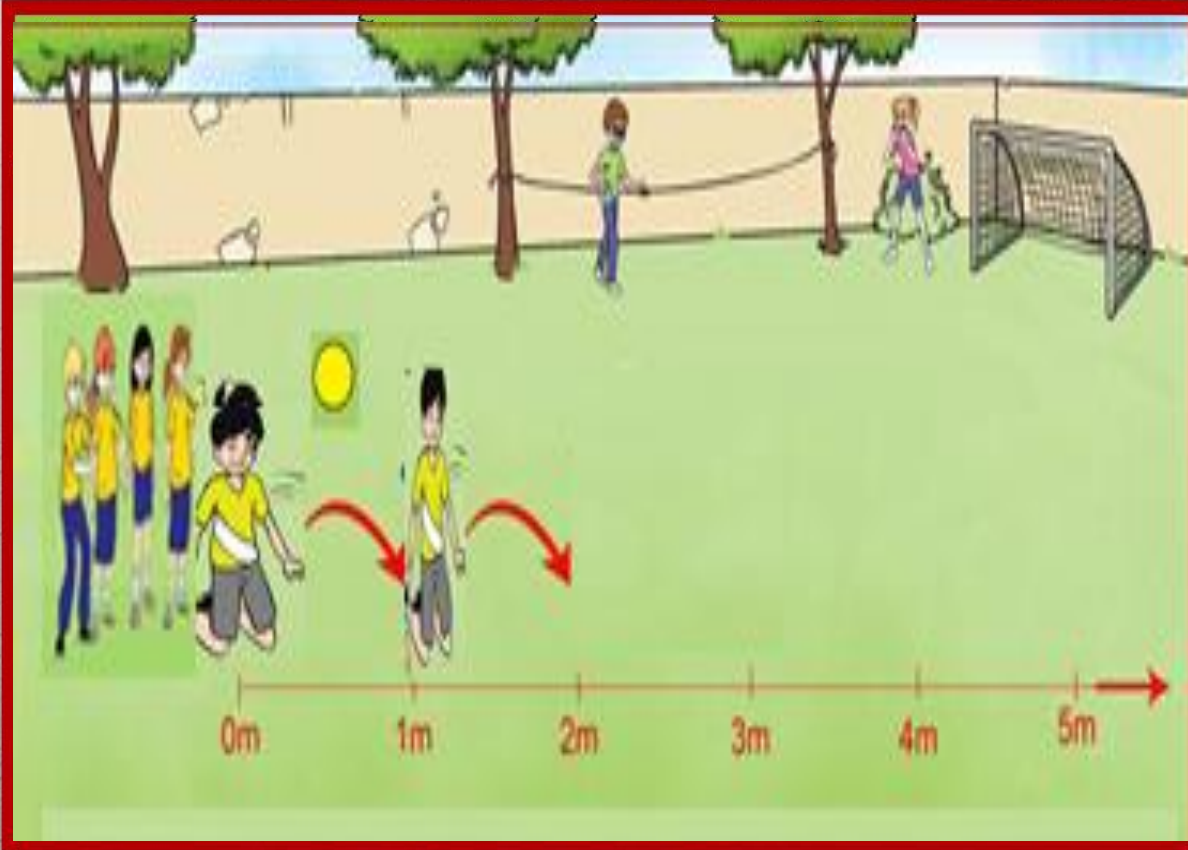
İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi



Güçlü yarınlar için

# İLKOKUL OYUN KARTLARI

# UZAĞA TOP FIRLATMA OYUNU



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12 kişiden oluşur ( 6 Kız 6 erkek asil, 4 kız 4 erkek yedek).
- ✓ Etkinlik alanı belirlenir. Öğrencilerin birinin elinde top, dizlerinin üzerinde ayaklarına oturur pozisyondan da atabilir, dizleri yere değecek vaziyette dik duruşta da topu baş üstü pozisyondan ileri fırlatır(taç atışı).Bütün oyuncular başlangıç noktasından iki atış yapar ve en iyi atış toplamları yazılır.

## Güvenlik

Atış alanı içerisinde kimsenin olmaması sağlanır.

## Ekipman

1. 1 Adet Basketbol topu
2. Antrenman Kapakları Yeterli sayıda
- 3.Düdük

İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü  
İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü  
Okul Sporları İl Tertip Komitesi



## Açıklama

- ✓ Takımlar 12 kişiden oluşur ( 6 Kız 6 erkek).
- ✓ Etkinlik alanı belirlenir. Öğrenciler bacaklarını açarak art arda dizilir. En öndeki oyuncu topu arkadaşlarının bacaklarının arasından atarak en arkadaki oyuncuya ulaştırır. En arkada topu alan öğrenci koşarak en öne gelerek topu arkadaşlarının bacakları arasından atar. Öne gelen öğrenci 50 cm aralıkla konulan kapakları geçmeden topu yuvarlar. Bu şekilde yer değiştirme işlemi ilk oyuncu en öne gelinceye kadar devam eder .
- ✓ İlk oyuncu en öne geldiğinde süre durdurularak takım puanı hesaplanır.



## Güvenlik

Atış alanı içerisinde kimsenin olmaması sağlanır.

Öğrenciler topu sektirmeden yuvarlamaları istenir.

## Ekipman

1. 1 Adet Basketbol topu
2. Antrenman Kapakları Yeterli sayıda
3. Düdük