

# 1 File ve Raket Oyunları Hazır mısınız?



## AÇIKLAMA

### 1. PARK ET

- Topu raketin üstüne koyup raket üzerinde yuvarlar.
- Topu raketin sap kısmına getirmeye çalışır.

### 2. TIRTIL

- Oyuncular dörtlü gruplar oluşturarak yan yana sıra olurlar.
- İlk oyuncu topu raketin üstüne koyar.
- Topu yandaki oyuncunun raketine yere düşürmeden geçirir. Top sıranın sonuna kadar geçirilir. Sonra sondaki oyuncu sıranın başına geçer.
- Herkes sırayla başa geçene kadar veya belli bir mesafe bitene kadar oyun devam eder.

### 3. SERBEST ATIŞ

- Oyuncular ikişerli eşlere ayrılır.
- Eşlerden biri belirlenmiş alanda durur.

- Belirlenmiş alandaki oyuncu hazır konumdayken diğer oyuncu topu farklı atış şekilleriyle eşine atar.
- Belirlenmiş alandaki oyuncu topu karşıdaki eşine geri gönderir.
- Belirli bir süre sonra roller değişir.

### 4. YER DEĞİŞTİRELİM

- Oyuncular dörderli gruplar halinde çalışır.
- Dıştaki oyuncular ortadaki oyunculara aynı anda top atar. Ortadakiler gelen topa vuruş yapıp kendi aralarında yer değiştirirler.
- Etkinlik bu şekilde devam eder ve bir süre sonra roller değişir.

## ÖĞRETİMSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafe azaltılabilir ve belirlenmiş alan büyütülebilir. Parlak ve zilli top kullanılabilir.

**Güvenlik:** Belirlenmiş alanların arasında güvenli mesafe bırakın. Oyuncuların hareketleri kontrollü yaptığından emin olun. Raket vb. araçları dikkatli kullanmaları konusunda oyuncuları uyarın. Her grubun koşu yönünü belirleyin.

**Ekipman:** Çeşitli toplar, çeşitli raketler, fasulye keseleri, işaret tabakları vb.

# 1 File ve Raket Oyunları Hazır mısınız?

## Öğrenme Anahtarı

### A. Beceri Öğrenme

- Raket tokalaşılır gibi kavranmalı.
- Top beklerken ayaklar omuz genişliğinde açık ve vücut dengeli olmalı.
- Vuruş yaparken vücut ağırlığı vuruş yönüne aktarılmalı.
- Top istenilen yere gönderilmeli.
- Top karşılandıktan sonra bekleme pozisyonuna geri dönmeli.
- Atılan topa odaklanılmalı.

### B. Taktik Öğrenme

- Topun farklı hızlar, yükseklikler ve bölgelere gönderilmesi
- Gelen topun yükseklik, hız ve yönüne göre uygun vuruş tekniği kullanılması (Tek el, iki el, düz, ters vb.)
- Topun geldiği yöne bakarak nereye geleceğinin tahmin edilmesi

## Değerlendirme ve İyileştirme

### Çocukları;

- Farklı karşılamaları / vuruşları nasıl yaptıklarını açıklamaya,
- Niçin farklı karşılama / vuruş teknikleri kullanmaları gerektiğini söylemeye,
- Etkinliklerde kullanabileceği raketler üretmeye **teşvik edin.**

## Sağlık Anlayışı

### Çocukları;

- Fiziksel etkinliklerde ısınmanın önemini tartışmaya,
- Isınma hareketleri yaparken vücutlarında meydana gelen ısı değişikliklerini söylemeye **teşvik edin.**

## Çeşitlendirme

### Daha Kolay...

- Karşılamada topun zıplamasına izin vermek  
Zeminden yuvarlanan topu raket ile durdurmak  
Baskın el ile topa vurmak
- Balon kullanmak  
Daha yumuşak top kullanmak  
Daha hafif ve yüzeyi büyük raket kullanmak

- Topu yakın mesafeden karşılamak  
Belirlenmiş alanı daraltmak
- Tek başına çalışmak

### Daha Zor...

- Topu zıplatmadan karşılamak  
Çeşitli yükseklik ve hızlarda top karşılamak  
Baskın olmayan el ile topa vurmak  
Kol vücuda çapraz biçimde el arkası ile vuruş yapmak  
Belirlenen hedefe birden fazla atış yapmak

- Daha küçük top kullanmak  
Yüzeyi küçük raket kullanmak
- Belirlenmiş alanı genişletmek  
Uzak mesafeden karşılamak
- Eşle veya grupla çalışmak

