



DÜNYA ÇOCUK ATLETİZM GÜNÜ ETKİNLİKLERİ

PROJE BAŞLAMA YILI : 2025

PROJE SÜRESİ : 06-07 Mayıs 2025

* 4-7 Yaş Gurubu

* 8-11 Yaş Grubu

UYGULAMA YERİ : YURT GENELİ

ANA KURUM : GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

PROJENİN AMACI : Uluslararası bir etkinlik olan ve World Athletic's Kid's Athletic's Day kutlamaları 07 Mayıs tarihinde ülkemizde tüm illerde; atletizm spor dalının bilinirliğinin arttırılması, okul çağındaki çocuklarımızın ders dışı zamanlarında spor yapma becerilerinin geliştirmesi, bilgisayar başında ve durağan geçen yaşam döngülerine fiziksel hareketlilik getirilmesi amaçlanmaktadır.

PROJENİN KAPSAMI : Bu proje; World Athletic's Day dahilinde 4-7 ve 8-11 yaş grubundaki çocukları kapsamaktadır. Dünya Çocuk Atletizmi günü kapsamında ise 7'den 70 tüm yurttaşlarımızı kapsamaktadır.

DAYANAK :10/7/2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan 1 sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkındaki Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönergesi Madde 9/g.

SLOGAN 1 : Minik Adımlardan Büyük Adımlara.

SONUÇ : Proje sonucunda çocuklara atletizm branşının tanıtılması, sevdirmesi ve atletizm alt yapısının yanında diğer spor branşlarında yönlendirilme yapılması hedeflenmektedir.

PROJENİN İÇERİĞİ

- Projemiz Yurt Genelinde gerçekleştirilecektir.
- Organizasyon öncelikle illerde bulunan atletizm sahalarında ve açık alanlarda düzenlenecektir.
- Hava Muhalefeti ile karşı karşıya kalan ya da iklim koşulları nedeniyle açık alanda organizasyonu yapamayacak olan iller, organizasyonu spor salonlarında yapacaklardır.
- Spor etkinliğinde rekabet unsuru yerine fair play ruhu ve farkındalık oluşturacak şekilde yapılacaktır.

MİNİK ADIMLAR

KIDS ATHLETIC'S DAY KAPSAMINDA

- Çocuk Atletizm Etkinlikler 4-7 ve 8-11 yaş arası kız ve erkek çocukların katılımı ile gerçekleşecektir.

BÜYÜK ADIMLAR

Dünya Çocuk Atletizmi Günü Kapsamında

- **Kids Athletic's Day kapsamı dışında olacak şekilde** toplumun her kesiminin katılımı sağlanarak eğlenceli egzersiz, yürüyüş ve koşu aktiviteleri yaptırılacaktır.
- **7 Mayıs tarihlerinde uygulanacaktır.**
- Etkinlik kapsamında aile bireyleri (anne, baba, çocuk, dede, nine vb) ve engelli bireylerin kollektif katılımları ile egzersiz, yürüyüş ve koşu aktiviteleri yapılacaktır.

2000 mt mesafede tercihe bağlı olarak katılımcılar koşarak ya da yürüyerek etkinliğe katılım göstereceklerdir.

UYGULAMA TALİMATI

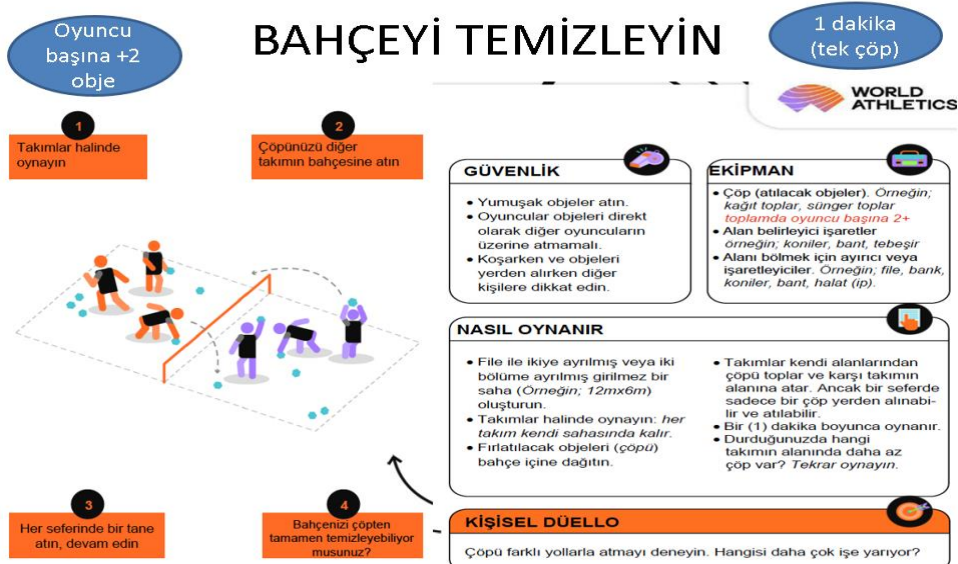
A. 4-7 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN:

1. Bahçeyi Temizleyin Oyunu,

- ✓ Takımlarınızı oluşturun
- ✓ Materyallerinizi karşı takımın bahçesine atın,
- ✓ Her seferinde 1 adet materyali atın, devam edin,
- ✓ Bahçenizi çöpten tamamen temizleyebiliyor musunuz ?

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ Bedensel Farkındalık.
- ❖ Koordinasyon.
- ❖ Uzamsal Farkındalık.



2. Hazine Sandığı Oyunu,

- ✓ Alanın ortasına hazine sandığı oluşturun,
- ✓ Takım yarışması şeklinde oynayın,
- ✓ Her seferinde tek bir materyal alın,
- ✓ Takımınız ne kadar hazine toplayabiliyor ?

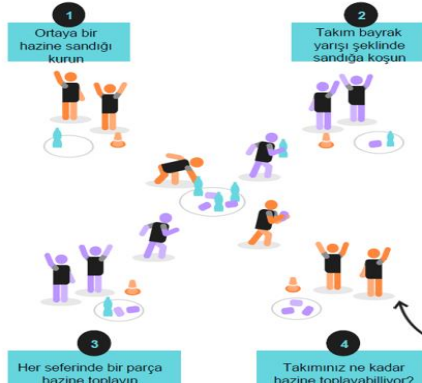
GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ Denge.
- ❖ Koordinasyon.
- ❖ Reaksiyon ve Reaktif Hareket.

KOŞMA

SEVİYE 1

HAZİNE SANDIĞI



Örnek 3 dakika veya hazine bitene kadar

GÜVENLİK

- Zeminin tehlikesiz ve kaygan olmadığını kontrol edin
- Kafa kafaya çarpışmalardan kaçının
- Oyuncuların çarpışma olasılığını azaltmak için hazineleri yayın.

EKİPMAN

- Her takım için başlangıç işareti. *Örneğin Koni, bant, tebeşirle işaretleme*
- Hazine. *Örneğin toplar, oyun topları, oyun-caklar, sopalar, taşlar, plastik şişeleri*

NASIL OYNANIR

- Bir alanın ortasına hazine yığını (sandığını) yerleştirin.
- 4 küçük takım kurun. Her bir takım hazineye yaklaşık mesafede dört köşede konumlanmalıdır.
- Bayrak yarış şeklinde takım üyeleri sandığa koşar, bir tane hazine alıp takım merkezine döner
- Ya belirli bir zaman diliminde (örneğin 3 dakika) ya da hazine bitene kadar oynanacaktır
- En fazla hazine toplayan takım kazanır

KİŞİSEL DÜELLO

Hazineyi almak için sıran gelir gelmez koşmaya hazır mısınız?

3. Tologo Oyunu,

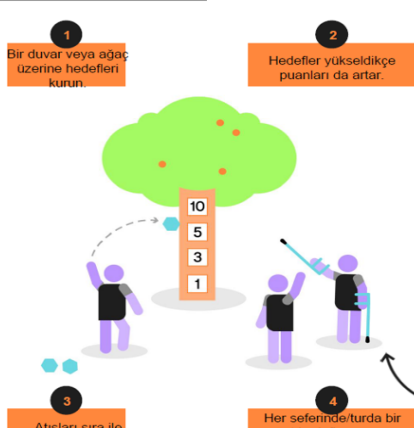
- ✓ Bir duvar, ağaç veya materyal tasarlayarak hedefler kurun,
- ✓ Hedefler yükseldikçe puanlarda artar,
- ✓ Atışlar sıra ile yapılır,
- ✓ Her turda bir sonraki zorlu hedefi vurun.

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ İki yönlü Hareket.
- ❖ Bedensel Farkındalık.
- ❖ Koordinasyon.

ATMAK

TOLOGA



Her turda üst hedefi vurmaya hedefleyin

GÜVENLİK

- Her oyuncu atış yapmadan önce hedefin net olduğundan emin olun.
- Takım üyeleri sıralarını bir çizginin arkasında beklerler.

EKİPMAN

- Atma objeleri, *örneğin; oyun topları, gubuklar, köpük ciirler, toplar.*
- Yüzeydeki hedefler, *örneğin; kâğıt, tebeşir, bant.*
- VEYA
- Asılı hedefler, *örneğin; balonlar, çemberler, sürat/ sürat merdiveni.*

NASIL OYNANIR

- Dikey bir yüzey üzerine artan şekilde hedefleri işaretleyin. *Örneğin; diz boyu yükseklikten baş üstü yüksekliğe.*
- Her hedefe puan verin.
- Küçük takımlar halinde, oyuncular işaretlenen çizginin arkasından bir objeyi hedefe atarlar.
- (örneğin; oyuncuların yeteneğine göre 2-3 metre) □
- Her turda bir üst hedefi vurmaya hedeflerler.
- Genel takım puanını belirlemek için puanları toplayın.
- Takım bir sonraki turda puanlarını geçebiliyor mu?

KİŞİSEL DÜELLO

Bir sonraki turda daha yüksek bir hedefi vurabilir misin?

4. Trenle Seyehat Oyunu,

- ✓ Bir oyuncu lokomotif olur,
- ✓ Tüm İstasyonlar ziyaret edilir,
- ✓ Diğer oyuncular istasyondan vagon olarak alınır,
- ✓ Seyehat ettiğin sürece treni bir arada tut ve lokomotifin yaptığı hareketleri yap.

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ Denge.
- ❖ İkili Hareket.
- ❖ Ritim.

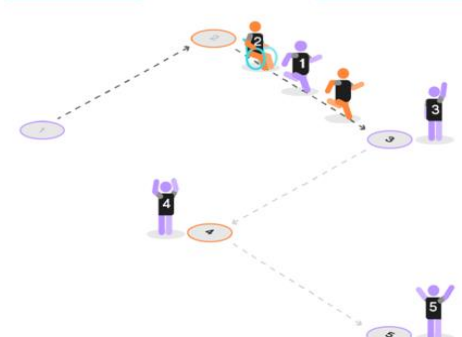
TRENLE SEYAHAT

1

Oyunculardan bin lokomotif olur

2

Sırayla tüm istasyonları ziyaret et



3

Başka bir oyuncuyu bir vagon olarak al.

4

Seyahat ettiğin sürece treni bir arada tut

GÜVENLİK

- Zeminin tehlikesiz ve kaygan olmadığından emin olun
- Oyuncular birbirine tutunmasın
- Oyuncular arasındaki mesafeyi koruyun.

EKİPMAN

- Yok
- Tercihle bağlı: Dur sinyali olarak kullanılacak kırmızı bir obje. *örneğin; atkı, koni, bayrak*

NASIL OYNANIR

- Bir dizi istasyon kurun
- Bir oyuncu lokomotif olarak başlar
- Sırayla istasyonlar arası seyahat edin. *Örneğin 1-5*
- Bir tren oluşturmak için her istasyondan bir diğer oyuncuyu alın - vagon
- Öndeki kişiyi takip edin - tutunmayın
- İstasyonlar arası seyahat ederken hız değişikliği yapmayı deneyin
- Sinyal kırmızıya döndüğünde durmaya hazır olun!

KİŞİSEL DÜELLO

Lokomotifi takip edebiliyor musun? Doğru zamanda yön değiştirebiliyor musun?

5. Nilüfer Göleti Oyunu,

- ✓ Nilüfer yaprakları oluşturun,
- ✓ Çift ayak atlayın (Daha sonra mesafeleri kısaltarak sağ/sol tek ayak deneyin),
- ✓ Takımın ödülleri toplayın

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Denge.
- ❖ İkili Hareket.
- ❖ Reaksiyon ve Tepkisel Hareketler.
- ❖ Mekansal Farkındalık.

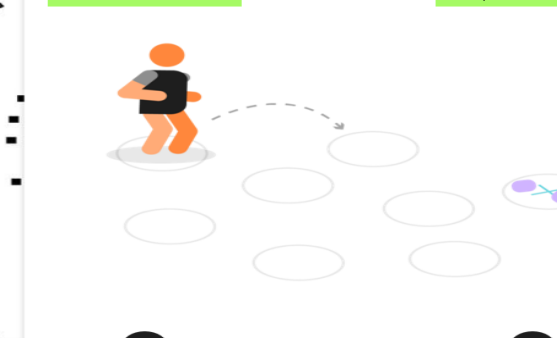
NİLÜFER GÖLETİ

1

Nilüfer yaprakları üzerinden göleti geçin

2

Çift ayak atlamayı deneyin



3

Tek ayak sıçramayı deneyin

4

Takımın ödülleri topla

GÜVENLİK

- Yüzeylerin düz, kaymaz ve olabildiğince çok emici olduğundan emin olun
- Düz ve kaymaz olmadıkları sürece işaretlerin üstüne basmayın

EKİPMAN

- Nilüfer yaprakları, *örneğin* noktalar, çentik, işaretler, gazete bantlanmış zemin, kaymaz halı, fayans
- Ödüller, *örneğin* fasulye torbaları, toplar, şişeler, oyuncaklar, meyveler, taşlar

NASIL OYNANIR

- Nilüfer yaprakları üzerinden göleti geçin
- Hangi yoldan gideceğinizi seçin
- Atlayarak başlayın – çift ayak atlamalar
- Sıçramayı deneyin – aynı ayakta aynı ayağa

- Oyuncular önce bireysel antrenman yapar
- Bir takım mücadelesi başlatın – nilüfer yaprağından bir ödül toplayın ve onu takıma geri getirin
- Tüm ödülleri önce hangi takım toplayabilir?

KİŞİSEL MÜCADELE

Nilüfer yapraklarına düşmeden inebilir misin?

B. 8-11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN:

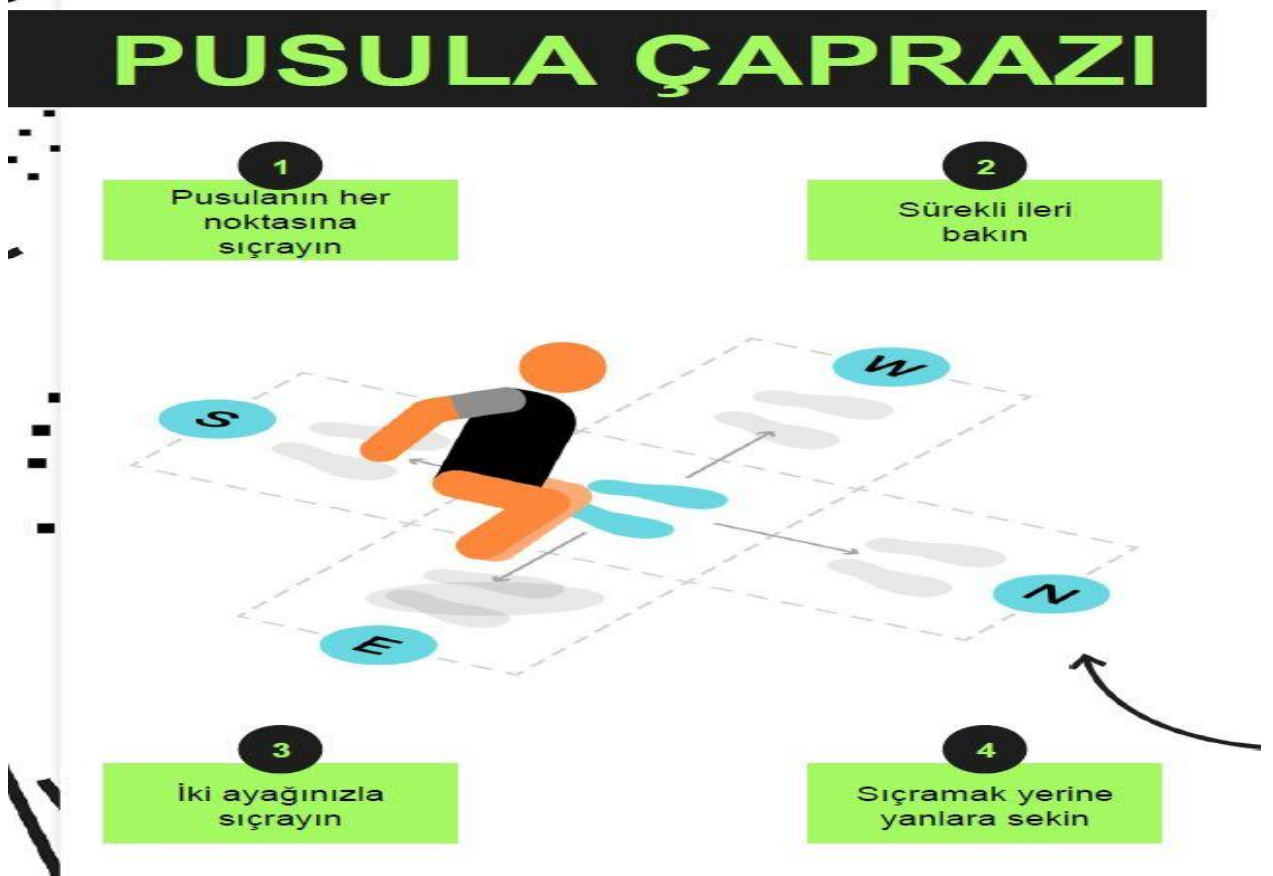
1. Pusula Çaprazı Oyunu,

- ✓ Pusula yönlerini gösteren hareket parkuru kurulur,
- ✓ 4 yönün tam ortasında durulur,
- ✓ İşaretle birlikte 4 yönde sıçrama yapılır (Kuzey-Güney-Doğu-Batı) ve sonunda yeniden merkeze sıçranır,
- ✓ İleri bakılara ve çift ayakla sıçranır,
- ✓ 10-15 saniyelik turlar halinde oynanır,

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ İki Yönlü Hareketler.
- ❖ Reaksiyon ve Reaktif Hareketler.
- ❖ Uzaysal Farkındalık.

Oyun çeşitli varyasyonlar ile zorlaştırılıp zenginleştirilebilmektedir.



2. Yüksek Skor Oyunu,

- ✓ Bir ip ya da file yardımıyla yükseklik engeli hazırlanır,
- ✓ Engelin arkasındaki hedeflere sırayla atışlar yapılır,
- ✓ Atışlar baş üzerinden ve yükseklik engeline 5mt mesafeden yapılır,
- ✓ Hedeflerin dizliminde En Yakın Mesafe 5 mt. Orta Mesafe 7 mt. En uzak Mesafe 10mt'dir,
- ✓ Her seferinde 3 atış yapılır,
- ✓ Hedeflerin uzaklığına göre tekabül eden puan yazılır.
 - En Yakın Mesafe : 3 Puan
 - Orta Mesafe : 5 Puan
 - En Uzak Meafe : 10 Puan

Oyun çeşitli varyasyonlar ile zorlaştırılıp zenginleştirilebilmektedir.

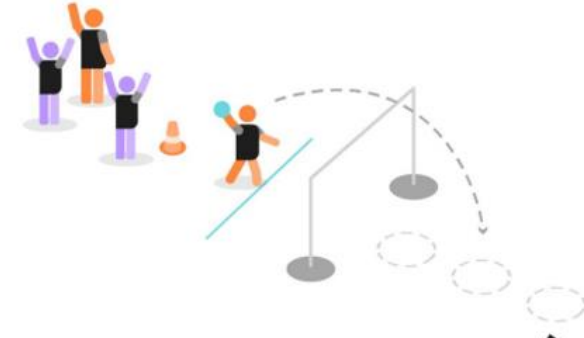
GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ İki Yönlü Hareket.
- ❖ Reaksiyon ve Reaktif Hareket.
- ❖ Uzamsal Farkındalık.

YÜKSEK SKOR

1
İp (Çita) üzerinden atın

2
Bir hedefi amaçlayın



3
Üç atış için puanlarınızı kaydedin

4
Bir sonraki sefere farklı şekilde atış yapın

GÜVENLİK

- Takım arkadaşları bekleme çizgisinin arkasında durmalıdır - atış çizgisinin yaklaşık 5m gerisi
- Sadece atıcı durduğu zaman objeleri toplayın

EKİPMAN

- Atma objeleri, örneğin; küçük toplar, oyun topları
- Çamaşır ipi ve iki adet sırtık veya malzemeleri tutacak 2 kişi
- Hedefler, örneğin; çemberler, bisiklet tekerlekleri, koniler, işaretler, ipler

NASIL OYNANIR

- Küçük takımlar halinde oynayın
- Atış çizgisine 5 m uzaklıkta baş üzerinde bir ip/halat kurun.
- Sırayla bir objeyi ipin üzerinden hedeflere atın
- İpe mesafeler:
 - En yakın mesafe: 5m
 - Orta mesafe: 7m
 - En uzak mesafe: 10m
- Her seferinde 3 atış yapın:
 - En yakın hedef: 3 puan
 - Orta: 5 puan
 - Uzak: 10 puan
- Bir sonraki oyuncu atış yapar ve bu şekilde devam oyun devam eder.
- İkinci turda, atış şeklinizi değiştirin, örneğin; dominant olmayan elinizle atın.
- Takım puanlarını toplayın

KİŞİSEL DÜELLO

En fazla puanı kaydedeceğiniz atış şeklini belirleyebilir misiniz?

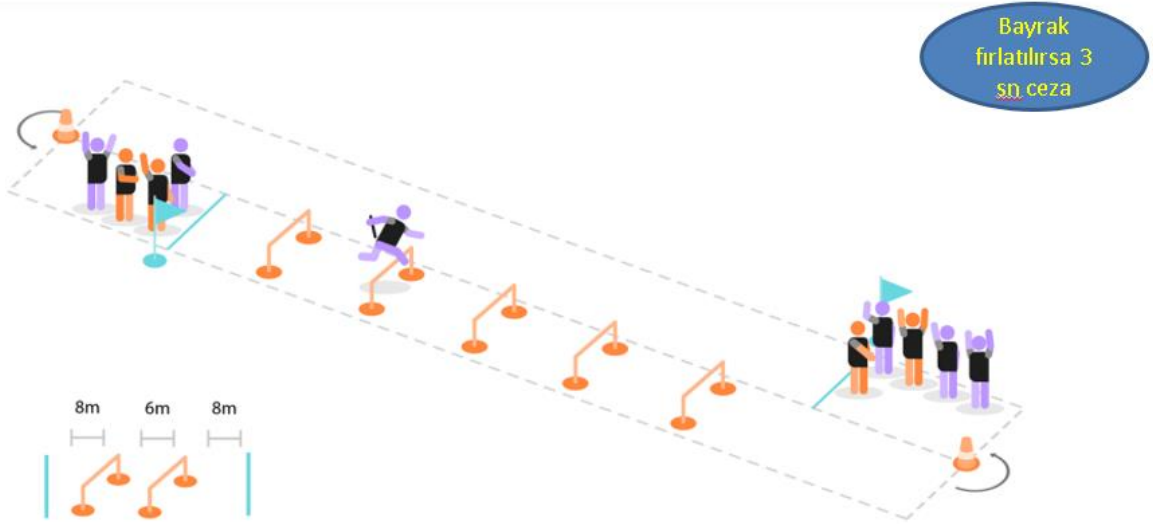
3. Engel ve Sprint Koşuları,

- ✓ 2 kulvar oluşturun – bir tanesi engelli, bir tanesi engelsiz
- ✓ İlk koşucu engel koşusunu yapar ve parkuru tamamladıktan sonra bayrağı sprint koşacak ikinci sıradaki arkadaşına devreder,
- ✓ İkinci sıradaki koşucu parkuru tamaladıktan sonra bayrağı engel koşusu yapacak üçüncü sıradaki arkadaşına devreder ve döngü böyle devam eder,
- ✓ Katılımcıların tamamı hem engel hem sprint koşuttan sonra yarışma sona erer.
- ✓ Start hakemi, Süre tutucu, Süre kaydedici asistana ihtiyaç vardır.

Oyun çeşitli varyasyonlar ile zorlaştırılıp zenginleştirilebilmektedir.

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik
- ❖ Bedensel Farkındalık.
- ❖ Uzamsal Farkındalık.
- ❖ Koordinasyon.



ORGANİZASYON VE KURALLAR

- 2 kulvar oluşturun - bir tanesi engelli, diğeri engelsiz
- Yüzeyler farklılık gösterebilir ancak güvenli olmalıdır, örneğin kaygan veya çukurlu olmamalıdır •
- 10 kişilik takımlar oluşturun: 5 kız ve 5 erkek. Takım sırasına karar verin •
- "Yerlerinize" komutu ile ilk koşucu start pozisyonunu alır •
- "Çık" komutu ile diğer taraftaki ikinci koşucuya doğru koşmaya başlarlar •
- Hatalı çıkışta koşucuları geri çağırmak için ve koşuyu yeniden başlatmak için düdüğü çalın.
- Diskalifiye yoktur ancak "çık" komutunu beklemeleri gerektiğini hatırlatın •
- Süre tutmaya "çık" komutu ile başlayın (ilk koşucu ile beraber) ve tüm takım üyelerinin hem engelli hem de sprint parkurunu tamamlaması ile süreyi durdurun •
- Bayrak düşerse ceza verilmeyecektir, ancak bayrak düşüren koşucu tarafından alınacaktır •
- Elden ele verirken bayrak fırlatılmayacaktır. Eğer bayrak fırlatılırsa takım süresine 3 ceza saniyesi eklenecektir •
- Engelin devrilmesi durumunda ceza verilmeyecektir. Ancak görevli, hakem en kısa zamanda engeli düzeltecektir
- Yarışmada takımların sadece tek bir deneme hakkı olacaktır.

4. KYKKAA Oyunu,

- ✓ Oyun alanının ortasına atış çizgisi çekilir,
- ✓ Atış çizgisinden 5-10 metre uzaklıktaki yere hedef atışlarının yapılacağı lobutlar dikilir,
- ✓ İki takım atış çizgisinde sırt sırta durarak kendi atış istikametlerindeki hedeflere atışlarını gerçekleştirir,
- ✓ Hangi takım kendi lobutlarının hepsini daha önce düşürürse oyunu kazanır.

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Beden Farkındalığı
- ❖ Denge.
- ❖ Koordinasyon.

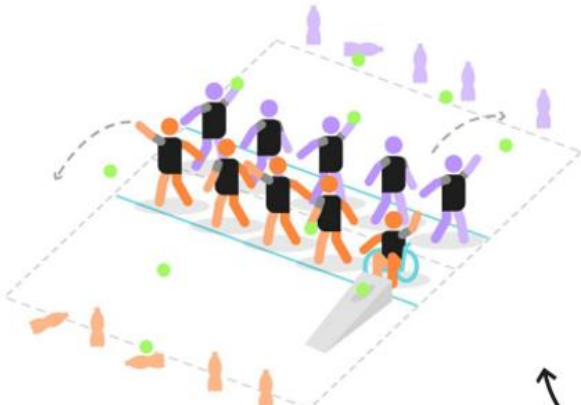
KYKKAA

1

Her takım lobutlarını yerleştirir

2

Atış çizginin arkasında durun



3

Lobutlarınızı düşürün

4

Hangi takım hepsini daha önce düşürecek?

GÜVENLİK

- Kontrollü bir atış için alçaktan atınız
- Takımların objeleri geri almaları için oyunu durdurun ve lobutlarını yeniden yerleştirin

EKİPMAN

- Lobutlar. Örneğin; sabundan lobutlar, kukalar, boş plastik su şişeleri, süt/ meyve suyu kartonları
- Atılacak objeler: Örneğin; oyun topu, küçük top

NASIL OYNANIR

- Alanın ortasına atış çizgilerini ve her atış çizgisinden 5-10 metre mesafede iki sıra lobutu dize
- İki takım atış çizgilerinin arkasında sırt sırta durur
- Objelerinizi fırlatarak lobutları vurmaya çalışın
- Herkes aynı anda atış yapabilir!
- Eğer takımınız atma objesiz kalırsa, takım kaptanı onları toplar ve atış çizgisine döner
- Hangi takım daha önce tüm lobutlarını vuracak?

KİŞİSEL DÜELLO

Kararlılıkla atabilir misiniz? Bir önceki turdaki sürenizden daha iyi bir derece yapabilir misiniz?

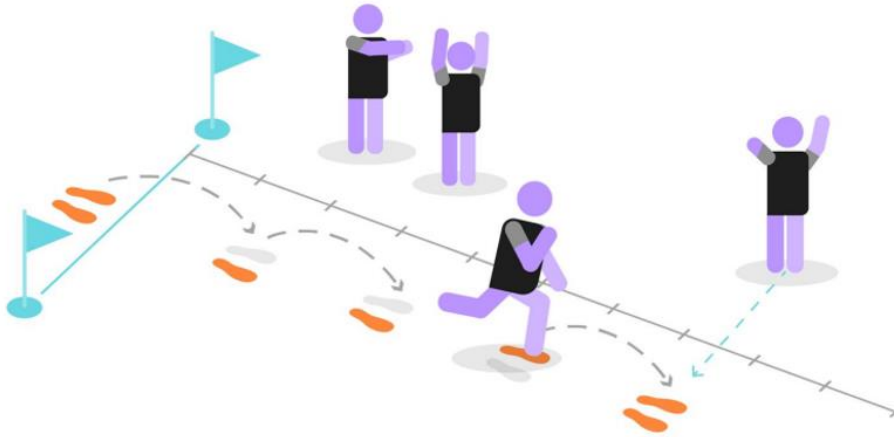
5. Durarak Üç Adım Atlama,

- ✓ Katılımcılar ayakta duruş pozisyonunda başlangıç noktasında beklerler,
- ✓ Katılımcı sıçramaya iki ayakları üzerinde başlarlar, önce sağ, ayağının üzerine inerler, daha sonra sıçrayarak tekrara sağ ayağının üzerine inerler, sonra sıçrayarak sol ayağının üzerine inerler ve en son sol ayakla sıçrayıp çift ayak yere inerler (Sağ-Sağ-Sol-Çift Ayak İniş),
- ✓ Bu iniş noktası bir sonraki atlayıcının başlangıç noktasıdır,
- ✓ İkinci turda ise atlama frekansı değişecektir (Sol-Sol-Sağ-Çift Ayak İniş).
- ✓ Takımlar 10 kişiden (5 kız – 5 erkek) oluşur,

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Denge.
- ❖ Bedensel Farkındalık.
- ❖ Koordinasyon.
- ❖ Uzamsal Zeka.

DURARAK ÜÇ ADIM ATLAMA



EKİPMAN

- Mezura/ çelik metre (60m)
- Çıkış çizgisi, örneğin 2 koni ve bant

GÖREVLİLER

- Sekreter (toplam mesafeyi kaydedecek)
- 2 asistan (ilk çıkış ve son düşüşü izleyecek ve atlayanların pozisyonunu ayarlayacak)

ORGANİZASYON VE KURALLAR

- 10 kişilik takımlar oluşturun. 5 kız ve 5 erkek. Takım sırasına karar verin •
- Şerit metre/ mezure kullanarak doğru açılarda çıkış çizgisi oluşturun •
- Yüzeyler farklılık gösterebilir ancak güvenli olmalıdır. örneğin kaygan olmamalı, engebeli veya çukurlu olmamalı •
- Takım arkadaşları çıkış, sıçrama ve iniş bitene kadar yan tarafta beklemeli. •
- Çıkış çizgisine basılması durumunda diskalifiye olmayacak ancak atlayış yeniden yapılacaktır •
- Oyuncuların çıkış çizgisine en yakın iniş noktaları bir sonraki oyuncunun çıkış çizgisi olacak. Her atlayan oyuncunun doğru çizgiden atlamaya başladığından emin olun
- Birinci tur sağ-sağ-sol-iniş ve ikinci tur sol-sol-sağ-iniş şeklinde olacak (özete bkz)
- Yanlış ritimde yapılan (ritim kaybı) atlamalar tekrarlanmalıdır

6. Formula 1 ,

- ✓ Farklı özelliklerde yaklaşık 40-60m ebatta dairesel parkur oluşturun.
 - ✓ Bayrak takımı olarak katılın.
 - ✓ Takım arkadaşları start çizgisinde bekler.
 - ✓ İlk koşucu parkuru tamamlar.
 - ✓ Başlangıca döndüğümüzde bayrağı bir sonraki koşucuya verir.
 - ✓ Takım parkuru tamamlayana kadar devam eder.
- Not: Engeller arası mesafeler 6 m. ve yükseklik 50 cm**

Oyun çeşitli varyasyonlar ile zorlaştırılıp zenginleştirilebilmektedir.

GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ Koordinasyon.
- ❖ Ritim.
- ❖ Uzamsal farkındalık.

