Dengeyi Dene, Topu Hedefe Yuvarla

Yerde ve güvenli bir alanda üç temel hareketi dene.

1 ÜÇ HAREKET İSTASYONUNU SIRAYLA DENE

Bir yetişkin yönergeleri okuyabilir. Çalışma alanını boşalt; koşmadan ve acele etmeden her hareketi dene. İstersen hareketleri oturarak elinle de gösterebilirsin.

1

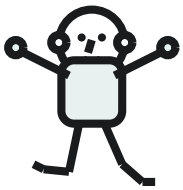


YER DEĞİŞTİR

Yerdeki çizgiyi takip ederek yavaşça yürü.

TAMAMLAYINCA İŞARETLE ☐

2



DENGENİ KORU

İki kolunu yana aç; yerde tek ayak üzerinde kısa süre bekle.

TAMAMLAYINCA İŞARETLE ☐

3



TOPU YUVARLA

Yumuşak kâğıt topu kutu hedefine doğru yuvarla.

TAMAMLAYINCA İŞARETLE ☐

Dengeyi Dene, Topu Hedefe Yuvarla

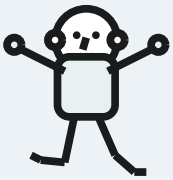
Hareketleri yaptığın sırayla işaretle ve kendini değerlendir.

1 HANGİ HAREKETİ YAPTIĞINI BUL

Resimlere bak. Yürüyerek yer değiştirme, dengede durma ve topu hedefe yuvarlama hareketlerinden yaptıklarını işaretle.



YÜRÜME ☐



DENGE ☐



YUVARLAMA ☐

2 KENDİ HAREKET SIRANI ANLAT

Önce hangi hareketi yaptım?

Sonra hangisini denedim?

Hangi harekette tekrar denemek isterim?

GÜVENLİK HATIRLATMASI

Topu fırlatma; yerde yuvarla. Denge hareketini sabit ve düz zeminde, yanında yetişkin varken dene.