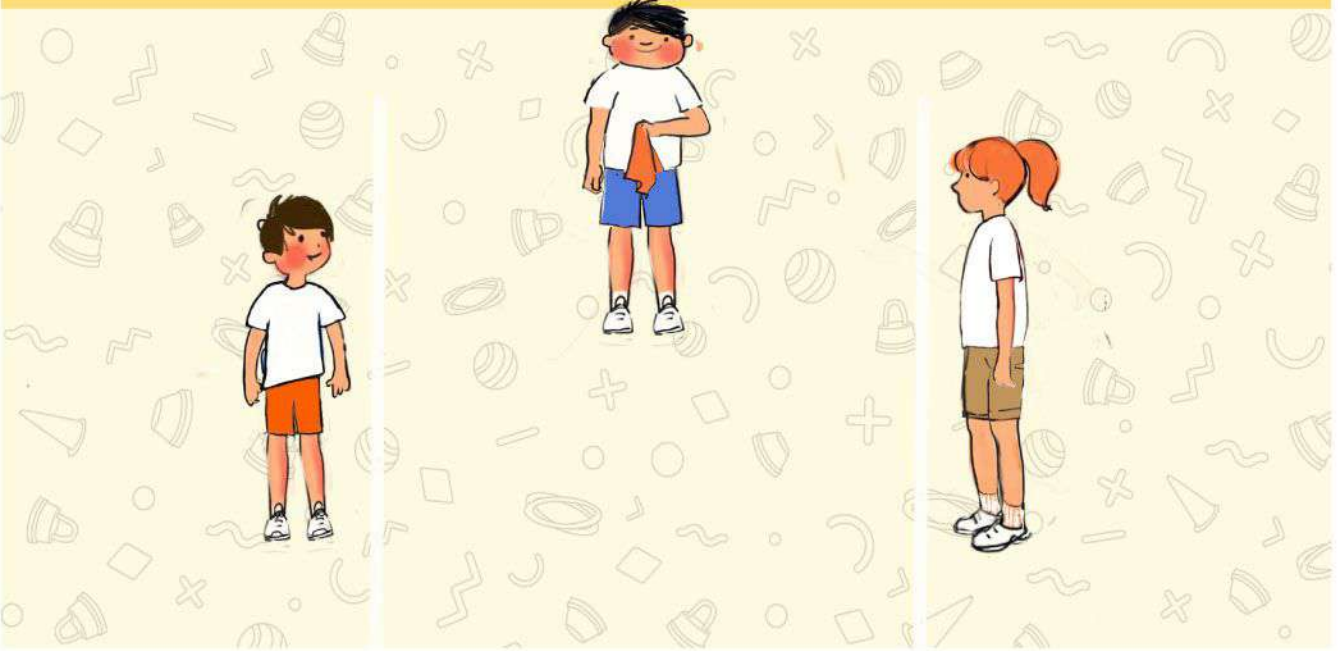




Kaptı Kaçtı



Hazırlık

- Mendil
- Başlangıç ve bitiş çizgisi oluşturabilmek için tebeşir ya da ip

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılğan objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

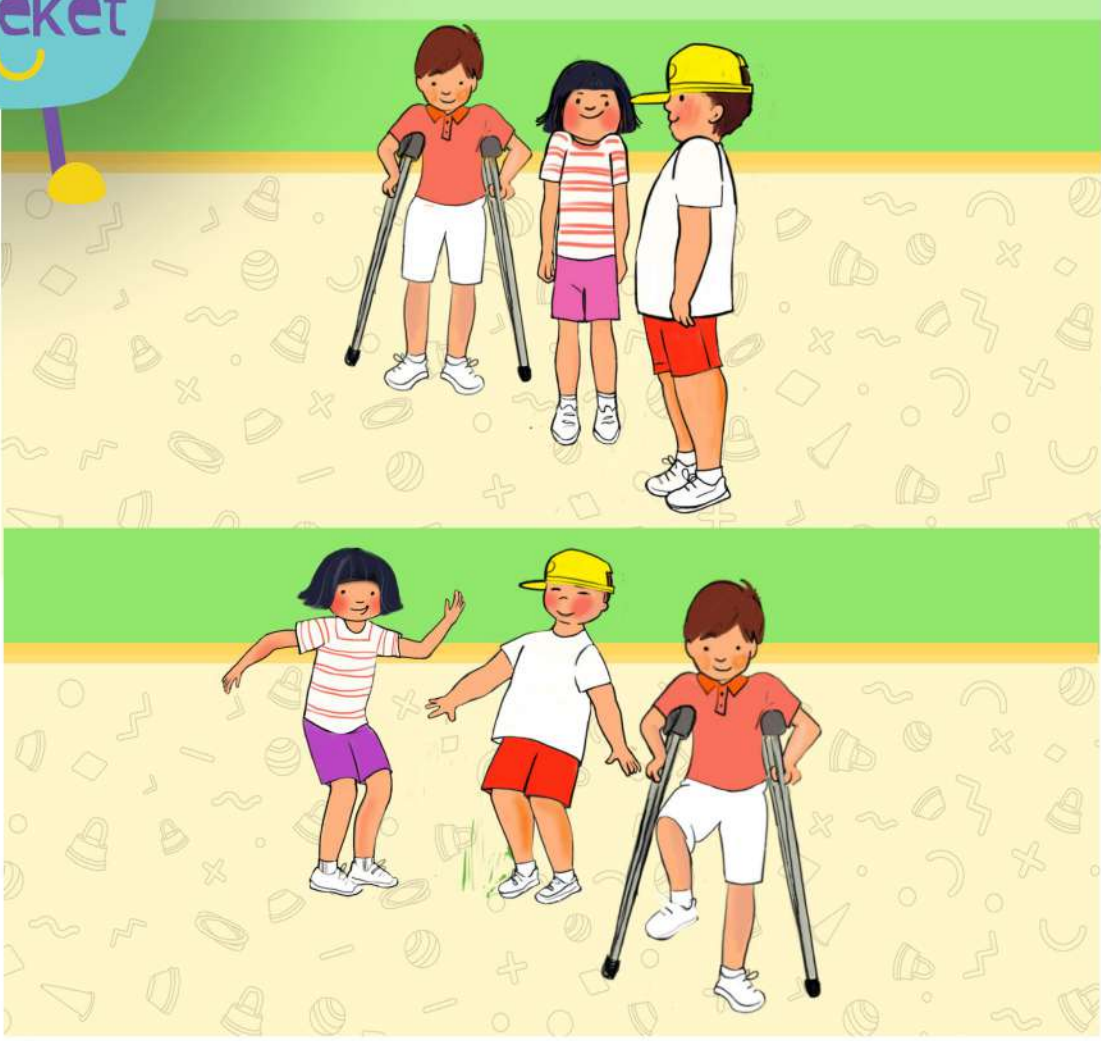
- Oyun alanının başına ve sonuna tebeşir ile iki çizgi çizilir.
- Aile bireyleri eşit takımlara ayrılır ve bir hakem belirlenir.
- Takımlar karşılıklı çizgilere yerleştirilir.
- Hakem oyun alanının ortasına geçer ve mendili göğüs hizasında tutar.
- Takımların ilk sırasında bulunan kişiler hakemin komutuyla birlikte oyun alanının iki tarafından çıkış yapar ve ortadaki mendili kapmaya çalışır.
- Mendili hakemin elinden kapamayan kişi, diğer takımın oyuncusuna yakalanmadan kendi takımının olduğu çizgiye gelmeye çalışır.
- Mendili kapamayan kişi çizgiye ulaşmadan diğer takımın oyuncusuna yakalanırsa puan karşı takıma verilir.
- Oyun takımlardaki diğer kişilerle devam eder.

Uygulama Önerileri

- Oyunu çeşitlendirmek için çeşitli hareketler belirlenebilir. Örneğin; oyun tek ya da çift ayak üzerinde sıçrayarak çeşitlendirilebilir.



Katı-Sıvı-Gaz



Hazırlık

- Balon (aile bireyi sayısı kadar)
- Maddenin katı, sıvı, gaz hali için uygun vücut hareketleri belirleyin. Örneğin, Katı: Kımıldamadan dur. Sıvı: Akışkan bir biçimde hareket et. Gaz: Durmadan bir yere koş
- Bir kişiyi oyunun lideri olarak belirleyin.

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılgen objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

- Oyun lideri herhangi bir maddenin ismini söyleyince, aile bireyleri söylenen maddenin haline uygun hareketler yaparlar. Örnek: Oyun lideri "demir!" dediğinde "katı" için belirlenen hareketleri yaparken, "limonata!" dediğinde "sıvı" için belirlenen hareketi yaparlar.
- Yanlış maddenin hareketini yapan, oyun liderinin yanında sonraki oyunu bekler.

Uygulama Önerileri

Maddenin halleri için değişik hareketler kullanılabilir. Örneğin, Katı: Ayaklar ve kollar çapraz dur. Sıvı: Yerinde sıçra. Gaz: Sağa sola çift ayak sıçrayarak ilerle.

Leğene Zıplat



Hazırlık

- Leğen (aile bireyi sayısı kadar)
- Tenis topu veya yumuşak toplar (her aile bireyi için en az bir adet)
- Araç olarak kullanılmak üzere evdeki herhangi bir kırılmaz obje

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılabilir objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

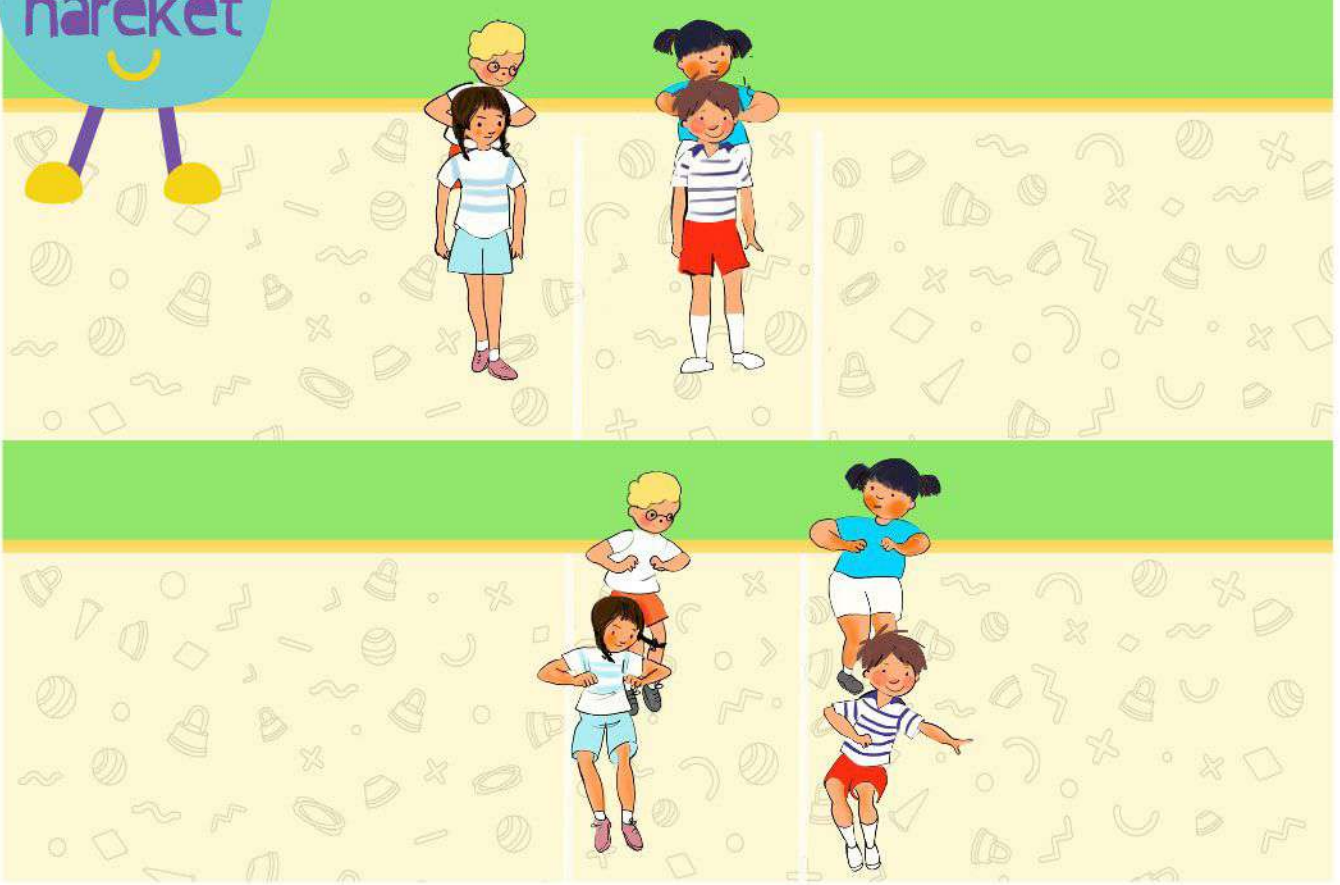
- Aile bireyleri arasında yeterli mesafe olmasını sağlayın.
- Araç olarak kullanılacak kırılmaz obje ile atış çizgisini belirleyin.
- Çamaşır sepeti ya da tencereleri belli bir mesafeye yerleştirin.
- Aile bireyleri sırayla topları yerden sektirerek leğenin içine atmaya çalışırlar.
- Atışı başarılı olmayan birey topunu alır ve yeniden atış yapar.
- Topları ilk biten birey oyunu kazanır.

Uygulama Önerileri

- Aile bireyleri sadece sağ ya da sol ellerini kullanarak oynayabilirler.



Usta Pasta Tatsa



Hazırlık

- Çizgi oluşturmaya yarayacak tebeşir ya da ip
- Farklı hareket komutlarını içeren kelimeler belirlenir. Örneğin: "Usta" (İpin solundan sağına atla). "Pasta" (İpin sağından soluna atla). "Tatsa" (Kendi etrafında sıçrayarak dön).

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılgen objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

- Aile bireyleri arasında yeterli mesafe olması sağlanır.
- Oyun alanına çizgi çizilir.
- Bir aile bireyi lider olarak belirlenir ve oyun alanının ortasına geçer, diğer aile bireyleri çizgiler üzerinde sıralanır.
- Lider, aile bireylerine farklı hareket komutlarını içeren kelimeler söyleyince, aile bireyleri söylenen komuta uygun hareketleri yaparlar.
- Liderin komutlarıyla uyumlu hareketi yapamayan elenir.

Uygulama Önerileri

- Oyunu çeşitlendirmek için her el başka kelimeler ya da başka hareketler belirlenebilir.



Zig-Zag Koşusu



Hazırlık

- Hulahop, fasulye torbası
- Zig-zag bir parkur oluşturmak için evdeki kırılmaz objeler

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılabilir objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

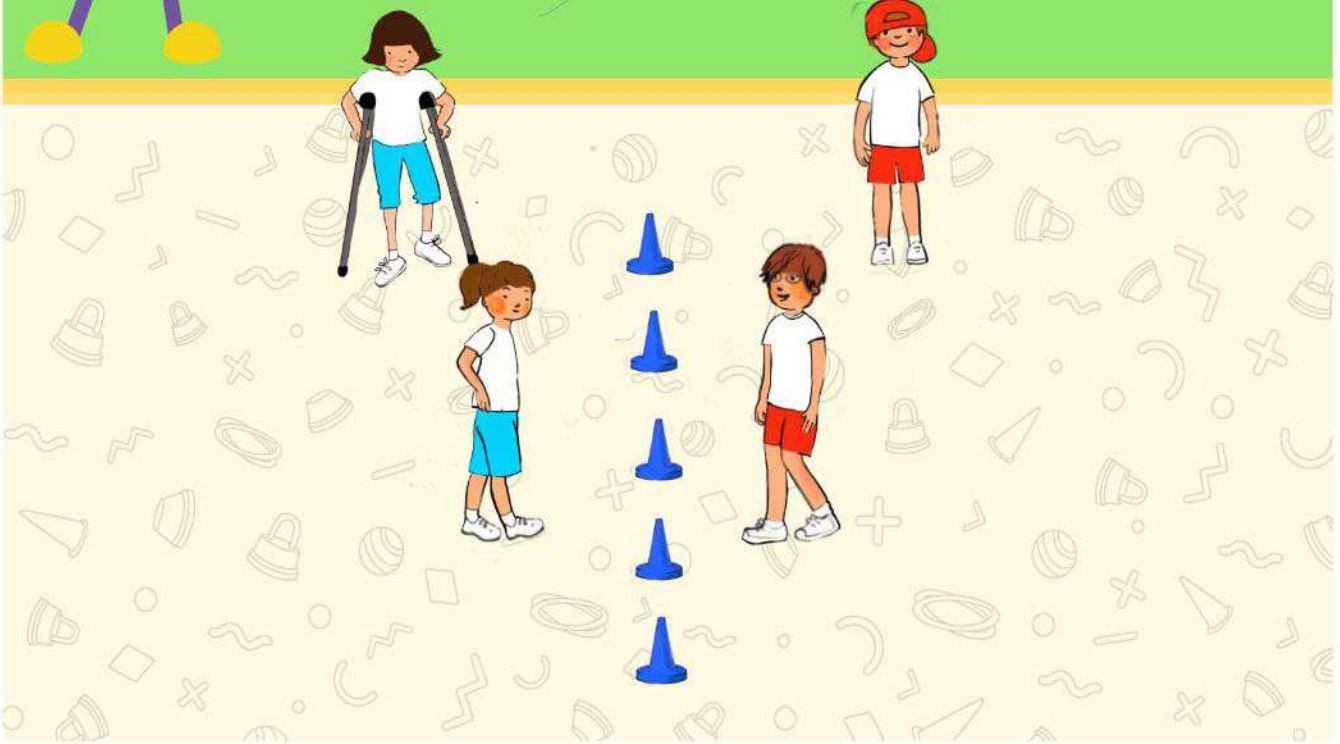
- Başlangıç noktası belirleyin.
- Başlangıç noktasından sonra belirli aralıklarla kırılmaz objeler ile zig-zag bir çizgi oluşturun.
- Hulahopu son objeden eşit uzaklıkta olacak şekilde yerleştirin.
- Hulahopun içine fasulye torbalarını koyun.
- Aile bireyleri oluşturulan parkurda objelere çarpmadan koşup, hulahopun içinden fasulye torbasını alır ve parkuru geri koşar.
- Parkuru en kısa sürede tamamlayan oyunu kazanır.

Uygulama Önerileri

- Kırılmaz obje olarak yastık ya da kitaplar kullanılabilir.
- Fasulye torbaları yerine çorap kullanılabilir.
- Koşmak yerine tek ayakla sıçrayarak ve her objenin yanında ayak değiştirerek, geri geri koşarak, fasulye torbalarını baş üstünde veya bacaklar arasında taşıyarak çeşitlilik sağlanabilir.



Aldım Verdim



Hazırlık

- Orta çizgi oluşturabilmek için tebeşir ya da ip

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılgen objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

- Aile bireyleri iki eşit takıma ayrılır. (Zıpır grubu, Kıpır grubu)
- Düz bir çizgi çizilir ve iki takım, birbirlerine on adım uzaklıkta olacak şekilde çizginin iki yanına ayrılır.
- Grupların başındaki birer kişi karşılıklı olarak adımlama yapar.
- Önce A takımının ilk üyesi "Aldım!" der ve bir adım atar. Sonra B takımının ilk üyesi "Verdim!" der ve bir adım atar.
- Sıra A takımı üyesine geçer, "Ben seni," der ve bir adım atar. B takımı üyesi "Yendim" der ve bir adım atar.
- Takım üyelerinden birinin diğerinin ayağına basacağı mesafeye ulaşınca kadar oyun devam eder. Ayağına basılacak duruma gelen takım üyesi oyundan çıkar.
- Oyunu diğer takım üyeleri oynamaya devam eder.
- En sona kalan kişi oyun lideri olur.

Uygulama Önerileri

- Bu oyun başka bir oyunda takım oluştururken takımı seçmek için de kullanılabilir.



Alkışla ve Yakala



Hazırlık

- Hulahop
- Yumuşak top (hedef nokta sayısı kadar)
- Hedef noktası olarak kullanmak üzere evdeki kırılmaz objeler

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılabilir objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

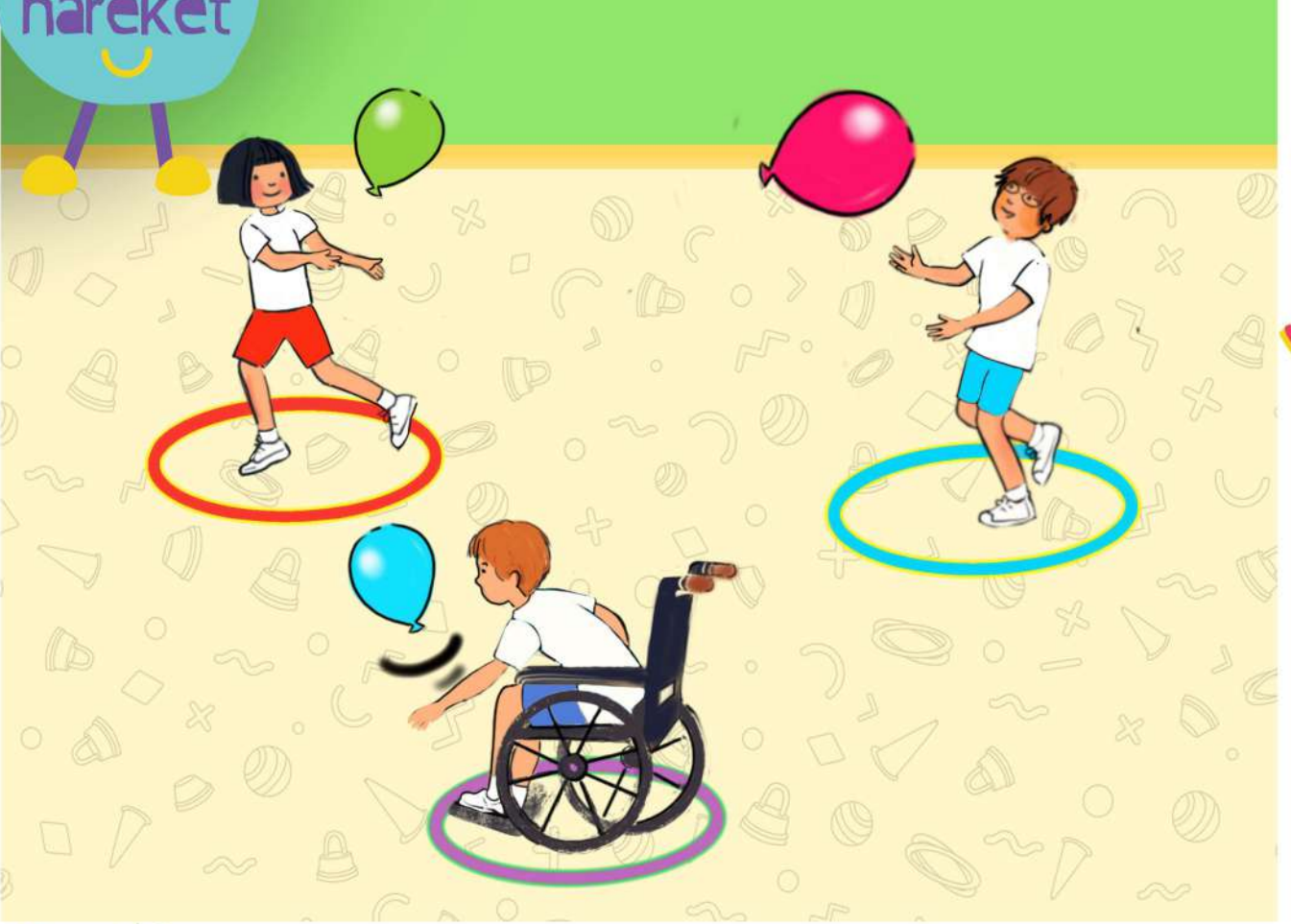
- Başlangıç noktasını belirleyin.
- Başlangıç noktası itibarıyla eşit aralıklarla kırılmaz objeler yerleştirilerek hedef noktalarını belirleyin ve üzerlerine yumuşak toplar koyun.
- Hulahopu son objeden eşit uzaklıkta olacak şekilde yerleştirin ve içine bir adet yumuşak top koyun.
- Aile bireyleri sırayla önce başlangıç noktasındaki hulahopa girer, sonra 1. hedefe koşar, topu alıp havaya atar ve top havadayken 3 kere alkışlar. Sonra topu düşürmeden yakalayıp yerine koyar.
- Diğer hedefler için de aynı şeyi yaptıktan sonra bitişteki hulahopa koşar.
- Hulahopun içinde topu yukarı atar ve kendi etrafında tam tur dönerek topu tutar.
- Ardından topu yerine bırakıp, başlangıç çizgisine koşarak parkuru tamamlar.

Uygulama Önerileri

- Top yerine çorap, hulahop yerine ip kullanılabilir.
- Oyun birkaç tur oynanabilir.



Balonu Düşürme



Hazırlık

- Balon (aile bireyi sayısı kadar)

Güvenlik

- ▲ Aile bireyleri arasında yeterli mesafe olmasını sağlayın.
- ▲ Aile bireylerinin kendileri için belirlenmiş alanın içinde bulunduğundan emin olun.
- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılabilir objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

- Aile bireyleri birer balon alıp odaya dağılırlar.
- Aile bireylerinin her biri kendi balonlarını havaya atarak oyuna başlarlar.
- Balonu hiç düşürmeden kendi seçtikleri bir hareketi (yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri, şınav, mekik vb.) yapıp tekrar balona vururlar.
- Balonu hiç düşürmeden kaç kez hareket yapabildiklerini test ederler.
- Balon havaya her vurulduğunda 1 puan alınmış olur.
- Eğer balon yere değerse puanlama en baştan yapılır.

Uygulama Önerileri

- Oyun, kişiler veya takımlar arası yarışma biçiminde de oynanabilir.
- Oyun hulahopların içinde oynanabilir.
- Oyun renkli iplerden daire oluşturularak içinde oynanabilir.



Dans Çemberi



Hazırlık

- Farklı renkte hulahoplar (aile bireyi sayısı kadar)
- Oyun alanına dağınık bir şekilde hulahopları yerleştirin.
- Kullanılacak müzikleri hazırlayın.

Güvenlik

- ▲ Çarpıp düşürülebilecek kırılgen objeleri oyun alanından uzaklaştırın.

Açıklama

- Müzikle birlikte aile bireyleri renkli hulahopların etrafında dans etmeye başlarlar.
- Müzik durduğunda oyun lideri bir renk söyler.
- Aile bireyleri söylenen renkteki hulahopa koşar.
- Doğru renkteki hulahopa ilk ulaşan kişi 1 puan kazanır.
- Müzik tekrar başlatılır ve oyun devam eder.
- Oyunun sonunda (süre bittiğinde) en çok puanı alan aile bireyleri oyunu kazanır.

Uygulama Önerileri

- Hulahop yerine renkli iplerden daire oluşturabilirsiniz.
- Aile bireyleri belirli bir dans stilini kullanabilir.
- Hulahop ya da renkli iplerin sayısı azaltılabilir.