



**8 Haftalık Fit Beyin Tembel Göz  
Egzersiz Programı**

**Çocuk Grubu Çalışmaları**

# 8 Haftalık Fit Beyin Tembel Göz Egzersiz Programı

## Çocuk Grubu Çalışmaları ile İlgili Bilgilendirme

- Katılımcılar egzersiz programına dahil olmadan önce ilgili göz doktoru tarafından muayene edilecektir.
- Yapılan muayene sonucunda ilgili doktor Fit Beyin eğitmenlerine katılımcının hangi gözünün, ne kadar süre ile kapatılması gerektiğini ya da kapatılmaya gerek olmadığını belirtecek bir bilgilendirme yapar.
- Bu bilgilendirme doğrultusunda Fit Beyin Egzersizleri sırasında katılımcının dominant gözü, tembel gözü yada değişmeli olarak her ikisi de kapatılarak çalışmalar devam eder.
- Aşağıda yapılması planlanan egzersizler tembel gözü çalıştırmak amacı ile tümünde tek gözü kapalı olacak şekilde uygulanacaktır.
- Aşağıda yapılması planlanan egzersizler grubun seviyesine, enerjisine göre değiştirilip aynı amaca hizmet eden farklı egzersizler Fit Beyin eğitmenleri tarafından uygulanabilir.

# 8 Haftalık Fit Beyin

## Tembel Gz Egzersiz Programı

### 1. Hafta

- 1. Adımı Söyle:** Oyun daire Őekli düzeninde 3 farklı renk top ile oynanır. Mavi ve pembe toptan 3'er tane mor toptan 1 tane kullanılır. Her top renginde kendi adını veya gruptan arkadaşlarının adını farklı Şekilde söylenmesi istenir

Süre: 20 dk.

- 2. Uygun Adım:** Katılımcılar ikişerli eşleşerek karşılıklı 3 mt. mesafede yüz yüze bakacak Şekilde dizilirler. Her iki kişide bir tenis topu bulunur. Karşılıklı olarak eŐler birbirlerine tenis toplarını atarken, topu yakalayacağı el konusunda çeşitli komutlar verir.

Süre: 20 dk.

## 2. Hafta

1. **Kar Topu Oyunu:** Katılımcılar ikişerli eşleşerek karşılıklı 3 mt. mesafede yüz yüze bakacak şekilde dizilirler. Aralarında A4 kağıt konur. Her iki kişide bir büyük cimnastik topu bulunur. Aralarındaki A4 kağıta çarptırarak karşıdaki arkadaşına pas verirler. Daha sonra kağıt ikiye, dörde, sekize katlanıp hedef küçültülerek devam eder.

Süre: 20 dk.

2. **Elden Ele Karpuz Taşıma:** Katılımcılar, maksimum 10 kişi olacak şekilde daire düzeni oluşturur. Oyunda 4 farklı renkte top olur. Topların renginin görevine göre yanındaki arkadaşıyla topları elden ele dolaştırırlar.

Süre: 20 dk.

### 3. Hafta

1. **Catch Ball Oyunu:** Katılımcılar iki guruba ayrılarak, her grup bir sıra oluşturur. Her kenarı farklı renkte ve farklı puanda olan Catch Ball'u eğitmen atar. Eğitmen Catch Ball'u atarken tutacak olan kişinin tutmasını istediği rengi veya rakamı söyler, görevi başarılı yapanlar puan alacak şekilde iki gurup arasında yarışma yapılır.

Süre: 20 dk.

3. **Tül ile Jonklör:** Katılımcılar ikişerli eşleşerek karşılıklı 3 mt. mesafede yüz yüze bakacak şekilde dizilirler. Her sporcuda tül ile tenis topu olacaktır. Çeşitli komutlar ile tül ile başka bir hareket yaparken, tenis topu karşı taraftaki arkadaşına gönderilmesi istenecektir.

Süre: 20 dk.

#### 4. Hafta

- 1. Ritimli öp Adam:** Katılımcılar büyük bir ekranın karşısına oturtulur. Ekranda görülen çöp adamların el ve ayak hareketlerini bir müzik eşliğinde ritimli bir şekilde yapılımları istenir. Daha sonra ekrana olan uzaklıkları değiştirilerek, çöp adamların hareketlerinin takip sırası değiştirilerek ve ritimler hızlandırılarak devam ederler.

Süre: 40 dk.

## 5. Hafta

1. **Havada Uçuşan Kartlar:** Eğitmen yüksek bir yere çıkar. Katılımcılar karşı tarafta arka arkaya sıraya geçerler. Eğitmen elinde bulunan renkli kartları aşığı doğru bırakır. Sıradaki katılımcı havadan uçuşarak gelen kartı yakalamaya çalışır. Buna yeni görevler eklenir.

Süre: 15 dk.

2. **Bowling:** Katılımcılar iki guruba ayrılır. Önce büyük toplar ile daha sonra bir boy küçük top ile, daha sonra en küçük boy top ile uzaktaki hedefe ulaştırmaya çalışırlar. Ulaşan takım puan kazanır bu şekilde yarışma düzenlenir.

Süre: 25 dk.

## 6.hafta

1. **Balon Cümbüşü:** Bir ve birden fazla renkli balonlar ile yapımları istenen görevler verilir. Balonları yere düşürmeden bireysel ve takım çalışmalı egzersizler uygulanır.

Süre: 40 dk.



## 7. Hafta

1. **Göz Pusulası:** Katılımcılara 4 ana ve 4 ara yönler karışık olarak söylenir. Söylenen yöne kafalarını oynatmadan bakmaları istenir. Söylene yöne bakarken o bölgeden bildikleri şehir ismini söylemeleri istenir. Bakacakları yöne yeni komutlar verilerek egzersiz devam eder.

Süre: 15 dk.

3. **Dart ve Basketbol Oyunu:** Katılımcılar iki grup olur. Önce iki grup ile çeşitli uzaklıklardan dart oyunu oynanır. Dart oyunu oynanırken atış yapacak olan kişi bir elinde dart oku diğer elinde küçük topu sürekli atıp tutar. Ayrıca ayağının altındaki topu tek ayağı ile çevirir. Mümkün olan en zor şekilde atışını yapar. Aynı çalışma küçük bir basketbol potası kullanılarak ve basket atılırken yapılır.

Süre: 25 dk.

## 8. Hafta

1. **Raket ile Jonklör:** Katılımcılar ikişerli eşleşerek karşılıklı 3 mt. mesafede yüz yüze bakacak şekilde dizilirler. Bir ellerinde raketin üzerinde topu düşürmeden tutarken diğer elindeki topu karşıdaki arkadaşına isabetli atmaya çalışırlar. Daha sonra raketteki topu sektirirken diğer elindeki topu karşıdaki arkadaşına isabetli atmaya çalışırlar.

Süre: 20 dk.

2. **Top Sürerken Renk Söylemek:** Belirli bir alanda raketin üzerinde top sektirirken, katılımcının yürüdüğü yöne doğru renkli tabaklar yerleştirilir. Katılımcının tabakların rengini belirli bir sırayla top sürerken söylemesi istenir. Daha sonraki aşamada renkli tabaklara verilen numaraları sırası ile söyleyerek top sektirmesi istenir.

Süre: 20 dk.