

FITNESS GÜNLÜĞÜM

BÖLÜM

Fiziksel aktivite, özellikle yapılandırılmış ve ilgi çekici derslere entegre edildiğinde, ilkokul öğrencilerinde sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesinde hayati bir rol oynayabilir. Egzersiz, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyerek öğrencilerin stresle başa çıkmalarına, güç kazanmalarına ve gün boyunca daha enerjik hissetmelerine yardımcı olur. Hedef belirleme, ilerleme takibi ve sağlıklı alışkanlıkların edinilmesini beden eğitimi dahil ederek, öğrenciler sağlıklarının sorumluluğunu üstlenmeyi öğrenir ve sınıfın ötesine uzanan, yaşam boyu sürecek beceriler geliştirir.

Kişisel fitness aktivitelerini derslere dahil etmek, sorumluluk, öz motivasyon ve dayanıklılık gibi temel sosyal ve duygusal becerileri de geliştirir.

Ders

Sport Dersi

SINIF DÜZEYİ

4

ÖĞRENME HEDEFİ

- ✓ Kişisel spor hedefleri belirlemenin önemini kavramak.
- ✓ Fiziksel gelişimi takip etmek için temel stratejileri öğrenmek
- ✓ Sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyen alışkanlıkları tanımak.

ETKİNLİK SÜRESİ

2 Ders Saati (80 Dakika)

GEREKLİ MALZEMELER

- ✓ Çalışma Kağıdı (her öğrenci için bir tane)
- ✓ Etkinlik istasyonları için koniler
- ✓ Kronometre veya zamanlayıcı
- ✓ Poster kağıdı veya beyaz tahta ve kalem
- ✓ İnternet erişimi (kısa videolar veya görseller için isteğe bağlı)

HAZIRLIK SÜRECİ VE UYGULAMA

- ✓ Çalışma Kağıdını öğrenci sayısına göre çoğaltın.
- ✓ Basit spor aktivite istasyonları kurun. (ip atlama, mekik, mekik koşusu, denge egzersizleri vb.)
- ✓ Çevrimiçi görseller kullanıyorsanız, zamanlayıcıyı/kronometreyi ve internet bağlantısını kontrol edin.

ETKİNLİK TANIMI

Öğretmenler için bilgilendirme:

Bu etkinlikler, öğrencilerin öğrenimini, refahını ve kapsayıcılığını desteklemek üzere tasarlanmıştır. Travma yaşamış çocuklar her zaman kendilerini güvende hissetmeyebilir veya etkinliklere katılmaya hazır olmayabilir; bu nedenle onlara rol veya görevleri zorla dayatmak, yeniden travma yaşama riskini beraberinde getirebilir. Öğretmenlerin travma duyarlı bir yaklaşım benimsemeleri teşvik edilir: seçenekler sunun, alternatif roller sağlayın, destekleyici bir dil kullanın ve tüm öğrencilerin öğrenip gelişebilmesi için duygusal güvenliğini önceliklendirin.

BİRİNCİ DERS

1

GİRİŞ (5 Dakika)

- Fitness ile dayanıklılık ve afet hazırlığı arasında bağlantı kuran sorular ekleyin:
 - “Günlük yaşamda ve sel veya deprem gibi acil durumlarda vücudumuzu güçlü tutmak neden önemlidir?”
 - “Sağlıklı alışkanlıklar edinmek, beklenmedik bir durum meydana geldiğinde güvende kalmamıza ve hazırlıklı olmamıza nasıl yardımcı olabilir?”
- İsteğe bağlı: İtfaiyeciler, kurtarma ekipleri veya engelleri aşan sporcular gibi örnekler kullanarak, zorluklara hazırlanmak için aktif kalan insanlar hakkında kısa bir video gösterin.

2

FITNESS TAKIMI DEVRESİ (30 Dakika)

- Hazırlık (5 Dakika):
 - Etkinliklere afet hazırlığı metaforları verin:
 - Jumping jacks = “tehlikeye karşı hızlıca kaçmak”
 - Denge duruşları = “deprem sırasında dengede kalmak”
 - Meşale koşusu = “ihtiyacı olanlara yardım malzemeleri ulaştırmak”
 - Plank = “kendinize ve başkalarına yardım etmek için dayanıklılık geliştirmek”
- Devre rotasyonu (25 dakika):
 - Her grup 2–3 dakikada bir istasyonlar arasında rotasyon yapar.
 - Takım çalışmasını vurgulayın: birbirinizi cesaretlendirin, güvenlik için duruşları kontrol edin, küçük gelişmeleri kutlayın — tıpkı acil durum ekiplerinin birbirlerini desteklediği gibi.

3

SOĞUMA (5 Dakika)

- Öğrencilere sakın nefes alırken hafif esneme hareketleri yaptırın.
 - “Vücudunuzu güçlendirmek, acil durumlarda güvende kalmanıza nasıl yardımcı olur?”
 - “Takım arkadaşlarınıza destek olmak, zorlu bir durumda birine yardım etmek gibi nasıl bir his uyandırdı?”

İKİNCİ DERS

4

GİRİŞ VE TEKRAR (5 Dakika)

- Geçen dersi dayanıklılıkla ilişkilendirin:
 - “Fitness devremizi hatırlıyor musunuz? Güçlü bedenler, tıpkı fırtına veya orman yangını sırasında hazırlık yapmanın önemli olması gibi, güvende kalmamıza ve hazır olmamıza yardımcı olur.”

5

KİŞİSEL HEDEF BELİRLEME VE ALIŞKANLIKLAR (25 Dakika)

- Hedef Belirleme (10 dakika):
 - Öğrenciler, dayanıklılık için hazırlık olarak çerçevelendirerek, geliştirmek istedikleri bir fitness aktivitesi seçerler:
 - “Acil bir durumda malzeme taşımak veya birine yardım etmek zorunda kalsanız, bu aktivite size nasıl yardımcı olurdu?”
 - Her zamanki gibi mevcut performansı ve hedefleri kaydedin.
- Sağlıklı Alışkanlıklar Üzerine Düşünme (15 dakika):
 - Alışkanlıkları dayanıklılıkla ilişkilendirin:
 - “Hangi günlük alışkanlık, güçlü kalmanıza ve zorluklara hazır olmanıza yardımcı olur?”
 - “İyi uyumak, sağlıklı beslenmek veya egzersiz yapmak, sizin ve topluluğunuzun güvende kalmasına nasıl yardımcı olur?”
 - Küçük grup tartışması:
 - “Hedeflerimize ulaşmamıza hangi alışkanlıklar yardımcı olur?”
 - “Küçük, tutarlı çabalar güvenli kalmamızda nasıl büyük bir fark yaratabilir?”

6

YANSITMA VE TARTIŞMA (5 Dakika)

- Öğrencileri bir araya getirin ve şunu sorun:
 - “Bugünkü alıştırma kendinizi daha güçlü ve daha hazır hissetmenize nasıl yardımcı oldu?”
 - “Öğrendiklerinizi zorlu bir durumda kendinize veya başkalarına yardım etmek için nasıl kullanabilirsiniz?”
- Öğrencilere çalışma kağıtlarını dağıtın.

ÖĞRETMEN GERİBİLDİRİMİ

- Öğrencilerin katılımını, akranlarını teşvik etmelerini ve güvenli katılımlarını gözlemleyin.
- Hedefleri ve sağlıklı alışkanlıkları kavrayıp kavraymadıklarını görmek için çalışma kağıtlarındaki kayıtları inceleyin.

EK ÖNERİLER

1

Öğrencilerin doğru duruşu kullandıklarından ve birbirlerini teşvik ettiklerinden emin olmak için yakından gözetim sağlayın.

2

Çabalarını ve küçük gelişmeleri överek olumlu pekiştirme uygulayın.

3

Öğrenciler kendi alışkanlıklarından bahsedebilir ve sağlıklı alışkanlıklarının bir listesini yapabilirler.

4

Evde 7 günlük bir sağlık mücadelesi (su tüketimi, uyku, egzersiz takibi) ile konuyu genişletin.



ÇALIŞMA KAĞIDI

Çalışma Kağıdının Kullanımına İlişkin Öğretmen için Bilgilendirme:

Bu çalışma kağıdı, etkinlikten hemen sonra, değerlendirme aşamasında (son 5–10 dakika) öğrenciler tarafından doldurulmalıdır. Öğretmenler, öğrenme hedeflerine ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmek için çalışma kağıtlarını toplayıp inceleyebilir veya zaman içindeki ilerlemeyi takip etmek amacıyla bunları öğrenci portföylerinde saklayabilir. Geri bildirim, zamana ve duruma bağlı olarak sınıf tartışması sırasında sözlü olarak ya da bireysel olarak yazılı olarak verilebilir.

Öğrencinin Adı Soyadı:

Tarih:

Bölüm 1: Kişisel Fitness Hedefim

Aşağıdaki soruları her biri 1–2 cümle ile yanıtlayın:

1. Hangi egzersizde kendimi geliştirmek istiyorum?

2. Hedefim

Bölüm 2: Sağlıklı Alışkanlıklar

Aşağıdaki soruları her biri 1–2 cümle ile yanıtlayın:

1. Her gün hangi sağlıklı alışkanlığı uygulayacağım?

2. Bu alışkanlık benim için neden önemli?

Bölüm 3: Yansıtma

Aşağıdaki soruları her biri 1–2 cümle ile yanıtlayın:

1. Bugün egzersiz yaptıktan sonra nasıl hissettim?

2. Sağlıklı kalmamı sağlayan şey nedir?
