



SEK SEK OYUNU



ZIPLA, DENGED KAL, EĞLEN!

Sek sek, dengeyi, koordinasyonu, dikkati ve beden kontrolünü geliştiren eğlenceli ve geleneksel bir çocuk oyunudur.

NASIL OYNANIR?

- 1 Taşınızı (pul, bozuk para veya küçük bir taş) 1 numaralı kareye atın.
- 2 Taşı attığınız kareye basmadan, tek ayakla sekerek ilerleyin.
- 3 Çift karelerde (2-3, 5-6, 8-9) iki ayağınızla, tek karelerde tek ayağınızla durun.
- 4 Taşın olduğu kareye geldiğinizde, dönüş yolunda o kareyi atlayarak geri dönün.
- 5 Başlangıç noktasına gelip, taşınızı yerden alın ve zıplayarak başlangıça geri dönün.
- 6 Taşınızı her turda bir sonraki kareye atarak oyuna devam edin.
- 7 Taşınızı attığınız kareye basar veya çizgilerin dışına çıkarsanız sıra diğer oyuncuya geçer.

FAYDALARI



Denge ve koordinasyonu geliştirir.



Odaklanma ve dikkat becerilerini artırır.



Beden kontrolü ve kas gelişimini destekler.



Sosyal etkileşim ve sıra bekleme becerisini geliştirir.

OYUN ALANI

Sek sek oyun alanı yerde tebeşirle çizilir.



ADIM ADIM OYNANIŞ

- 1 Taşı 1 numaralı kareye at.
- 2 Tek ayakla zıplayarak ileri git.
- 3 Çift karelerde iki ayak, tek karelerde tek ayakla dur.
- 4 Taşın olduğu kareyi atlayarak geri dön.
- 5 Başlangıç noktasında taşını al.
- 6 Taşını bir sonraki kareye at.
- 7 Tüm kareleri başarıyla tamamla, oyunu kazan!

DİKKAT ET!

- ✓ Çizgilerin dışına çıkma.
- ✓ Taşın olduğu kareye basma.
- ✓ Dengeni kaybetmeden oyn.
- ✓ Sıranı sabırla bekle.



İPUÇLARI

- ✓ Zıplarken dengeyi korumaya çalış.
- ✓ Nefesini kontrol et.
- ✓ Dikkatli ol, hedefe odaklan.
- ✓ Pratik yaptıkça daha iyi olacaksınız!

UNUTMA!

Önemli olan kazanmak değil, eğlenmek ve dengeyi koruyarak ilerlemek!



ZIPLA! DENGED KAL! EĞLEN! 😊