

Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu
(5-8. sınıflar)

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ ETKİNLİK KILAVUZU



**Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu
(5-8. sınıflar)**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ ETKİNLİK KILAVUZU

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Mustafa Levent İNCE

Doç. Dr. A. Dilşad MİRZEOĞLU

Dr. Fethi ARSLAN

Dr. Figen ALTAY

Songül KOÇER

Bijen FİLİZ

Müjde KOÇ

Esra GAZİOĞLU



MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI: 7147
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ: 1288

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Zafer ÜNAL

Görsel Tasarım

Samed BAŞER

ISBN 978-975-11-5082-0

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulunun 04.01.2019 gün ve 298700 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün gün ve sayılı yazısı ile birinci defa adet basılmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl!
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, engünlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanından beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerihamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

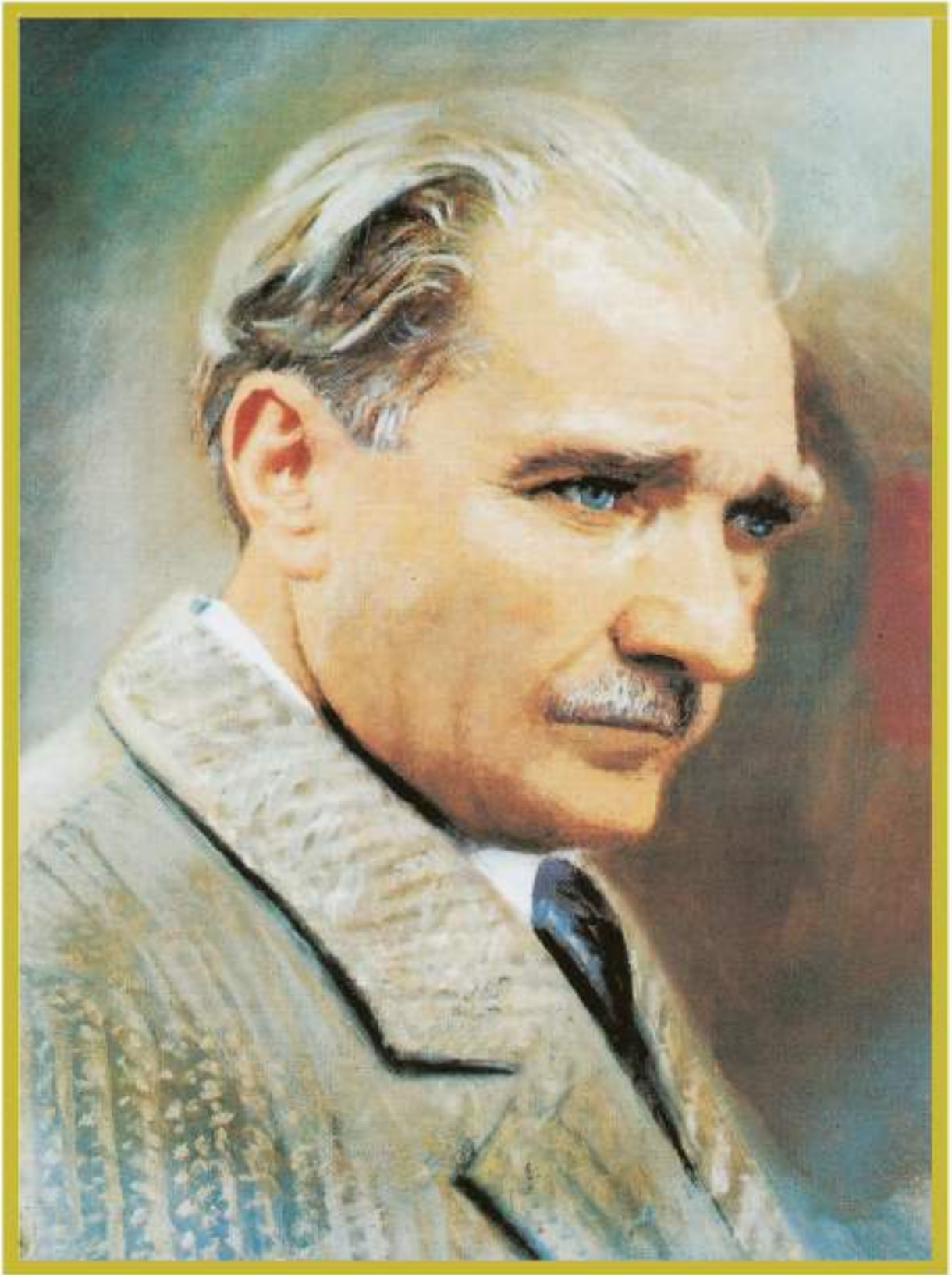
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



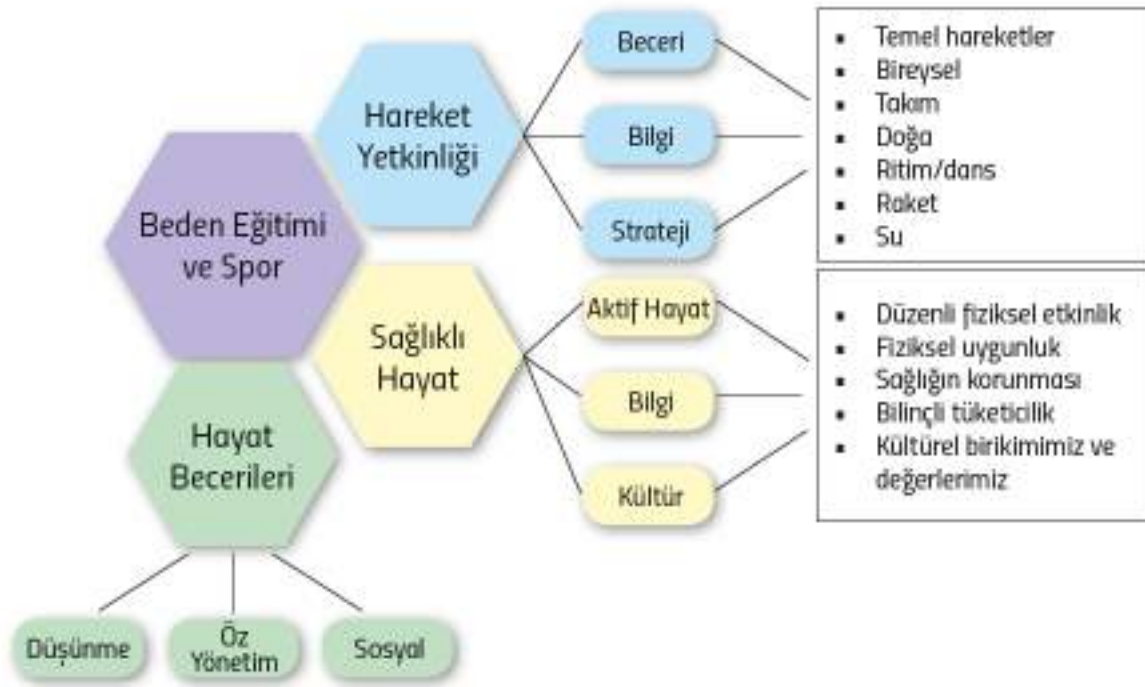
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İçindekiler

1. Giriş	8
2. Öğretim Programı Çıktıları	12
3. Sınıf Düzeylerine Göre Kazanımlar	13
4. Uygulama Kılavuzuna İlişkin Açıklamalar	17
5. Kazanım İçerikleri ve Örnek Etkinlikler	19
Beşinci Sınıf	19
Altıncı Sınıf.....	34
Yedinci Sınıf	51
Sekizinci Sınıf	65
6. Etkinliklerde Kullanılan Çalışma Yaprağı Örnekleri	78
7. Ölçme Araçları Örnekleri	85
8. Sözlük	103
Kaynakça	107

1. Giriş

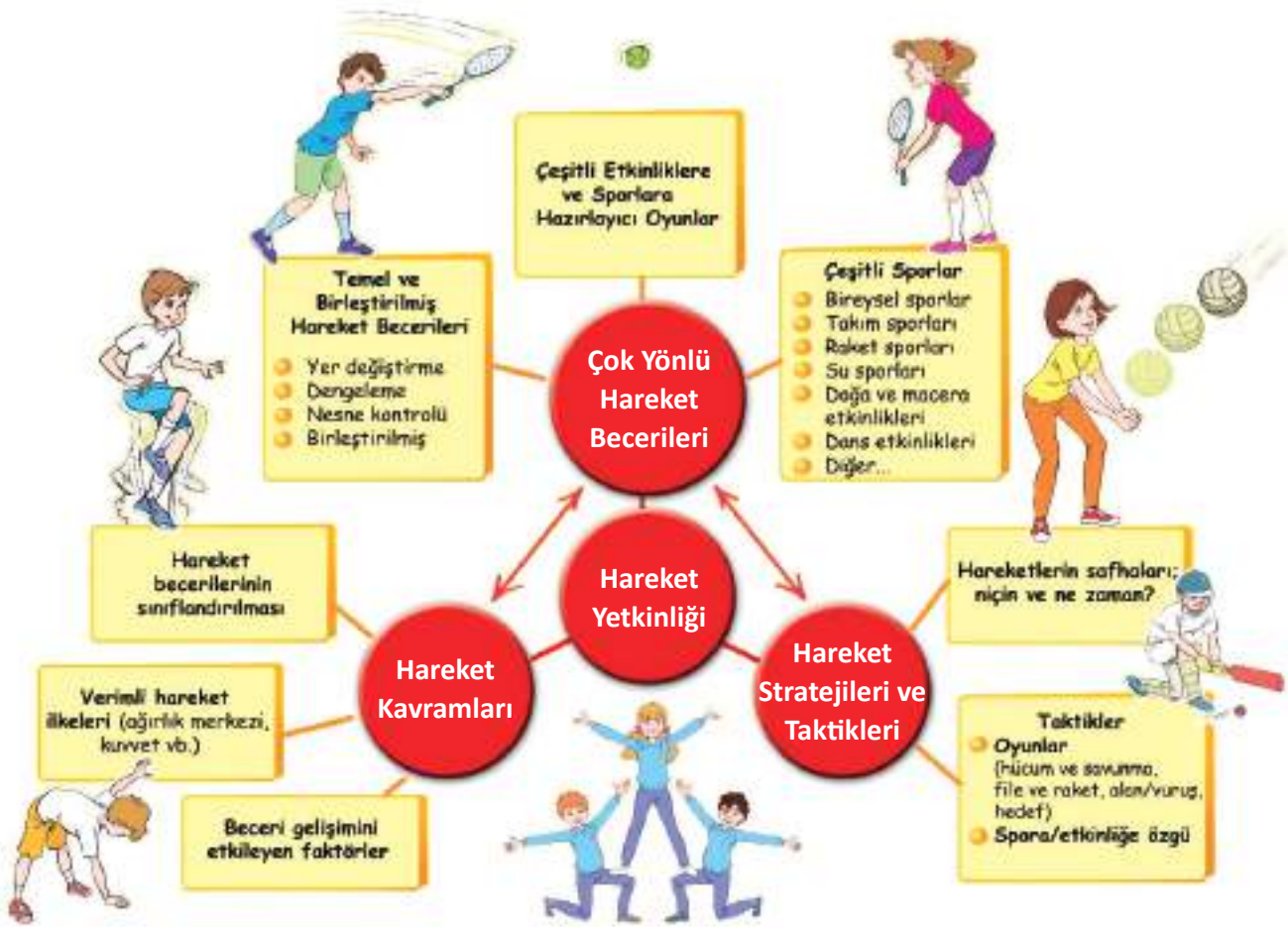
Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın amacı, öğrencilerin, hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte hayat becerilerini de geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlamaktır. Okul öncesinden başlayarak ortaöğretimin sonuna kadar olan süreçte, beden eğitime ve spora katılımın; öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özelliklerini geliştirmede önemli bir rolü vardır. Bu süreçlerde beden eğitimi ve spor dersinden öncelikle beklenen, öğrencilere hareket yetkinliklerini geliştirmede, aktif ve sağlıklı hayat alışkanlıkları edinmede yol gösterici ve destekleyici olmasıdır. Aynı zamanda öğrenciler, beden eğitimi ve spor yolu ile öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini de geliştirebilmelidirler (Şekil 1).



Şekil 1- Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın genel yapısı

Ortaokul düzeyinde "hareket yetkinliği" gelişimindeki temel amaç; öğrencilerin, ilkokulda edindikleri temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini "bireysel, takım, raket, su sporları, dans, doğa ve macera etkinlikleri" gibi farklı spor ve fiziksel etkinlik gruplarına ait hazırlayıcı oyunlarda kullanmaları ve geliştirmeleridir (Şekil 2). Ortaokul düzeyinde, öğrencilerin farklı hareket gruplarından birçok sporun ve fiziksel etkinliğin hareket becerilerini deneyimlemeleri ve geliştirmeleri önceliklidir. Bu yaş grubundaki öğrencilerin

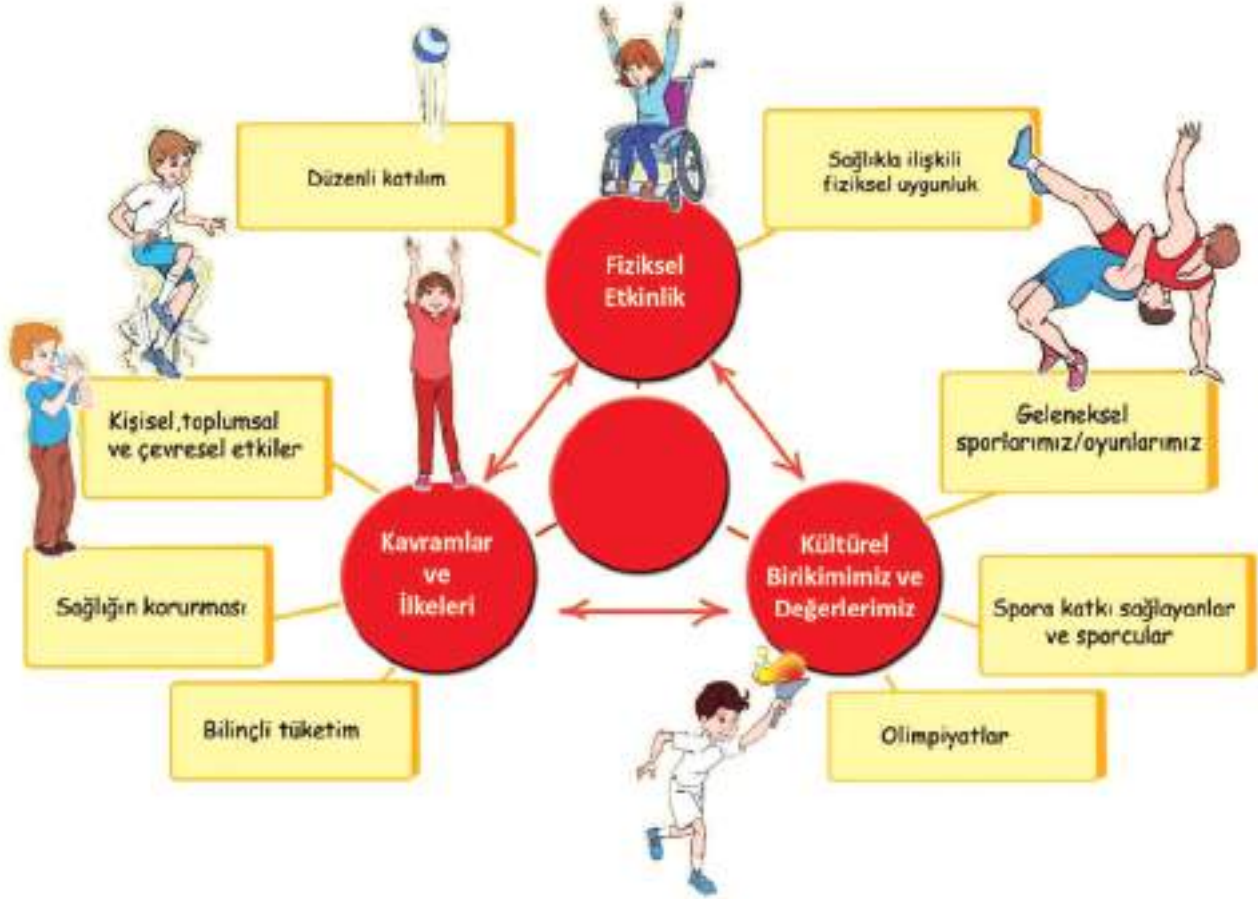
fiziksel ve zihinsel gelişim özellikleri, özellikle 5-7. sınıflar arasında sporların ve etkinliklerin doğrudan müsabaka formları üzerinde çalışmaları yerine (hareket becerileri karmaşık olan spor/etkinlikler için), bunlara “hazırlayıcı oyunlar” uygulamalarını gerektirmektedir. Sekizinci sınıftan itibaren ise doğrudan sporları oluşturan beceriler üzerinde çalışılabilir. Buna ek olarak öğrenciler 5-8. sınıflar düzeyinde farklı spor ve etkinlik gruplarına ait hareket becerilerini geliştirirken bunlarla ilgili “kavramları, ilkeleri, stratejileri ve taktikleri” de öğrenmelidirler.



Şekil 2- Hareket yetkinliği öğrenme alanı yapısı

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı’nda “aktif ve sağlıklı hayat” öğrenme alanı, öğrencilerin düzenli fiziksel etkinlik ve spor yapma alışkanlığı geliştirmelerine ve bu alışkanlığı geliştirmede kişisel, toplumsal ve çevresel nedenleri anlamalarına odaklıdır (Şekil 3). Araştırmalar, ergenlik döneminden itibaren öğrencilerin fiziksel etkinlik düzeylerinde önemli düşüşler olduğunu göstermektedir. Yapılan bilimsel çalışmalar bu yaş dönemdeki öğrencilerin sağlıklarını korumaları için günde en az bir saat fiziksel etkinliğe ihtiyaç duyduklarını ortaya koymuştur. Bu sebeple ortaokul beden eğitimi ve spor dersinde, öğrencilerin fiziksel etkinliklere istekli ve düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri önemlidir.

Bununla birlikte, fiziksel etkinlikler ve sporlarla ilgili çeşitli ürünlerin (spor/etkinlik seçimi, beslenme, spor malzemesi seçimi, sporla ilgili medya okuryazarlığı vb.) bilimsel bilgiler ışığında bilinçli tüketimi ve fiziksel etkinlikler sırasında sağlığın ve güvenliğin korunması için dikkat edilmesi gereken unsurlar üzerinde durulmalıdır.

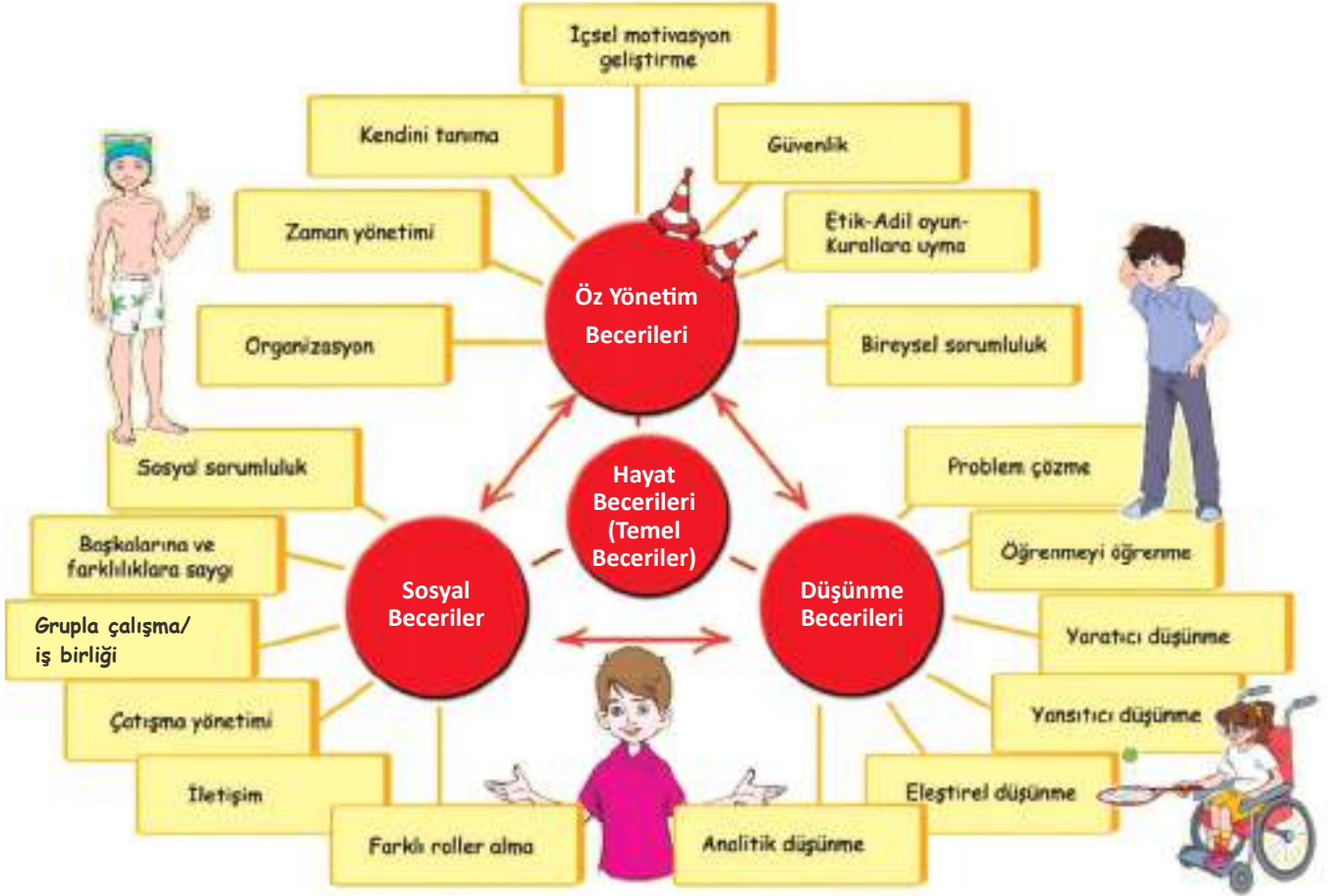


Şekil 3- Aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı yapısı

Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel mirasımız da aktif hayatın önemli boyutlarından biridir. Toplumumuzda sporun yeri ve gelişimi, geleneksel sporlarımız/oyunlarımız, sporun gelişmesine katkı yapanlar, sporcular, olimpiyatlar bu kültürel miras içindeki temel unsurlardandır. Öğrenciler tarafından bu mirasın anlaşılması ve yaşanması, millî bayramlar/belirli gün ve haftalar için düzenlenen etkinliklerde kullanılması, genel eğitim amaçlarımıza ulaşmada önemli katkılar sağlamaktadır. Bu nedenle “kültürel birikimimiz ve değerlerimiz”, aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı içinde önemli bir yere sahiptir.

Beden eğitimi ve spor dersinin “hareket yetkinliği” ve “aktif ve sağlıklı hayat” alışkanlıkları geliştirme sürecinde gözden kaçırılmaması gereken bir diğer boyut, öğrencilerin hayatla ilişkili temel becerileri olarak isimlendirilen öz yönetim, sosyal ve

düşünme becerilerini geliştirmek için yarattığı eğitim fırsatlarıdır (Şekil 4). Bunlar içinde kendini tanıma, bireysel ve sosyal sorumluluk, adil oyun, grupta çalışma, iletişim, problem çözme, öğrenmeyi öğrenme, eleştirel düşünme gibi beceriler sayılabilir. Bu beceriler hem hareket yetkinliği hem de aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı içinde ele alınmalıdır.



Şekil 4- Program içinde ele alınan öz yönetim, sosyal ve düşünme becerileri

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı amaçlarına ulaşmak için uygulama alanı, hayatın kendisidir. Öğretim programı hedeflerine ulaşmak için ders içi, okul içi ve okul dışı öğrenme ve uygulama fırsatlarının birbirleri ile ilişkilendirilmesi önemlidir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Etkinlik Kılavuzu yukarıda tanımlanan amaçlar doğrultusunda sınıf düzeylerine göre belirlenen kazanımların anlaşılması ve bunlara uygun etkinlik ve ölçme aracı tasarlamada öğretmenlere yol gösterici olması için hazırlanmıştır.

2. Öğretim Programı Çıktıları

Beden eğitimi ve spor dersini alarak ortaokuldan mezun olan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir:

Program çıktıları

1. Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
2. Hareket kavramlarını ve ilkelerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
3. Hareket stratejilerini ve taktiklerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
4. Sağlıklı hayatla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
5. Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
6. Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimimizi ve değerlerimizi kavrar.
7. Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
8. Beden eğitimi ve spor yoluyla sosyal becerilerini geliştirir.
9. Beden eğitimi ve spor yoluyla düşünme becerilerini geliştirir.

5. Sınıf Düzeylerine Göre Kazanımlar

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'nın amaçları, çıktıkları ve yaşa özgü gelişim özelliklerinden yola çıkarak 5-8. sınıflar için belirlenen kazanımlar aşağıda sunulmuştur.

5. Sınıf

5.1. HAREKET YETKİNLİĞİ ÖĞRENME ALANI

5.1.1. Hareket Becerileri

BE.5.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini alan ve efor farkındalığını göstererek uygular.

BE.5.1.1.2. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığını göstererek uygular.

BE.5.1.1.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri vücut farkındalığı ve hareket ilişkilerini göstererek uygular.

BE.5.1.1.4. Birleştirilmiş hareket becerilerini çeşitli oyun ve etkinliklerde gösterir.

BE.5.1.1.5. Temel jimnastik hareketlerini yapar.

BE.5.1.1.6. Verilen ritim ve müziğe uygun adımları uygular.

BE.5.1.1.7. Yakın çevresine ait halk danslarını uygular.

5.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

BE.5.1.2.1. Oyun ve etkinliklerde kullandığı temel hareket kavramlarını açıklar.

BE.5.1.2.2. Oyunlara ve etkinliklere katılımda güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varır.

BE.5.1.2.3. Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygular.

BE.5.1.2.4. Oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanmanın önemini fark eder.

BE.5.1.2.5. Oyun ve etkinliklerde farklı iletişim yollarını kullanır.

BE.5.1.2.6. Oyun ve etkinliklerde iş birliğinin önemini kavrar.

BE.5.1.2.7. Oyun ve etkinliklerde kaybetmeye ve kazanmaya ilişkin uygun davranışlar sergiler.

BE.5.1.2.8. Oyun ve etkinliklerde bireysel farklılıklara duyarlı olur.

BE.5.1.2.9. Oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.

5.1.3. Hareket Strateji ve Taktikleri

BE.5.1.3.1. Oyun ve etkinliklerde hücumu yönelik strateji ve taktikleri gösterir.

BE.5.1.3.2. Oyun ve etkinliklerde savunmaya yönelik strateji ve taktikleri gösterir.

5.2. AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT ÖĞRENME ALANI

5.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik

BE.5.2.1.1. Fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.

5.2.2. Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

BE.5.2.2.1. Fiziksel etkinliklerin eğlenceli yönlerinin farkına varır.

BE.5.2.2.2. Katıldığı etkinliklerde fiziksel etkinlik düzeyini ölçer.

BE.5.2.2.3. Katıldığı fiziksel etkinliklerin, fiziksel uygunluğuna olan etkilerini açıklar.

BE.5.2.2.4. Fiziksel etkinliklerde ne zaman ve nasıl beslenmesi gerektiğini açıklar.

BE.5.2.2.5. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının güvenliğine etki eden durumları açıklar.

BE.5.2.2.6. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının sağlığına etki eden durumları açıklar.

BE.5.2.2.7. Fiziksel etkinliklerde ilk yardımın genel amaçlarını ve uygulamalarını bilir.

5.2.3. Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

BE.5.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır.

BE.5.2.3.2. Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözleri açıklar.

BE.5.2.3.3. Yakın çevresine ait halk danslarını tanır.

BE.5.2.3.4. Geleneksel çocuk oyunlarını tanır.

BE.5.2.3.5. Olimpik kavramları bilir.

6. Sınıf

6.1. HAREKET YETKİNLİĞİ ÖĞRENME ALANI

6.1.1. Hareket Becerileri

BE.6.1.1.1. Bireysel sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.

BE.6.1.1.2. Takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.

BE.6.1.1.3. Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.

BE.6.1.1.4. Doğada yapılan etkinliklerle ilgili becerileri sergiler.

BE.6.1.1.5. Su sporları/etkinlikleri ile ilgili hareket becerileri sergiler.*

BE.6.1.1.6. Seçtiği jimnastik serisini uygular.

BE.6.1.1.7. Seçtiği müziğe uygun hareket becerileri sergiler.

BE.6.1.1.8. Halk danslarına özgü hareket becerileri sergiler.

6.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

BE.6.1.2.1. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullandığı hareket kavramlarını açıklar.

BE.6.1.2.2. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel gelişimi için sorumluluk alır.

BE.6.1.2.3. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinlikler için kural ve yönergeler oluşturulmasına katkı sağlar.

BE.6.1.2.4. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanır.

BE.6.1.2.5. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde iş birliği yapmaya istekli olur.

BE.6.1.2.6. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde başkalarının haklarına saygı gösterir.

BE.6.1.2.7. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya gönüllü olur.

BE.6.1.2.8. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullanabileceği materyaller tasarlar.

BE.6.1.2.9. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.

6.1.3. Hareket Strateji ve Taktikleri

BE.6.1.3.1. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemlere bireysel bireysel çözümler üretir.

BE.6.1.3.2. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde geliştirdiği strateji ve taktikleri uygular.

6.2. AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT ÖĞRENME ALANI

6.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik

BE.6.2.1.1. Planladığı fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.

6.2.2. Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

BE.6.2.2.1. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek hedefler içeren fiziksel etkinlik programı hazırlar.

BE.6.2.2.2. Fiziksel etkinlik düzeyini etkileyen nedenleri açıklar.

BE.6.2.2.3. Fiziki etkinliklere katılım sonucunda, fiziksel uygunluk seviyesinde zaman içinde oluşan değişiklikleri açıklar.

BE.6.2.2.4. Fiziksel etkinlikler sırasında enerji veren temel besin öğelerini açıklar.

BE.6.2.2.5. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının güvenliğine ilişkin önlemler alır.

BE.6.2.2.6. Fiziksel etkinlikler sırasında karşılaştığı sağlık sorunlarından korunma yöntemlerini bilir.

6.2.3. Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

BE.6.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.

BE.6.2.3.2. Atatürk'ün spora ve sporculara neden önem verdiğini bilir.

BE.6.2.3.3. Yakın çevresine ait halk danslarını araştırır.

BE.6.2.3.4. Farklı kültürlere ait çocuk oyunlarını araştırır.

BE.6.2.3.5. Olimpiyat oyunlarının önemini açıklar.

* Sadece uygun şartlara sahip okullar için

7. Sınıf

7.1. HAREKET YETKİNLİĞİ ÖĞRENME ALANI

7.1.1. Hareket Becerileri

- BE.7.1.1.1. Bireysel sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.
- BE.7.1.1.2. Takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.
- BE.7.1.1.3. Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.
- BE.7.1.1.4. Doğada yapılan etkinliklerle ilgili becerileri geliştirir.
- BE.7.1.1.5. Su sporları/etkinlikleri ile ilgili hareket becerilerini geliştirir.*
- BE.7.1.1.6. Hazırladığı jimnastik serisini uygular.
- BE.7.1.1.7. Seçtiği müzikle uyumlu özgün koreografi sergiler.
- BE.7.1.1.8. Halk danslarına özgü hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.

7.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

- BE.7.1.2.1. Spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlara katılırken ilgili hareket kavramlarını yerinde kullanır.
- BE.7.1.2.2. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendi performansını analiz eder.
- BE.7.1.2.3. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemlere grupta çözümler üretir.
- BE.7.1.2.4. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde etkili iletişim yolları kullanır.
- BE.7.1.2.5. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.
- BE.7.1.2.6. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışına uygun davranır.
- BE.7.1.2.7. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde liderlik becerileri gösterir.
- BE.7.1.2.8. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya istekli olur.
- BE.7.1.2.9. Geliştirdiği materyali spor ve etkinliklerde kullanır.
- BE.7.1.2.10. Akranının performansını değerlendirir.

7.1.3. Hareket Strateji ve Taktikleri

- BE.7.1.3.1. Sporlara hazırlayıcı oyunlardaki strateji ve taktikleri çözümler.

7.2. AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT ÖĞRENME ALANI

7.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik

- BE.7.2.1.1. Uyguladığı planın etkilerini gözleyerek fiziksel etkinliklere katılır.
- BE.7.2.1.2. Yakın çevresindeki fiziksel etkinlik ve spor imkânlarını kullanır.

7.2.2. Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

- BE.7.2.2.1. Fiziksel etkinliğe katılımında kendini motive edecek teknikleri tanır.
- BE.7.2.2.2. Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.
- BE.7.2.2.3. Fiziksel etkinlikler sırasında, kendisinin ve başkalarının güvenliğini sağlayacak davranışlar sergiler.
- BE.7.2.2.4. Temel ilk yardım uygulamalarını gösterir.
- BE.7.2.2.5. Fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili güvenilir bilgi kaynaklarını kullanır.

7.2.3. Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

- BE.7.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenler için etkinlikler hazırlar.
- BE.7.2.3.2. Cumhuriyet Döneminde spora ve sporcuya verilen önem üzerinde durulur,
- BE.7.2.3.3. Farklı yörelere ait halk danslarını araştırır.
- BE.7.2.3.4. Ülkemizin olimpiyat tarihini araştırır.

* Sadece uygun şartlara sahip okullar için

8.1. HAREKET YETKİNLİĞİ ÖĞRENME ALANI

8.1.1. Hareket Becerileri

- BE.8.1.1.1. Çeşitli sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
- BE.8.1.1.2. Hazırladığı jimnastik serisini artan bir doğrulukla uygular.
- BE.8.1.1.3. Belli bir temada hazırladığı koreografisini sunar.
- BE.8.1.1.4. Diğer kültürlere ait geleneksel oyunları oynar.
- BE.8.1.1.5. Diğer kültürlere ait halk danslarını uygular.

8.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

- BE.8.1.2.1. Spor dallarına özgü kavramları açıklar.
- BE.8.1.2.2. Spor becerilerinin hareket evrelerini analiz eder.
- BE.8.1.2.3. Spor dallarına ait oyun kurallarını bilir.
- BE.8.1.2.4. Spor ortamlarında yaşadığı stresli durumlarla başa çıkma yollarını söyler.
- BE.8.1.2.5. Spor ortamlarında sorumluluk alır.
- BE.8.1.2.6. Spor ortamında iletişim yollarını etkili olarak kullanır.
- BE.8.1.2.7. Sporda takım hedeflerine ulaşmak için iş birliği yapar.
- BE.8.1.2.8. Adil oyun anlayışına uygun davranmayı alışkanlık hâline getirir.
- BE.8.1.2.9. Spor dallarına katılımı artıracak liderlik becerileri gösterir.
- BE.8.1.2.10. Spor ve etkinliklere katılımında bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya değer verir.
- BE.8.1.2.11. Katıldığı spor dallarında performansına yönelik öz değerlendirme yapar.
- BE.8.1.2.12. Beden eğitimi ve spor alanı ile ilgili meslekleri araştırır.

8.1.3. Hareket Strateji ve Taktikleri

- BE.8.1.3.1. Spor dallarına özgü strateji ve taktikleri uygular.

8.2. AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT ÖĞRENME ALANI

8.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik

- BE.8.2.1.1. Fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık hâline getirir.
- BE.8.2.1.2. Yakın çevresindeki spor imkânlarını etkili kullanır.

8.2.2. Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

- BE.8.2.2.1. Fiziksel etkinlik düzeyini korumak için çeşitli motivasyon tekniklerini kullanır.
- BE.8.2.2.2. Düzenli olarak yaptığı spor etkinliklerinin, fiziksel uygunluğuna etkilerini değerlendirir.
- BE.8.2.2.3. Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli tüketici davranışları sergiler.
- BE.8.2.2.4. Spor ortamlarında gerekli güvenlik önlemleri alır.
- BE.8.2.2.5. Spor sakatlıklarından korunma yöntemlerini bilir.
- BE.8.2.2.6. Fiziksel etkinlikler ve spor konusunda medyada çıkan haberleri takip eder.

8.2.3. Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

- BE.8.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır.
- BE.8.2.3.2. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek çıkarımlarda bulunur.
- BE.8.2.3.3. Diğer kültürlere ait halk danslarını araştırır.
- BE.8.2.3.4. Olimpik ve Paralimpik okul günleri hazırlar.

4. Uygulama Kılavuzuna İlişkin Açıklamalar



Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.2.2. Oyunlara ve etkinliklere katılımda güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varır.	Öz değerlendirme yaparak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olma.	<p>Öğrencilere çeşitli etkinlik ve oyunlarda kendi beceri ve yetenek seviyelerini gözlemleyecekleri ve keşfedecekleri uygulamalar yaptırılmalıdır. Öğrenciler böylece performanslarındaki güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin ne olduğunu fark edebilirler.</p> <p>*Ayağıma-dizime dokunma: Öğrenciler ikiyeşerli eş olurlar ve birbirlerinin yüzüne bakacak şekilde pozisyon alırlar. Öğrencilere arkadaşlarının ayağına/dizine dokunmaları, kendi ayağına/dizine ise dokunmayı engellemeleri söylenir. Her değmede öğrenciler 1 puan alırlar. Verilen sürede (2-3 dakika) en fazla sayıyı almak önemlidir. Oyun daha sonra belli bir alanda (çember içinden çıkmadan) ya da daha fazla kişi ile (3-4 kişi) oynanır.</p>



Kazanımla ilgili açıklamalara, uyarılara, önerilere, ekipman ve etkinlik örneklerine bu bölümde yer verilmiştir.

5. Kazanım İçerikleri ve Örnek Etkinlikler

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'nın amaçları, çıktıları ve yaşa özgü gelişim özelliklerinden yola çıkarak 5-8. sınıflar için belirlenen kazanımlar, içerik, açıklamalar ve etkinlikler aşağıda sunulmuştur.

Beşinci Sınıf

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini alan ve efor farkındalığı göstererek uygular.	<p>Yürüme, koşma, sıçrama, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, tırmanma.</p> <p>“Yer Değiştirme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 1-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.</p>	<p>Öğrenciler gelişim özelliklerine göre çeşitli yer değiştirme hareketlerini doğru formda, daha hızlı, çevik ve kuvvetli yapabilirler. Bu nedenle öğrencilerden yapılacak etkinlik ve oyunlarda yer değiştirme hareketlerini bireysel, eşli, grupla, farklı hız ve seviyelerde ve farklı yolları kullanarak yapmaları istenmelidir.</p> <p>*Drama etkinliği: Öğrenciler, belirlenen alanda genel ve kişisel alanına dikkat ederek öğretmenin söylediği hikâyeye uygun olarak farklı yer değiştirme hareketlerini yaparlar (Ormanda pikniğe gidiyorsunuz. Önünüzde bir tomruk var. Onu aşın. Karşıda bir dere var. Oradan geçeceksiniz. Yağmur yağmaya başladı...).</p> <p>*Çemberle sıçrama: Her öğrenci için alana bir çember konulur. Müzikle birlikte çemberin bir kere içine bir kere dışına çift ayakla sıçramaları istenir. Daha sonra çemberin dışından çift ayakla sıçrayıp çemberin içine tek ayakla konmaları istenir. Çalışmanın devamında çemberin içinden tek ayakla sıçrayıp çemberin dışına çift ayakla konmaları istenir.</p> <p>*Ayna çalışması: Öğrenciler ikiyeşerli olarak eşleşip, yer değiştirme hareketleri kullanarak ayna çalışması (bir öğrenci lider olur, diğeri onu takip eder) yaparlar. Bir süre sonra eşler yer değiştirir.</p> <p>*Molekül oyunu: Öğrenciler belirlenen alanda herhangi bir yer değiştirme hareketini yaparak dolaşırlar. Öğretmen eli ile bir sayı gösterir (ör. 4). Öğrenciler hızlıca bir araya gelerek 4’erli gruplar oluştururlar. Hiçbir gruba girmeyen öğrenciler oyundan çıkarlar. Bir süre sonra çıkan öğrenciler farklı bir alanda aynı oyunu oynarlar.</p> <p>*Havada vücudun alacağı şekiller: Birinci istasyonda oturma bankı, jimnastik minderi; ikinci istasyonda yerden 20-30 cm yükseklikte olan denge/ jimnastik sırası ve jimnastik minderi, üçüncü istasyonda yerden 50-60 cm yüksekliğinde denge ve jimnastik minderi olmak üzere istasyonlara malzemeler yerleştirilir. Öğrenciler istasyonlara geldiklerinde, yüksekliklerden jimnastik mindesine konarlarken havada söylenen şekilleri yapmaya çalışırlar.</p>

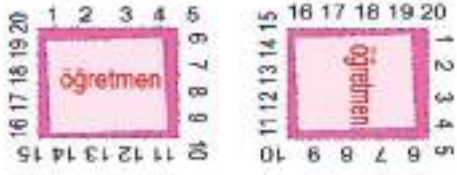
Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.1.2. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığı göstererek uygular.	Eğilme, esnetme, dönme-salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme. “Dengeleme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.	Öğrenciler çeşitli dengeleme hareketlerini amaca uygun olarak istenilen formda yapabilirler. Bu nedenle öğrencilerin farklı vücut bölümlerini (iki destek noktası; iki ayak, tek destek noktası; tek ayak, üç destek noktası; iki ayak bir el vb.) kullanabilecekleri statik ve dinamik denge çalışmaları ve vücut ağırlık aktarımını içeren çalışmalar yapılmalıdır. *Zarı dengele: Öğrenciler daire oluştururlar. Ortada büyükçe hazırlanan iki zar vardır. Önce bir zar atılır ve kaç numara gelirse (ör.5), öğrencilerden o kadar vücut bölümü yere değecek şekilde duruş göstermeleri istenir (ör. 2 ayak, iki el, bir diz). Daha sonra aynı çalışma iki zar atılarak devam eder. *Öğrencilerden farklı başlama pozisyonları ile (uzun oturuş, yüzüstü/sırtüstü yatış, dizleri karna 5 kez çekerek, 3 mekik yaptıktan sonra vb.) başlayarak belirlenen alanda hızlıca koşmaları istenir. *İterek duruş: Eşler sırt sırta verip arkalarına top veya balon yerleştirirler. Kollarını arkadan birbirlerine geçmiş şekilde çömelirler. Öğretmenin işareti ile ayağa kalkmaya çalışırlar. Aynı çalışma 3-4 kişi ile de yapılabilir.
BE.5.1.1.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri vücut farkındalığı ve hareket ilişkilerini göstererek uygular.	Topa alışma çalışmaları, atma-tutma, yakalama, ayakla vurma, yuvarlama, durdurma-kontrol, top sürme, raketle vurma, uzun saplı araçla vurma. “Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler” FEK’lerindeki (sarı 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.	Öğrenciler çeşitli ekipmanlar ve vücudun farklı bölümlerini kullanarak nesne kontrolü gerektiren hareketleri istenilen formda ve amaca uygun olarak yapabilirler. *Ekipman kontrolü sağlama: Öğrenciler istedikleri bir ekipman (hentbol, basketbol, futbol, voleybol, tenis topu, fasulye torbası, balon vb.) alırlar. Aldıkları ekipmanın özelliğine göre belirlenen kişisel alanlarına dikkat ederek top (ayakla, elle, yerde yuvarlayarak, raketle vb.) sürer veya uygun hareketler (voleybol topu ile parmak pas, fasulye torbası atma tutma, balonu atıp tutma vb.) yaparlar. *Stafet oyunu: Öğrenciler eşit gruplara ayrılırlar. Her grubun önüne bir uzun saplı araç (raket veya çim hokeyi sopası) ve bir top (hentbol, tenis, voleybol, pinpon topu vb.) konulur. Öğrenciler önce uzun saplı araçla hentbol topunu belirlenen mesafeye sürerler. Sonra orada malzemeleri bırakıp basketbol topunu engeller arasından sürerler ve topu bırakırlar. Son olarak futbol topunu ayakları ile belli mesafe sürerek belirlenen çizgiye gelir ve hedefe şut atarlar. Koşarak grubuna dönerler ve grubunun arkasına geçerler. Diğer öğrenciler de aynı şekilde çalışırlar.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.1.4. Birleştirilmiş hareket becerilerini çeşitli oyun ve etkinliklerde gösterir.	Dengeleme, nesne kontrolü ve yer değiştirme hareketlerini birlikte yapmayı içeren etkinlik ve oyunlar. “Birleştirilmiş Hareketler” FEK’lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.	Öğrenciler her üç hareket becerisini birleştirebilecekleri oyun ve etkinlikleri artan doğrulukta yapabilirler. Bu nedenle her üç hareket becerisini, vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri ile eşleştirebilecekleri çeşitli etkinlik ve oyunlar tasarlanarak, öğrencilerden oyunların hedeflerine uygun, güvenli ve koordineli uygulamalar istenmelidir. *Renkli istop Oyunu: Öğrenciler birer renk seçerler. Öğrencilerden biri topu havaya atıp bir renk söyler. Hangi renk söylendiyse, o rengi seçen öğrenci havaya atılan topu yakalamaya çalışır. Eğer top yere düşmeden yakalanırsa o öğrenci başka bir renk söyleyerek topu tekrar havaya atar. Eğer öğrenci topu yakalayamayıp yere düşürürse, topu yakaladığında “istop” der. Bu arada diğer öğrenciler kaçarlar ve topu alan öğrenci kendisine en yakın olan öğrenciyi vurmaya çalışır. Eğer vurursa, vurulan öğrenci 1 puan alır, vuramazsa kendisi 1 puan alır. Böylece 3 puana ulaşan öğrenci oyundan çıkar. *Yengeç topu: İki öğrenci ebe olur. Ebeler saha dışında, ellerinde birer top ile dururlar. Diğer oyuncular saha içinde yengeç yürüyüşüyle ileri, geri, sağa, sola hareket ederler. İki ebe karşılıklı olarak sahadaki oyuncuları vurmaya çalışırlar. Vücutlarına top isabet eden oyuncular ebeyle yer değiştirirler. *Mozik (topaç) oyunu: Oyun 4- 5 kişiyle oynanır. Topaç meşe ağacından yapılır, armut şeklindedir, ucuna sivri olması için bir çivi çakılır, uç kısmına ip bağlanır. Mozik düzgün zeminli toprakta oynanır. Oyuncular sırayla, topacı göbeğinden tutarak, çivili kısmı zemine gelecek şekilde yere doğru atarlar, çivisinden döndürmeye çalışırlar. Atarken ip topaca sarılı ve ipin diğer ucu da orta parmağa takılıdır. Attıktan sonra eğer mozik dönmezse oyuncu oyun dışı kalır.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.1.5. Temel jimnastik hareketlerini yapar.	<p>Jimnastikte duruşlar, yuvarlanmalar, vücut transferi ve yön değişikliği, geçişler ve bağlantılar.</p> <p>“Yer Değiştirme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 6 -8 arasındaki kartlar),”Dengeleme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 10, 11, 12, 16. kartlar) etkinlikler kullanılabilir.</p>	<p>Öğrencilere, jimnastiğe özgü temel hareketleri oluşturan çeşitli çalışmalar yapmaları için fırsat sağlanmalıdır. Bu çalışmalar içerisinde duruşlar (ters bank, düz bank, cephe, kartal, planör vb.), yuvarlanmalar (öne ve geriye), vücut transferi (çember, kartvil vb.), yön değişikliği (180°,360°dönüşler), geçişler (uzun oturuştan geriye omuz geçişi vb.), bağlantılar (farklı adımlar) yer almalıdır.</p> <p>Bu çalışmalar sırasında öğretmen, öğrencilere temel harekete uygun yardımı yapmalı ve bir süre sonra yardım şekilleri öğrencilere gösterilerek onların arkadaşlarına yardım etmeleri sağlanmalıdır.</p> <p>*Jimnastikte duruşlar: Öğrenciler dağınık düzende yer alırlar. Öğretmenin söylediği veya gösterdiği duruş hareketini (planör, kartal, uzun oturuş, cephe, ters cephe, öne/yana hamle duruşu vb.) yaparlar. Bir süre sonra öğrencilerden biri duruşları söyler, diğer öğrenciler ise söylenen duruşları uygularlar.</p> <p>*Dönüş çalışmaları: Öğrenciler dağınık düzende genel alanda yürürler. Öğretmen “dönüş yapın” dediğinde öğrenciler istedikleri şekilde dönüş yaparlar. Bir süre bu çalışma devam eder. Sonra öğretmen “farklı bir şekilde dönüş yapın” yönergesi verir ve öğrenciler farklı bir dönüş gösterirler. Etkinlik bu şekilde 3-4 farklı dönüş yapıncaya kadar devam eder.</p>
BE.5.1.1.6. Verilen ritim ve müziğe uygun adımları uygular.	<p>Farklı yön, geçiş ve yer değiştirme içeren basit dans adımları.</p> <p>“Adımlar“ ve “Grup Dansları” FEK’lerindeki (mor 1-3. kartlar) etkinliklerinden yararlanabileceği gibi geleneksel halk danslarına da yer verilebilir.</p>	<p>Öğrencilerden farklı ritimleri (2/4, 3/4,4/4,6/8, 9/8 ölçüler) dinledikten sonra, basit dans adımlarını yavaş ve hızlı formda yapmaları istenmelidir. Bu adımlarda bireysel, eşle ve grupla yer değiştirmeler, geçişler ve yön kullanımları önemlidir.</p> <p>*Eşle farklı adımlar: Öğrenciler bir arkadaşıyla eş olurlar. Öğretmen 8 adımda yerinde sayma, 4 adımda öne gidip-4 adımda geriye gelme, 4 adımda sağdan sola, 4 adımda soldan sağa dönme yaptırdıktan sonra eşler kol kola girerek 4 adımda öne -4 adımda geriye adım çalışması yapdırır.</p> <p>*Dans yarışması: Öğrenciler 8-10 kişilik gruplara ayrılır. Gönüllü bir grup piste alınır. Oyun, müzik eşliğinde başlar. Çalınan müziğe göre öğrencilerin farklı adımlar uygulayarak dans etmeleri istenir. Müzik belli aralıklarla değişir ve öğrencilerden bu müzikle uygun dans etmesi beklenir. Tüm müzikler bittikten sonra ikinci grup piste alınır. Etkinlik bu şekilde devam eder.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.1.7. Yakın çevresine ait halk danslarını uygular.	Ülkemizin çeşitli yörelerine ait halk dansları. “Kültürümüzü Tanıyoruz” FEK’lerindeki (mor 1-3. kartlar) oyunlarından yararlanılabilir.	Öğrencilerden okulun bulunduğu yöreye ait, müzik eşliğinde halk dansları uygulamaları istenmelidir. *Okullarının bulunduğu yöreye ait, öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun, basit halk dansları adımları (ör. Üç Adım, Çayda Çıra, Silifke’nin Yoğurdu vb.), el tutuşları yapılmalıdır.
BE.5.1.2.1. Oyun ve etkinliklerde kullandığı temel hareket kavramlarını açıklar.	Temel hareket becerilerinde kullanılan vücut ve alan farkındalığı, efor (çaba) ve hareket ilişkilerine ait kavramlar. “Temel Hareket Kavramları” (sarı kart grubu) FEK’i kullanılabilir.	Öğrencilerden yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü ve birleştirilmiş hareketlere ait etkinlik ve oyunlar içerisinde kullandıkları hareket kavramlarını (vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri) açıklamaları istenmelidir. * Hareket kavramlarını öğreniyorum: Çeşitli temel hareketler içeren kâğıtlar hazırlanır ve bir torbaya konulur. Öğrenciler sıra ile gelip torbadan bir kâğıt çeker ve yazılı olan hareketi arkadaşlarına uygulayarak gösterirler. Diğer öğrenciler hareketi gözleyip, hangi hareket kavramı ile ilgili olduğunu söylerler (ör. Uzak hedefe atış-uzamsal, hızlı top sürme-tempo vb.). *Öğrencilere temel hareket kavramları açıklanır ve her öğrenciden verilen hareket kavramlarına uygun birer örnek bularak göstermesi istenir. * Yapboz: Öğrenciler 5’erli gruplara ayrılır. Hareket kavramlarını içeren yapbozlar hazırlanır. Her gruba bir yapboz verilir ve gruptan bunları tamamlamaları istenir.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.2.2. Oyunlara ve etkinliklere katılımında güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varır.	Öz değerlendirme yaparak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olma.	<p>Öğrencilere çeşitli etkinlik ve oyunlarda kendi beceri ve yetenek seviyelerini gözlemleyecekleri ve keşfedecekleri uygulamalar yaptırılmalıdır. Öğrenciler böylece performanslarındaki güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin ne olduğunu fark edebilirler.</p> <p>*Ayağıma-dizime dokunma: Öğrenciler ikişerli eş olurlar ve birbirlerinin yüzüne bakacak şekilde pozisyon alırlar. Öğrencilere arkadaşlarının ayağına ayakları ile, dizine elleri ile dokunmaları, kendi ayağına/dizine ise dokunmayı engellemeleri söylenir. Her değmede öğrenciler 1 puan alırlar. Verilen sürede (2-3 dakika) en fazla sayıyı almak önemlidir. Oyun daha sonra belli bir alanda (çember içinden çıkmadan) ya da daha fazla kişi ile (3-4 kişi) oynanır.</p>
BE.5.1.2.3. Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygular.	Oyun ve etkinliklerin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlayan rutinler, kurallar ve yönergeler.	<p>Öğrencilere dersin sağlıklı bir şekilde işlenmesinde gerekli olan rutin (kıyafet, zamanında derse katılım, ısınma, soğuma vb.), kural ve yönergelerin (oyun ve etkinliklerdeki kurallar) tanıtılıp uygulanması sağlanmalıdır.</p> <p>*Öğrencilerden hareket yetkinliği içerisinde oynatılan oyunları öncelikle kurallarına göre oynamaları istenir. Daha sonra bazı kuralları değiştirmeleri ve yeni belirlenen kurallara göre oyun oynamaları istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
<p>BE.5.1.2.4. Oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanmanın önemini fark eder.</p>	<p>Çeşitli oyunlarda veya etkinliklerde zamanı hedefler doğrultusunda etkili kullanma.</p>	<p>Öğrencilere oyun ve etkinliklere katılımı arttırmak ve performanslarını geliştirmek için zaman yönetiminin öneminden bahsedilmelidir. Hedef belirleme, plan yapma ve uygulamada (etkinliğin başlangıç ve bitiş süresi) zamanı etkili kullanmak için fırsatlar yaratılmalıdır.</p> <p>*Pusulula: Oyun 20 kişi ile oynanır. Öğrenciler bir kare oluştururlar. Karenin her kenarında 5 öğrenci vardır. Öğretmen karenin tam ortasında durur. Öğretmen öğrencilerden 20 saniye içinde yerlerini öğrenmelerini ister. Süre bittiğinde öğretmen farklı bir yöne döner ve 5'e kadar sayar. Sayma bittiğinde tüm öğrencilerin hızlıca yerlerini değiştirerek öğretmenin dönüş yönüne uygun olarak ilk pozisyonu almaları istenir. En sona kalan öğrenci 1 puan alır. Süre daha kısaltılabilir. (3'e kadar sayma vb.).</p> 
<p>BE.5.1.2.5. Oyun ve etkinliklerde farklı iletişim yollarını kullanır.</p>	<p>İletişim yolları. “Etkin Katılım-Biz Bir Takımız” FEK’lerindeki (mor 1-2 kartlar) etkinliklerden yararlanılabilir.</p>	<p>Oyun ve etkinliklerde sağlıklı iletişim kurmak için gerekli olan sözlü (etkili dinleme, etkili mesaj gönderme, ben ve biz dili kullanma), görsel (beden dili, jest ve mimikler, vurgular vb.) ve yazılı iletişim yollarını kullanmaları için fırsatlar sunulmalıdır.</p> <p>*Konuşmadan sayıyı bulalım: Öğrenciler 8-10’arlı gruplara ayrılır ve derin kolda arka arkaya sıraya geçerek otururlar. Öğrencilere belli bir sayı verileceği ve bu sayıyı birbirlerine hiç konuşmadan anlatacakları söylenir ve 1-2 dakika kendi aralarında konuşmaları istenir. Süre bitiminde en arkadaki öğrencilere bir sayı gösterilir (ör.6479) ve bu sayıyı konuşmadan birbirlerine anlatarak öndeki öğrenciye taşımaları beklenir. Sayı en öndeki öğrenciye geldiğinde kağıda yazması istenir. En önce sayıyı öne doğru olarak taşıyan grup oyunu kazanır.</p> <p>*Canlandırmalar: Öğrenciler eş olurlar. Öğrencilerden biri yaşlı, üzgün, öfkeli, aşık, robot, canavar, genç delikanlı gibi tiplerini canlandırırken, diğerinden ise canlandırılan tiplerini bilmesi istenir. Sonra, öğrencilere “Olimpiyat oyunlarına gitme hakkı kazandınız” veya “Arkadaşların seni oyun gruplarına almadılar”, “Bu duygularınızı nasıl yansıtırsınız?” sorusu sorulur. Öğrenciler mutlu ve mutsuz olarak birbirlerine doğru yürürler, karşı karşıya gelince yüz yüze bakıp rolleri değiştirirler.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.2.6. Oyun ve etkinliklerde iş birliğinin önemini kavrar.	İş birliğinin anlamı ve önemi.	<p>Öğrencilere iş birliğine dayalı farklı oyunlar sunularak, istenilen hedefe ulaşmada iş birliğinin önemi kavratılmaya çalışılır. Oyunlarda takım üyeliği, ortak hedef belirleme, iş bölümü yapma, hedefe ulaşmak için çalışma, grup performansını değerlendirme, ortak ödül gibi iş birliği gerektiren davranışların kullanılmasına vurgu yapılmalıdır.</p> <p>*Çemberle yürüme: Öğrenciler 6'şarlı gruplar oluştururlar. Her gruba 4 çember verilir. 3 öğrenci yan yana ve arka arkaya durur. Yan yana duran üç öğrenci birer ayağını çembere geçirir (3 öğrenci iki çember-en sağdaki öğrenci sol ayağını onun solundaki öğrenci sağ ayağını çembere geçirir) ve çemberi diz seviyesinde yere düşmeyecek şekilde tutarlar. Arkadaki grupta aynı şekilde pozisyon alır ve arkadaki öğrenciler bir elini öndeki öğrencinin omuzuna koyar. Gruplar hazır olduklarında çemberi düşürmeden ve ellerini bırakmadan işaretle birlikte belirlenen yere gitmeye çalışırlar.</p>  <p>*Tırtıl oyunu: Öğrenciler 8'erli gruplara ayrılır ve belirlenen çizginin gerisinde derin kolda sıralanırlar. Gruplardaki bütün öğrencilerden sağ ayaklarını dizden geriye bükmeleri istenir. Arkadaki öğrenciler ise sağ elleri ile arkadaşının ayak bileğinden, sol elleriyle öndeki arkadaşının sol omuzundan tutmaları istenir. Verilen işaretle birlikte gruplar sıçrayarak, iki eli bırakmadan belirlenen çizgiye gitmeye çalışırlar.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.2.7. Oyun ve etkinliklerde kaybetmeye ve kazanmaya ilişkin uygun davranışlar sergiler.	İş birliğine veya yarışmaya dayalı oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışına uygun davranma.	<p>Öğrencilerden iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyun ve etkinliklerdeki kurallara uyarak katılım göstermeleri beklenmelidir. Oyunların sonuçlarına göre, kazanmada ve kaybetmede kontrollü olma, kazananı kutlama, kaybetmeyi kabullenme gibi davranışlar göstermeleri istenmelidir.</p> <p>*Top sürerek ebelemeye: Bir ebe seçilir. Diğer öğrenciler sahada dağınık düzende pozisyon alırlar. Ebe basketbol topunu sürerek arkadaşlarını ebelemeye çalışır. Diğer oyuncular belirlenen alanın dışına çıkmadan ebeden kaçmaya çalışırlar. Ebelenen öğrenci de farklı bir basketbol topu alarak ebe olur ve arkadaşlarını ebelemeye çalışır. Oyun bu şekilde ebelerin sayısı artarak devam eder. Ebelenmeden en sona kalan öğrenci oyunu kazanır ve diğer öğrencilerin onu alkışlamaları istenir.</p>
BE.5.1.2.8. Oyun ve etkinliklerde bireysel farklılıklara duyarlı olur.	Oyun ve etkinliklere katılımında bireysel farklılıkları anlama ve uygun davranışları sergileme.	<p>Öğrencilerden, oyun ve etkinliklerde bireyler arasındaki farklılıkları gözleyerek (fiziksel farklılıklar, hareket sınırlılığı, engellilik, cinsiyet farklılığı, yetenek farklılığı gibi farklılıkları olanlara) uygun davranışlar göstermeleri istenmelidir.</p> <p>*Liderini takip et: Öğrenciler 10'arlı gruplara ayrılır ve gruptaki 4 öğrencinin gözleri bağlanır. Tüm öğrenciler derin kolda sıralanırlar (Gözleri bağlanan öğrencilerin arka arkaya gelmemesine dikkat edilmeli.). Her öğrenci bir birleriyle el ele tutuşur ya da kol kola girer. Hazırlanan parkurda (engeller arası, merdiven inme-çıkma, kasa parçasının arasından geçme vb.) öndeki öğrencinin götürdüğü yere arkadakiler ellerini bırakmadan giderler. Lider olan öğrenciyi takip ederken gözleri açık olan öğrenciler, gözleri bağlı olanlara parkuru anlatırlar ve parkuru tamamlamada onlara yardımcı olurlar. Bir süre sonra gözleri bağlı olan öğrenciler diğerleriyle yer değiştirir.</p> <p>*Dokun ve tanı: Öğrenciler 5'erli gruplara ayrılır. Gruplardan birer öğrencinin gözleri bağlanır. Değişik özellikteki eşyalar, çeşitli topraklar, meyveler, sebzeler (elma, portakal, patlıcan vb.) gözleri kapatılan öğrencinin önüne karışık olarak bırakılır. Bunları dokunarak tanıması istenir. Bir süre sonra gözleri kapanan öğrenci ve bulunan araç gereç değiştirilir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.5.1.2.9. Oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.	Oyun ve etkinliklerde gözlem yapma, öz ve akran değerlendirme.	<p>Öğrencilerden oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirmek için gözlem yapma, ölçütleri anlama, gözlenenler ile ölçütleri karşılaştırma ve sonuca varma gibi davranışlar göstermeleri beklenmelidir.</p> <p>*Öğrencilere oynadıkları oyun veya etkinliklerle ilgili öz / akran değerlendirme formları hazırlanarak dağıtılır. Öğrencilerden oyun ve etkinliklerden sonra kendilerinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirmeleri istenir.</p> <p>*İki dilek, bir istek: Öğrencilerden zaman zaman arkadaşlarının oyunlarda, etkinliklerde yaptıklarını gözleyerek onlara 2 dilek (olumlu yapılanlar), 1 istek (yapılması gerekenlere ait öneri) söylemeleri istenir. Arkadaşlarından gelen dilek ve istekler doğrultusunda çalışmalar sürdürülür.</p>
BE.5.1.3.1. Oyun ve etkinliklerde hücumu yönelik strateji ve taktikleri gösterir.	<p>Oyun ve etkinliklerde vücut aldatması, yön ve hız değiştirmeye yönelik hücum taktikleri ele alınır.</p> <p>“Birleştirilmiş Hareketler” FEK’lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlardan yararlanılabilir.</p>	<p>Öğrencilerden çeşitli oyun ve etkinliklerde istenilen sonuca ulaşmak için vücut aldatmasına, yön, düzey ve hız değiştirmeye yönelik bireysel savunma ve hücum taktiklerini uygulamaları istenmelidir.</p> <p>*Vurdum kaç: Öğrenciler 5’erli iki gruba ayrılır. Bir grup vuran, diğer grup kaçan gruptur. Vuran grup, oyun alanının belli bir bölgesinde yumuşak, can yakmayan toplar ile sırayla kaçan gruptan öğrencileri vurmaya çalışırlar. Vurucu öğrenci bir tanedir ve diğer öğrenciler vurucu olan arkadaşına top verirler. Kaçan gruptaki öğrenci ise vurucu gruptaki arkadaşının attığı toplara yakalanmadan belirlenen hedefe değmeye çalışır. Kaçan oyuncu hedefe değmeden vurulursa, vurucu grup bir puan alır, hedefe değerse diğer grup 1 puan alır. Sonra vurucu ve kaçan öğrenciler değişir. Oyundan istenilen en yüksek puanı toplamaktır.</p>
BE.5.1.3.2. Oyun ve etkinliklerde savunmaya yönelik strateji ve taktikleri gösterir.	<p>Oyun ve etkinliklerde yön ve hız değiştirmeye yönelik savunma taktikleri ele alınır.</p> <p>“Birleştirilmiş Hareketler” FEK’lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlardan yararlanılabilir.</p>	<p>*Erken hücum: Öğrenciler 6’şarlı iki takıma ayrılırlar (A takımı ve B takımı) ve belirlenen çizginin gerisinde geniş kolda birbirlerinin yüzüne bakacak şekilde sıraya geçerler. Her öğrenci bir numara alır (1,2,3...). Her bir takım için yan bölgelere birer kale (A takımı kalesi, B takımı kalesi) hazırlanır. Oyun alanının tam ortasına bir top konulur (basketbol, futbol, hentbol vb.).Öğretmen herhangi bir sayı söyler ve o numaradaki öğrenciler topa doğru koşar. İlk gelen öğrenci hücum, sonraki savunma olur. Hücum oyuncusu rakip kaleye gol/sayı atmaya çalışırken, savunma oyuncusu gol/sayı attırmamaya (birebir hücum-savunma) çalışır. Kim rakip takımın kalesine gol/sayı atarsa o takım bir puan kazanır. Öğretmen yeniden bir numara söyler ve oyun bu şekilde devam eder.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.2.1.1. Fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.	Vücut kompozisyonunu, kalp dolaşım sistemi dayanıklılığını, kas kuvveti ve dayanıklılığını ve esnekliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılım.	<p>Öğrenciler haftada en az 3 gün orta ve yüksek şiddetteki fiziksel etkinliklere katılım için teşvik edilmelidir. Orta ve yüksek şiddetteki etkinlikler, kalp atımı ve nefes alıp verme sıklığının belirgin olarak arttığı etkinliklerdir. Tempolu yürüyüş, hafif tempoda koşu vb. etkinlikler orta şiddette; tempolu koşu, futbol, basketbol, vücut ağırlığı ile kas dayanıklılığı çalışması vb. etkinlikler ise yüksek şiddetli etkinlikler arasında yer alır. Bu türde etkinliklerde haftalık uygulama sıklığı, etkinlik şiddeti, süresi ve tipinin gözden geçirilmesi gereklidir.</p> <p>*Aktif hayat takvimim: Öğrencilere “Aktif Hayat Takvimim” isimli çalışma yaprakları dağıtılır ve bir hafta boyunca okul dışı yaptıkları etkinlikler ile bu yaprakları doldurmaları istenir.</p>
BE.5.2.2.1. Fiziksel etkinliklerin eğlenceli yönlerinin farkına varır.	Oyun ve etkinliklere katılım ile eğlenme ve mutluluk arasındaki ilişkiyi kurma.	<p>Öğrencilere katılabilecekleri oyun ve etkinlik fırsatları sunulur, bu etkinlik ve oyunların kendileri için zevkli ve eğlenceli yönlerini fark etmeleri sağlanmalıdır.</p> <p>* Parazit oyunu: Öğrenciler üç eşit gruba ayrılırlar. Ortada bir grup, kenarlarda 2 grup birbirine bakacak şekilde oyun alanına yerleşirler. Kenardaki birinci grup, 3 kelimelik bir cümle bulur ve aralarından bir sözcü seçerek kenardaki diğer gruba cümleyi belli bir süre içinde anlatmaya çalışır. Ortadaki grup ise bağırarak, ellerini, kollarını sallayarak grubun cümleyi duymaması için parazit yapar. Süre dolduğunda gruba duydukları cümle sorulur. Eğer cümleyi doğru bilirlerse 1 puan alırlar. Daha sonra gruplar yer değiştirirler.</p> <p>* İple stafet: Öğrenciler eşit sayıda iki veya üç gruba ayrılırlar. Gruplar derin kolda tek sıra olurlar. Grup başındaki oyuncularda birer ip bulunur. Komutla ilk oyuncular ip atlayarak karşıda bulunan engele doğru ilerlerler. Engelden dönüp gruplarının yanına geldiklerinde, ellerindeki ipleri sıradaki arkadaşlarına verirler. Oyun bu şekilde devam eder.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.2.2.2. Katıldığı etkinliklerde fiziksel etkinlik düzeyini ölçer.	<p>Çeşitli yöntemler (Günlük, gözlem, adımsayar, kalp atım monitörü gibi teknolojik araçlar kullanma) kullanarak yapılan fiziksel etkinlik düzeyinin ve şiddetinin belirlenmesi.</p> <p>“Sağlık Anlayışı I ve II” FEK’lerinden (sarı ve mor kartlar) yararlanılabilir.</p>	<p>Öğrenciler fiziksel aktivite günlüğü tutma, günlük atılan adım sayısını adım sayar ile belirleme, etkinliklerde dakikadaki kalp atımını elle veya kalp atım monitörü ile takip etme gibi fiziksel etkinlik düzeyi gözlem yollarını denemelidirler.</p> <p>*Günlük tutma/Gözlem yapma: Öğrencilerden bir günde, bir haftada ve bir ayda yaptıkları veya katıldıkları fiziksel etkinlik türlerini ve sürelerini belirtmeleri için günlük tutmaları ya da hazırlanan gözlem formuna işaretlemeleri istenir.</p> <p>*Adımsayar kullanma: Öğrencilere adım sayar dağıtılarak bir günde ve bir haftada kaç adım attıklarını takip etmeleri ve kayıt etmeleri istenir. Daha sonra elde edilen kayıtları gösterecek grafik oluşturmaları istenir.</p>
BE.5.2.2.3. Katıldığı fiziksel etkinliklerin fiziksel uygunluğuna olan etkilerini açıklar.	<p>Çeşitli etkinliklerin/ sporların sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğa (vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esneklik) etkilerinin incelenmesi.</p>	<p>Öğrencilerin eğitim-öğretim yılı içinde (tercihen başında ve sonunda) sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk düzeyleri ölçülmelidir. Öğrencilerden katıldıkları etkinliklerin ve sporların fiziksel uygunluklarına olan etkilerini açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*İstasyon çalışmaları: Kol, karın, sırt ve bacak kaslarının dayanıklılığı ve kuvvetine yönelik bir istasyon hazırlanır (ör. sınav, mekik, ters mekik ve ip atlama vb.). Öğrencilerden bu istasyonda çalışarak kendilerine ait kayıtları tutmaları istenir. Daha sonra yaptıkları çalışmaların hangi fiziksel uygunluk özelliklerini geliştirdikleri üzerinde tartışma yapılır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.2.2.4. Fiziksel etkinliklerde ne zaman ve nasıl beslenmesi gerektiğini açıklar.	Fiziksel etkinliklerde dengeli beslenme ile obezite konusu ele alınır.	<p>Öğrencilere fiziksel etkinliklerden en erken 2 saat önce beslenmelerinin, etkinlikler uzadığı takdirde sıvı tüketmelerinin ve etkinlik sonrasında harcadıkları kalori ve diğer besin unsurlarının vücuda tekrar alınmasının önemi vurgulanmalıdır.</p> <p>*Beslenme alışkanlıkları oyunu: Öğrenciler eşit gruplara ayrılırlar. Her gruba çeşitli besin gruplarına ait görsel materyaller hazırlanır ve bunlar belirlenen ipin üzerine asılır. Oyun alanına belli bir düzene hazırlanır (ör. ip atlama, sağlık topu yuvarlama, minderde öne yuvarlanma, çemberlerden çift ayakla sekme vb.). Öğrenciler sıra ile çıkarak düzeneği tamamlarlar ve fiziksel etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında yenilmesi veya içilmesi uygun olan yiyecek ve içecekleri bulup getirirler. Oyunu en doğru ve en kısa sürede tamamlayan grup kazanır.</p> <p>* Kalori sepeti: Önceden hazırlanan kartlar (resimli ve üzerinde kalorileri yazan kartlar) oyun alanına serpiştirilir. İlk önce A grubu öğrencileri fiziksel etkinlik öncesine ait beslenme kartlarını yerden toplayarak beslenme sepetini oluşturur ve sınıfla paylaşırlar. Daha sonra kartlar tekrar yere serpiştirilir ve B grubu öğrencileri etkinlik sonrası beslenme sepetini oluşturup sınıfta paylaşırlar. Çalışma sonunda tartışma yapılır.</p>
BE.5.2.2.5. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının güvenliğine etki eden durumları açıklar.	Fiziksel etkinliklerde fiziksel alanın güvenli hâle getirilmesi ve malzemelerin güvenli kullanımı gibi konular ele alınır.	<p>Öğrencilerden eğitim-öğretim yılı başında fiziksel etkinlikler sırasında ısınma, soğuma, spor malzemesi seçimi ve güvenlikle ilgili konuların önemi hakkında tartışmaları istenmelidir.</p> <p>*Güvenlik oyunu: Öğrenciler 4-5 eşit gruba ayrılır, gruplar belirlenen çizginin arkasında derin kolda sıra olurlar. Her grup için duvara veya tahtaya GÜVENLİK yazan birer karton asılır. Her gruba bir kalem verilir ve öğrencilerden verilen sürede koşup, oyunlarda veya fiziksel etkinliklerde uygulanması gereken güvenlik önlemlerini sıra ile yazmaları istenir. Süre bitiminde grupların yazdıkları kontrol edilerek güvenliğe etki eden durumlar sınıf ile tartışılır.</p> <p>*Sessiz Film: Öğrenciler 10'arlı gruplara ayrılır. Her gruptan istekli olan bir öğrenciye oyun veya fiziksel etkinliklerde GÜVENLİK için dikkat edilmesi gerekenlerin yazılı olduğu bir kâğıt verilir. Öğrenci yazılı olanları sessiz olarak 5 dakika arkadaşlarına anlatmaya çalışır. Diğerleri ise anlatılanları tahmin etmeye, bilmeye çalışırlar.</p>
BE.5.2.2.6. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının sağlığına etki eden durumları açıklar.	Fiziksel etkinliklerde ısınma, soğuma ve kullanılan malzemelerin (spor kıyafeti, etkinliğe veya spora özgü malzemeler) sağlık için uygunluğu gibi konular ele alınır.	Öğrencilerin fiziksel etkinlik sırasında sağlığa etki eden konuların önemi hakkında tartışmaları istenmelidir.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.2.2.7. Fiziksel etkinliklerde ilk yardımın genel amaçlarını ve uygulamalarını bilir.	İlk yardımın tanımı, önemi, genel amaçları, temel kuralları (koruma, bildirme ve kurtarma) ve ilk yardım çantası.	<p>Öğrenciler fiziksel etkinlik ve oyun ortamlarında burun kanaması, çarpışma, burkulma gibi durumlara karşılaşılabirler. Bu nedenle öğrencilerin ilk yardımın tanımı, önemi, genel amaçları ve ilk yardımın temel kurallarını bilmeleri önemlidir.</p> <p>*Konuşan resimler: Öğrencilere çeşitli yaralanmalara ait resimler gösterilir. Daha sonra öğrenciler 5'erli gruplara ayrılırlar. Her gruba resimlerdeki yaralanma ve sakatlanmalara yönelik ilk yardım kuralları ile ilgili soruların yer aldığı kâğıtlar verilir. Öğrencilerin kendi aralarında tartışarak, bu sorulara cevap vermeleri istenir. Daha sonra gruplar verdikleri cevapları arkadaşları ile paylaşırlar.</p> <p>*Drama Etkinliği: Öğrencilerden biri bisiklete binerken takılarak yere düşme ve ayağının burkulma durumunu canlandırır. Diğer öğrencilerden yaralanan öğrenciye ilk yardımın temel kurallarını uygulamaları istenir.</p>
BE.5.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır.	23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ve 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı gibi millî bayram ve belirli gün ve haftaların kutlanması için düzenlenecek çeşitli etkinlik, spor ve oyunlara katılım.	<p>Öğrencilere millî bayramların, belirli gün ve haftaların anlam ve önemi açıklanarak, öğrencilerin bu günlerin kutlanışına ilişkin sınıf içi, okul içi ve okul dışında düzenlenen dans, halk dansları, çeşitli gösteriler, spor gibi etkinliklere gönüllü katılımı sağlanmalıdır.</p> <p>*Bayramımı kutluyorum: Öğrenciler 8'erli gruplara ayrılır. Öğrencilerin millî bayramların veya belirli gün ve haftaların kutlanışına katılmaları için grup hâlinde bir müzik belirleyerek gösteri, etkinlik ve oyun hazırlamaları istenir. Verilen sürenin sonunda grupların gösterileri sınıfta tek tek izlenir ve performanslar değerlendirilir.</p>
BE.5.2.3.2. Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözleri açıklar.	Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözleri açıklama.	<p>Öğrencilerden "Millî Bayramlarımız ve Atatürk" haftasında Atatürk'ün spor ve sporculara neden önem verdiğini açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilerden "Millî Bayramlar ve Atatürk" haftasında Atatürk'ün spora ve sporcuya neden önem verdiğini araştırmaları ve sınıf içinde tartışmaları istenir.</p> <p>*Kart oyunları: Öğrenciler 5-6'şarlı gruplara ayrılır. Her bir grup için farklı kartonlara Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözler yazılır ve bunlar kelime kelime kesilir. Kartlar oyun alanının belirli bir bölgesine konulur. İşaretle birlikte öğretmenin söylediği bir yer değiştirme hareketi (koşma, tek ayak sıçrama, galop vb.) ile öğrenciler kartlara gider ve bir kart alarak kendi yerine döner. Gruptaki tüm öğrenciler bir kart aldığında, hep beraber Atatürk'ün söylediği sözler oluşturulmaya çalışılır. Daha sonra söylenen sözlerin öğrenciler tarafından açıklanması istenir.</p>

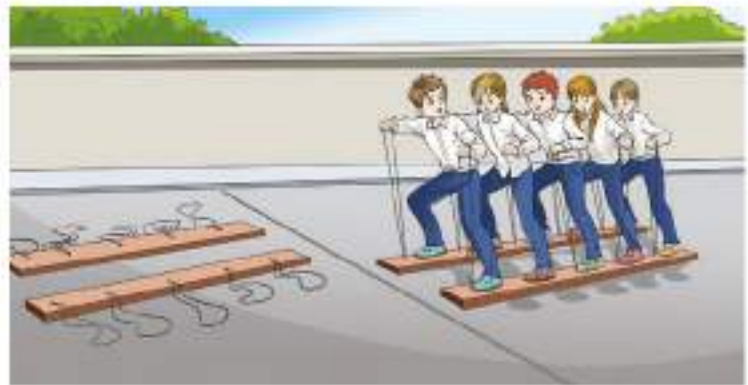
Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.5.2.3.3. Yakın çevresine ait halk danslarını tanıır.	Ülkemizin çeşitli yörelerine ait halk danslarının hikâyeleri, özellikleri, müzikleri ve kıyafetleri.	<p>Öğrencilere okulun bulunduğu yöreye ait halk danslarının müziği, kıyafetleri ve figürleri hakkında bilgi sunulmalıdır. Bölgenin halk danslarının çeşitliliğine ilişkin örnek uygulamalara yer verilmelidir.</p> <p>*Halk dansları taklidi: Okulun bulunduğu yöreye ait tüm oyunlar farklı öğrencilere dağıtılarak öğrencilerden bu oyunları araştırmaları istenir. Diğer öğrencilere oyunlar söylenmez. Oyunları tanıtacak olan öğrenciler hazırlık yaptıktan sonra, oyunların basit figürlerini sınıfta sunarlar. Diğer öğrenciler arkadaşlarının hangi oyunu tanıttıklarını bulmaya çalışırlar. Oyun bulduktan sonra, oyunun hikâyesi, müziği ve kıyafetleri hakkında da hazırlık yapan öğrenci bilgi sunar.</p> <p>*Öğrencilere okulun bulunduğu yöreye ait halk danslarını tanıma ve sunma için araştırma ödevi verilebilir.</p>
BE.5.2.3.4. Geleneksel çocuk oyunlarını tanıır.	<p>Ülkemizde oynanan geleneksel çocuk oyunlarından örnekler.</p> <p>“Geleneksel Çocuk Oyunları” FEK’lerindeki (mor 1-3. kartlar) oyunlardan yararlanılabilir.</p>	<p>Öğrencilere temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren ve ülkemizde gelenekselleşen çocuk oyunlarından örnekler seçilerek sunulmalıdır. Böylece bir yandan öğrenciler temel becerilerini geliştirirken diğer yandan da kendi kültürel değerlerini tanımaları ve sahip çıkmaları sağlanmalıdır.</p> <p>*Öğrencilere geleneksel çocuk oyunlarını veya seçtikleri bir oyunu öğrenerek arkadaşlarına oynatmalarına yönelik araştırma ödevi verilebilir.</p>
BE.5.2.3.5. Olimpik kavramları bilir.	Modern Olimpiyat Oyunları, Olimpik sembol ve simgeler.	<p>Öğrencilere modern olimpiyat oyunlarının sınıflaması (yaz, kış ve paralimpik oyunlar), olimpik sembol (halkalar, meşale ve slogan) ve simgelerin (yemin, marş, bayrak, maskot, madalya vb.) anlamlarını ve içeriğini öğrenebileceği etkinlikler sunulmalıdır.</p> <p>*Meşale koşusu: Öğretmen öğrencilere haftaya bir meşale koşusu yapacaklarını söyler ve öğrenci sayısı kadar ülke veya şehir belirlenir. Öğrenciler dersten önce ülkelerle ilgili bir pankart hazırlayıp meşale tasarlayarak sınıfa getirirler. Ülkeleri temsil eden öğrenciler alanda aralıklı olarak bir parkur oluştururlar. Meşale taşıyacak öğrenciler de bu ülkelerin birinin yanına geçer. Öğrencilerden biri koşarak meşaleyi bir ülkeye taşır. Öğrenciler alanda belirlenen koşu parkurunda birbirlerine meşaleleri vererek parkuru bitirirler.</p> <p>*Maskot/meşale/madalya tasarlama: Öğrencilere olimpik sembol ve simgeler tanıtıldıktan sonra, bireysel veya grup olarak olimpiyatlarda kullanılmak üzere seçtikleri bir sembol veya simge tasarımları istenir.</p>

Altıncı Sınıf

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.1.1. Bireysel sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.	<p>Çeşitli bireysel spor dallarına hazırlayıcı, yarışmaya dayalı oyunlar.</p> <p>“Birleştirilmiş Hareketler”</p> <p>FEK’lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Bu sınıf düzeyinde öğrenciler; yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareket becerilerini birleştirebilecekleri bireysel sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinlikleri artan doğrulukta yapabilirler. Öğrencilerin bireysel spor dallarına hazırlayıcı, yarışmaya dayalı oyun uygulamaları yapmaları sağlanmalıdır.</p> <p>*Çılgın top sürme: Belirlenen alana öğrenci sayısı kadar çember ve her çemberin içine çeşitli toplar (hentbol, futbol, voleybol, basketbol topları, tenis topu ve raket vb.) konulur. Müzik çaldığında öğrenciler istedikleri bir çembere gider ve seçtikleri topu oyun alanı içinde müziğin ritmine göre sürerler. Müzik kapatıldığında topu eski çemberine koyarlar. Müzik tekrar başladığında, başka bir çembere gidip, farklı bir topa çalışmaya devam ederler.</p>
BE.6.1.1.2. Takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.	<p>Çeşitli takım spor dallarına hazırlayıcı, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyunlar.</p> <p>“Birleştirilmiş Hareketler”</p> <p>FEK’lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Bu sınıf düzeyinde öğrenciler; yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareket becerilerini birleştirebilecekleri takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinlikleri artan doğrulukta yapabilirler. Bu nedenle öğrencilerden her üç hareket becerisini hareket kavramları (vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri) ile eşleştirebilecekleri (ör. belirlenen alanda hareket hâlindeyken paslaşma, belirlenen alanda hızlı/yavaş alçak-yüksek top sürme, uzak/yakın hedefe kısa/orta-uzun mesafeden atış vb.) çeşitli takım spor dallarına hazırlayıcı, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyun uygulamaları istenmelidir.</p> <p>*25 Sayı: Öğrenciler 6-8’erli takımlara ayrılırlar (A takımı, B takımı) ve voleybol sahasının iki yanında dip çizgilerde geniş kolda sıralanırlar. A takımı ve B takımının sahasına 6 çember konulur veya çizilir. Oyunda istenen servis atışına benzer bir atış ile topu karşı sahadaki çemberlerin içine düşürmektir. Çemberin içine düşürülen her top için 1 sayı kazanılır. İlk olarak 25 sayıya ulaşan takım oyunu kazanır. Oyunda öğrencilerin özelliklerine göre atış mesafesi, file uzunluğu ve sayı değiştirilebilir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
<p>BE.6.1.1.3. Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.</p>	<p>Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı bireysel, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyunlar.</p> <p>“Vurma ve Yakalama Oyunları” FEK’lerindeki (mor 9. Kart), “File ve Raket Oyunları” FEK’lerindeki (mor 3-8 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde topun farklı hızlarla, farklı bölgelere gönderilmesi önemlidir. Öğrencilere raket ve uzun saplı araçların kullanımında zamanlamanın, ağırlık aktarımının vuruştaki kuvvete ve hareketin akıcılığının önemini kavrayabilecekleri oyun seçenekleri sunulmalıdır. Ayrıca, farklı karşılamaların nasıl ve hangi teknikler kullanılarak yapılacağını anlayabilecekleri oyunlar uygulatılmalıdır.</p> <p>*Dolu fırtınası: Oyun alanı koniler yardımıyla A takımının alanı, orta alan ve B takımının alanı olmak üzere 3’e ayrılır. Orta alan en küçük olmalıdır (15 adım genişliğinde). Öğrenciler 2 eşit gruba ayrılırlar (A takımı, B takımı). Her öğrenciye uzun saplı araçlar (tenis, badminton raket, çim hokeyi vb.) ve çeşitli toplar (tüy topları, tenis topları, balonlar, hentbol topları vb.) dağıtılır. Oyunda istenilen, verilen sürede rakibin sahasına uzun saplı araçlarla topu sürerek sahaya daha fazla top koymaktır. Sürenin sonunda A ve B takımının sahasındaki toplar sayılır ve sahasında en az top olan takım oyunu kazanır.</p> <p>*Doğum günü pastası: Öğrenciler 5’erli gruplara ayrılırlar. Her öğrencide bir uzun saplı araç ve ona uygun bir top vardır. Her grubun belli mesafe ilerisine 2-3 kâğıt yan yana konarak bir pasta yapılır, üzerine de labutlardan veya su şişelerinden 6-8 tane mum dikilir. Oyunda istenilen öğrencilerin belli bir bölgeye kadar ellerindeki uzun saplı araçlarla top sürerek pastaya yaklaşır, pastaya 2-3 metre mesafeden isabetli atış yapıp mumları söndürmesidir (devirmesidir). Sönen mumlar tekrar düzeltilir ve diğer öğrenci aynı şekilde mumları söndürmeye çalışır. Oyun tüm öğrenciler top sürüp, atış yapınca kadar devam eder.</p> <p>*Raketle top sektirme: Öğrenciler birer tenis/badminton raketini ve topu alarak belirlenen alanda dağınık düzende pozisyon alırlar. Topu raketin forehand yüzüne koyarak sektirmeleri istenir. Oyunda istenen topu düşürmeden en uzun süre ile sektirmeleridir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.1.4. Doğada yapılan etkinliklerle ilgili becerileri sergiler.	<p>Açık alan ve doğada yapılan etkinliklere hazırlayıcı bireysel, iş birliği gerektiren ve yarışmaya dayalı etkinlikler.</p> <p>"Açık Alan Oyunları" FEK'lerindeki (mor 1-4 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Öğrencilere açık alan ve doğada yapılan etkinliklerde iş birliği, yön, yol, hedef bulma, problem çözme gibi özellikleri geliştirebilecekleri bireysel, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyun ve etkinlik (izci oyunları, örümcek ağı, kamp kurma, kırkayak, çuval yarışı, halat çekme yarışı vb.) imkânları sunulmalıdır.</p> <p>*Hazine bulma: Öğretmen oyun oynanacak alanı inceleyerek alana ait bir haritayı iki farklı renkte kâğıda çıkarır. Ayrıca haritada her bir yer değiştirme hareketini temsil eden bir hayvan kullanılır (kaplumbağa-yürüme; tavşan-koşma vb.). Öğretmen haritayı belli parçalara böler ve oyun alanının çeşitli yerlerine gelişigüzel dağıtır. Öğrenciler iki gruba ayrılır ve her grup kendine bir lider seçer. Liderin bulunduğu ilk harita parçası hangi renkte ise grup o renkteki parçaları toplar. Öğrenciler sıra ile belli bir alandan çıkıp harita parçalarını bulmaya çalışırlar. Her bulunan parçanın üstünde bir sonraki öğrencinin hangi yer değiştirme hareketi ile diğer parçayı bulacağı yazılmıştır. Tüm parçalar bulunduktan sonra grup haritayı birleştirir ve hazineye giden yolu belirler. Gruptaki öğrenciler lider başta olmak üzere derin kolda sıralanıp, birbirlerinin omuzlarından tutarak hazineye (cümle/resim/ nesne vb.) doğru giderler ve hazineyi bulan ve başlangıç noktasına ilk gelen grup oyunu kazanır.</p> <p>*Kırkayak: Öğrenciler 5'erli gruplara ayrılırlar. Her gruba iki kırkayak materyali verilir. Öğrenciler belirli çizginin gerisinde bir ayakları bir kırkayak materyalinde, diğer ayakları diğer kırkayak materyalinde olacak ve kırkayağın iplerini tutacak şekilde yerleşirler. İşaretle gruplar kırkayaktan inmeden, belirlenen çizgiye en önce ulaşmaya çalışırlar. Dengesini kaybedip kırkayaktan düşen grup oyuna başlangıç çizgisinden tekrar başlar.</p>



Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
<p>BE.6.1.1.5. Su sporları / etkinlikleri ile ilgili hareket becerileri sergiler.*</p>	<p>Su sporlarına hazırlayıcı bireysel, iş birliği gerektiren ve yarışmaya dayalı oyunlar ve etkinlikler.</p>	<p>Su sporları öğrencilerin sudaki temel hareket becerilerinin (nefes alma, su üzerinde kalma vb.) gelişimini sağlamakta ve genel sağlığı desteklemektedir. Bu nedenlerle öğrencilere uygun fırsatlar olduğunda, su içinde çeşitli hareket becerilerini (suya alışma çalışmaları ve oyunları, ayak vurma çalışmaları, nefes çalışmaları, suda kayma çalışmaları, kol çalışmaları vb.) geliştirebilecekleri çeşitli etkinlik/oyunlar sunulmalıdır.</p> <p>*Suya alışma çalışmaları:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Havuz kenarında otururken ayakları suyun içinde çırparak köpük çıkarma. 2. Havuzun içine girerek tek el havuz kenarından tutarak ufak adımlarla yürüme. 3. Havuz içinde çift ayakla küçük sıçramalar yapma. 4. Havuz içinde olduğu yerde boyun hizasına kadar çömelerek tekrar ayağa kalkma. <p>Not: Çalışmaların eğitim havuzunda yapılması tavsiye edilir.</p> <p>*Malzeme toplama: Havuza farklı renklerde plastik çiçekler, batan toplar atılır ve öğrencilerden bunları suya dalarak toplamaları istenir. Başarıyla materyalleri alan öğrenciler, suyun içinde gözünü açabildiğinin, rahatça hareket edebildiğinin ve suyun içinde nefes verebildiğinin farkına varacaktır.</p>

* Sadece uygun şartlara sahip okullar için

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.1.6. Seçtiği jimnastik serisini uygular.	Hazırlanıp kendisine sunulan çeşitli jimnastik serilerinden seçtiğini uygulama.	<p>Öğretmen temel jimnastik becerilerini (öne ve geriye yuvarlanmalar, dönüşler, duruşlar, amut, çember ve kartvil vb.) içeren öğrenci düzeylerine uygun farklı serileri hazırlayarak öğrencilere sunar. Öğrencilerden ise seçtikleri serileri çalışarak uygulamaları istenmelidir.</p> <p>*Benim jimnastik serim: Öğretmen temel jimnastik becerilerini içeren birkaç seri hazırlar ve hazırladığı serileri çalışma yaprağı ya da pano ile öğrencilere sunar. Öğrencilerden bir seri seçip bu seriyi çalışmalarını ister. Öğrenciler çalıştıkları serileri arkadaşlarına sunarlar.</p> <p>*Hızlı ve kolay: Öğretmen 5-6 jimnastik hareketini içeren serilerin yer aldığı farklı kartlar hazırlar ve her öğrenciye bir kart verir. Öğrenciler aldıkları karta bakmazlar. Müzik verilerek öğrencinin genel alanda yürümesi istenir. Müzik durduğunda öğrenciler kartları ters çevirirler. İki dakika süreyle karttaki seriler çalışılır. Müzik yeniden başlar ve öğrenciler yürürken rastgele bir şekilde birbirleriyle kartlarını değiştirirler. Müzik tekrar durduğunda iki dakika yeni karttaki serileri çalışırlar. Etkinlik bu şekilde belirlenen sayıda ya da süre boyunca devam eder.</p>
BE.6.1.1.7. Seçtiği müziğe uygun dans becerileri sergiler.	<p>Seçtiği müziğe uygun bireysel, eşle ve grupla uygulayabileceği çeşitli dans becerileri.</p> <p>“Adımlar”, “Yer Değiştirmeler - Dönüşler” ve “Grup Dansları” FEK’lerindeki (mor 1-3 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.</p>	<p>Öğrencilerden öncelikle çeşitli dans becerilerini sergileyebilecekleri müzikler bulmaları istenmelidir. Daha sonra buldukları müziklere uygun 32 sayılıklı farklı dans adımları, dönüşleri, geçişleri gibi becerilerin olduğu bireysel olarak, eşle ve grupla farklı danslar sergilemeleri istenmelidir.</p> <p>*Vals adımı: Öğrencilere ileriye doğru yürüyerek vals adımı çalıştırılır. Üç küçük adım içerir. 3/4 ritimde, yavaş tempo çalışılır.</p> <p>*Yanlara vals adımı: Öğrenciler parmak ucunda, vücut ağırlığını her iki ayağa da eşit dağıtmış olarak dururlar. Öğrenci zemin boyunca öne, yana veya arkaya kaymalıdır. Sağ ayakla sağ yana doğru bir adım alınır, sol ayak sağ ayağın yanına getirilerek parmak ucu ile değeri ve olduğu yerde bir adım alınır (1-2-3 ritmi ile). Sonra aynı hareket sol ayak ile başlanarak sol tarafa yapılır.</p>


Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.1.8. Halk danslarına özgü hareket becerileri sergiler.	<p>Ülkemizin farklı yörelerine ait halk dansları.</p> <p>“Kültürümü Tanıyorum” FEK’lerindeki (mor 1-3 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Öğrencilere ülkemizin farklı yörelerine ait halk dansları sunulmalı ve bu danslara özgü hareketleri gruba ve müziğe uyumlu şekilde uygulamaları istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilere farklı yörelerden seçilen halk danslarına ait oyunlar (ör. Gaziantep Dokuzlu, Ankara Misket, Elazığ Çayda Çıra, Karadeniz Horon oyunları vb.) oynatılır.</p>
BE.6.1.2.1. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullandığı hareket kavramlarını açıklar.	<p>Çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanılan vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerine ait kavramlar.</p> <p>“Temel Hareket Kavramları” (sarı kart grubu) FEK’inden yararlanılmalıdır.</p>	<p>Öğrencilerin farklı spor gruplarına hazırlayıcı oyunlardaki ve etkinliklerdeki temel hareket becerilerini uygularken, bu becerilerle ilgili vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerine ait kavramları öğrenmeleri ve yerinde kullanmaları sağlanmalıdır.</p> <p>*Vücudun alacağı şekiller: Öğrencilere sekiz sayılı bir ritim verilir. Bu ritim verilirken söylenen şekli vücutlarını kullanarak sekiz sayıda yapmaları istenir. Öğretmen, üçgen, daire, A harfi, 7 rakamı gibi şekiller söyler. Sekiz sayıda belirlenen şekli ya da rakamı yapan öğrenci başlangıç pozisyonuna gelir.</p> <p>*Kalenin kuru: Öğrenciler 6-8’erli gruplara ayrılır. Her grup için yere bir çember çizilir ve çemberin ortasına bir koni konulur. Gönüllü olan bir öğrenci, ebe olarak koninin başına geçer. Diğer öğrenciler, çemberin dışına bir hentbol topu alarak yerleşirler. İşaretle birlikte çember dışındaki öğrenciler kendi aralarında paslaşarak, uygun zamanda atış yaparak huniyi vurmaya çalışırlar. Ebe olan öğrenci ise huninin vurulmasını engellemeye çalışır. Huniyi vuran öğrenci ebe olur, ebe olan öğrenci onun yerini alır. Oyun bu şekilde devam eder. Oyun bittikten sonra öğrencilere oyunda hangi hareket kavramlarını kullandıkları sorularak, açıklamaları istenir (ör. alan farkındalığı-genel alan, efor-hızlı/yavaş atış, akıcılık-serbest atış vb.).</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
<p>BE.6.1.2.2. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel gelişimi için sorumluluk alır.</p>	<p>Spora hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde becerilerini geliştirmek için sorumluluk alma.</p>	<p>Öğrencilerin kendi performanslarını geliştirmek için bireysel sorumluluklarını (uygulama için istekli olma, ders içinde ve sonrasında uygulama yapmanın önemi, verilen dönüt, düzeltme ve pekiştireçlere göre uygulama yapma vb.) fark ederek bunları, hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde uygulamaları istenmelidir.</p> <p>*Evde 500 puan: Öğrencilerle birlikte uygulanan fiziksel etkinliklerin türlerine ve sürelerine göre puanlar belirlenir (ör. 15 dakika yürüme 5 puan, 30 dakika yürüme 10 puan, 15 dakika koşu 20 puan, 30 dakika koşu 40 puan, 15 dakika bisiklete binme 30 puan vb.). Daha sonra öğrencilerden bir hafta boyunca çeşitli etkinlikler yapmaları ve bunlardan aldıkları puanları kayıt etmeleri istenir. Çalışmada istenen, öğrencilerin bir haftada 500 puanı toplamasıdır. En çok puan toplayan öğrenci spor panosunda ilan edilir.</p> <p>*Etkinlik günlüğü: Öğrencilere günlük, haftalık ve aylık katıldıkları / uyguladıkları etkinlikleri kayıt edebilecekleri formlar hazırlanır ve öğrencilere dağıtılır. Her öğrenciden bir gün, bir hafta veya bir ay içerisinde katıldıkları etkinlikleri kayıt etmeleri istenir. Periyodik aralıklarla öğrencilerin etkinlik düzeyleri kontrol edilir.</p>
<p>BE.6.1.2.3. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinlikler için kural ve yönergeler oluşturulmasına katkı sağlar.</p>	<p>Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullanılacak kural ve yönergeler oluşturma.</p> <p>Spora hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı sorunları çözme.</p>	<p>Öğrencilerden, çeşitli sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerin sağlıklı şekilde uygulanması için gerekli olan kural ve yönergelerin hazırlanmasına katkı sağlamaları ve kabul edilen kurallara uygun davranmaları istenmelidir.</p> <p>*Çemberi geç: Öğrenciler el ele tutuşurlar ve bir çember iki öğrencinin kollarından geçirilir. Oyunda öğrencilerin ellerini bırakmadan tüm vücutlarını çemberin içinden geçirmeleri ve çemberi yandaki oyuncuya taşımaları istenir. Belli bir süre sonra öğrencilerden yeni kurallar oluşturarak (süre, çember sayısı, oyuncu sayısı vb.) oyunu çeşitlendirmeleri istenir.</p>



Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.2.4. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanır.	Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde etkili zaman kullanımı.	<p>Öğrencilerin çeşitli sporlara hazırlayıcı oyun/etkinlikleri uygularken planlı olma, disiplinli olma, kurallara uyma, süreye uyma, ayrıntılara takılmama, hedef belirleme gibi davranışları göstermeleri için vurgular yapılmalı, böylece öğrencilerin zamanı etkili kullanma özelliğini geliştirmeleri için ortamlar yaratılmalıdır.</p> <p>*Kâğıt yapıştırma: Her öğrencide üç tane yapışkanlı kâğıt (post-it) vardır. 30 saniye sürede herkes birbirinin tişörtünün arkasına yapışkanlı kâğıtları yapıştırmaya çalışır. 30 saniyenin sonunda üstüne en az yapışkanlı kâğıt olan öğrenci oyunu tekrar başlatır.</p>
BE.6.1.2.5. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde iş birliği yapmaya istekli olur.	Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde iş birliğini gerektiren davranışlar sergilemede isteklilik.	<p>Öğrenciler çeşitli sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireyselliğin ön plana çıktığı yarışmacı davranışların aksine, iş birliğine dayalı davranışları (takım üyeliği, ortak hedef belirleme, iş bölümü yapma, hedefe ulaşmak için birlikte çalışma, grup performansını değerlendirme, ortak ödül için çalışma vb.) kullanmaya teşvik edilmeli ve bu konuda hassasiyet geliştirmeleri sağlanarak isteklilik yaratılmalıdır.</p> <p>*Dondurma kepçesi: Öğrenciler 10'arlı gruplara ayrılarak derin kolda sıralanırlar ve birbirlerinin bellerinden tutarlar. Grupların sonundaki öğrencilerde bir dondurma kepçesi (poşet) vardır. Çeşitli nesnelere (dondurmalar) oyun alanına gelişigüzel dağıtılır. İşaret verildiğinde tüm gruplar birbirlerini bırakmadan bir dondurmayı alıp, sol ellerini kullanarak dondurmayı en arkaya geçirip kepçenin içine koymaya çalışırlar. Oyun sahadaki tüm dondurmalar toplanıncaya kadar devam eder. En çok dondurmayı birbirinden kopmadan toplayan grup oyunu kazanır.</p> <p>*Kuyruğunu koru: Öğrenciler 10-12 kişilik eşit gruplar oluştururlar, derin kolda sıralanarak birbirlerinin bellerinden tutarlar. En arkadaki öğrenci grubun kuyruğudur. İki grup birbirlerinin yüzlerine bakacak şekilde dururlar. Oyunda öğrencilerden istenen kuyruktaki öğrencileri gruptan kopmadan diğer grubun liderinin dokunmasından korumaktır. Liderin dokunduğu kuyruktaki öğrenci diğer gruba katılır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.2.6. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde başkalarının haklarına saygı gösterir.	Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışına uygun davranma.	<p>Öğrencilerden; çeşitli sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklere arkadaşlarının oyun hakkını elinden almadan, cinsiyet ve yetenek ayırımı yapmadan, tüm arkadaşlarına eşit davranarak, kendi veya takımının çıkarı için oyun kurallarını/ yönergeleri değiştirmeden katılmaları beklenmelidir.</p> <p>*Balon üfleme: Öğrenciler 4 eşit gruba ayrılırlar. Her gruptan 3 kişinin, belirlenen alanda bir balonu iş birliği içinde üfleyerek koridorun sonundaki bitiş noktasına getirmeleri beklenir. Balonlar alan dışına çıkarsa 3 kişi tekrar başlangıç noktasına geri döner. Etkinlik yapılırken yönergelere uyulması, balon üfleyen oyuncuya dokunulmaması, balon üfleme sırasına uyulması ve oyuncuların etkinlikte yapacağı uygulamalara saygı gösterilmesinin önemli olduğu vurgulanmalıdır.</p>
BE.6.1.2.7. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya gönüllü olur.	Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılıkları olanlarla çalışmaya isteklilik.	<p>Öğrencilere sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olan (fiziksel farklılıklar, hareket sınırlılığı, engellilik, cinsiyet farklılığı, yetenek farklılığı vb.) arkadaşları ile çalışmaya veya oynamaya isteklilik gösterebilecekleri ortamlar sunulmalıdır.</p> <p>*Gözler bağlı top bulma oyunu: Öğrenciler 6-8'li gruplara ayrılırlar. Her grup kendi grubunun yarısının gözlerini bağlar. Gözü bağlı olmayan öğrenciler arkadaşlarına çeşitli yönergeler vererek ortadaki sünger veya sünger topları toplamalarına yardımcı olurlar. Her toplanan top veya sünger 1 puandır. Belirli sürede en çok puanı toplayan grup oyunu kazanır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.2.8. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullanabileceği materyaller tasarlar.	Sporlara hazırlayıcı oyun/etkinliklerde kullanacakları materyaller (ekipmanlar) tasarlama.	<p>Öğrencilerden sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullanabilecekleri çeşitli materyaller (ör. raket, engel, oyun parkuru, huni, kâğıt toplar, dart tahtası vb.) hazırlamaları istenmelidir.</p> <p>*Tabak voleybolu: Öğrencilere kâğıt tabaklar verilir. Tabakları canlı renklerle boyamaları ve üstüne renkli kâğıtlarından değişik şekiller kesip yapıştırılmaları ve ellerini bu iki tabağın arasına geçirmeleri istenir. Daha sonra öğrencilerin masa tenisi topları veya balon ile voleybol oynamaları sağlanır.</p> 
BE.6.1.2.9. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.	Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde öz ve akran değerlendirme yapma.	<p>Öğrencilere sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklere katılırken ve katıldıktan sonra kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirebilecekleri öz ve akran değerlendirme yapma imkânları sağlanmalıdır. Bunun için öğrencilerden, kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını gözlemlemeleri, çeşitli ölçütler belirlemeleri ve gözlemleri ile bu ölçütleri karşılaştırmaları ve belli bir sonuca varmaları istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilere oynadıkları oyun ve etkinliklerle ilgili öz ve/veya akran değerlendirme formları hazırlanarak dağıtılır. Öğrencilerden oyunda ve etkinlikten sonra kendilerinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirmeleri istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.3.1. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemlere bireysel çözümler üretir.	Spora hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı sorunları çözüme.	<p>Öğrencilerden çeşitli sporlara hazırlayıcı oyun/etkinliklerde karşılaştığı problemlere çözüm önerileri getirmeleri istenmelidir. Bu süreçte; öğrencilerden, kendi yaş düzeylerine uygun olarak problemin farkına varma, problemi tanımlama, denenceler oluşturma, denenceleri test etme ve sonuca ulaşma aşamalarına uygun davranışlar göstermeleri beklenmelidir.</p> <p>*Kördüğüm: Öğrenciler, 8'erli gruplara ayrılarak, omuzları birbirine degecek ve yüzleri birbirine bakacak şekilde bir daire oluştururlar. Öğrenciler önce sağ ellerini dairenin ortasına uzatıp kendi sağındaki ve solundaki öğrencilerin dışında birinin elini tutarlar (Her öğrenci bir kişinin elini tutacak). Sonra sol ellerini dairenin ortasına uzatıp kendi sağındaki ve solundaki arkadaşlarının ve sağ elini tuttuğu arkadaşlarının dışında bir başka arkadaşının elini tutarlar. Daha sonra ellerini bırakmadan çözümleri istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.1.3.2. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde geliştirdiği strateji ve taktikleri uygular.	<p>Spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda bireysel ve grupla hücum ve savunma taktikleri geliştirme ve uygulama.</p> <p>“Hücum Oyunları” FEK’lerindeki (mor 4-11 arasındaki kartlar), “File ve Raket Oyunları” FEK’lerindeki (mor 7-8. Kartlar) ve “Vurma ve Yakalama Oyunları” FEK’lerindeki (mor 2,8 ve 9. Kartlar) oyunlardan yararlanılabilir.</p>	<p>Çeşitli spor ve etkinliklerde sonuca ulaşabilmek, önemli oranda etkinliğe özgü farklı bireysel (aldatmalar, hız kullanımı, vücut kullanımı, yön kullanımı vb.) ve grup/takım (boş alan yaratma, görev/rol dağıtma, perdeleme vb.) stratejilerinin ve taktiklerinin kullanılmasını gerektirmektedir. Öğrencilerin oyuna veya etkinliğe özgü stratejiler ve taktikleri geliştirmeleri güçlü bir problem çözme çalışmasıdır. Bu nedenle öğrencilere bireysel, eşle ve grupla geliştirecekleri strateji ve taktikleri uygulayabilecekleri oyun imkânları sunulmalıdır.</p> <p>*Dört kale: Kare şeklinde büyük bir alanın her bir köşesine 4 kale (hunilerle oluşturulmuş) konulur. 5’erli iki takım oluşturulur ve her takımın koruyacağı iki kalesi vardır. Oyun tek topla oynanır. Her takımın kalelerinin yanına 3’er labut konularak (bir takım için 6 labut) oyuna başlanır. Oyun orta alanda hava atışı ile başlar. Birinci takım ikinciye sayı atarsa, 1. takım gol yediği kalenin yanından 1 labut alır ve kalesinin arkasına koyar. Labutlar bu şekilde bittiğinde o kale ve takım oyunu kaybetmiş olur. Oyunda zaman zaman kural değişikliği yaparak (ör. kalenin her iki tarafından da gol atmak, kaleci ilave etmek vb.) yeni strateji/taktiklerin oluşturulması sağlanabilir.</p> <p>*Yardımlaşmalı hentbol: Öğrenciler 6-8 kişilik gruplara ayrılır ve bir takım yelek giyer. Oyun alanına karşılıklı olarak iki tane sandalye yerleştirilir. Her iki takımdan bir öğrenci kaleci olarak sandalyelere oturtulur. Oyunun amacı takım arkadaşlarıyla paslaşarak topu karşı kalede bekleyen kendi takım arkadaşına ulaştırmaktır. Kalecinin önünde 3-4 m. genişliğinde bir güvenli alan belirlenir. Defans oyuncularını bu alana giremez. Kaleciler topu tuttuklarında takımları 1 puan kazanır. Kaleci topu yakaladığında topla birlikte yürüyemez. Top dışarı çıkarsa diğer takım oyuna kenar atışı ile başlar. Belirlenen sayıya ilk ulaşan takım oyunu kazanır.</p> <p>*Kalemi yıktırmam: Öğrenciler 4-5’erli takımlara ayrılır. Bir takım yelek giyer. Her iki takımın savunması için birer kalesi vardır. Amaç kendi kalesini korurken karşı takımın kalesini yıkmaya çalışmaktır. Yıkılan her kale için takım 1 puan kazanır. Oyuncular takım hâlinde paslaşarak savunmayı şaşırtıp kaleyi yıkmaya çalışırlar. Oyuncular farklı şut atma stratejileri deneyerek hücum ederken, kaleyi savunanlar ise iş birliği yaparak kaleyi savunmak için strateji üretmelidirler. Belirlenen sayıya ilk ulaşan takım oyunu kazanır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.2.1.1. Planladığı fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.	Okul içi ve dışında vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılım.	<p>Öğrenciler haftada en az 3 gün orta ve yüksek şiddetteki fiziksel etkinliklere gönüllü katılım için teşvik edilmelidir.</p> <p>*Hareketli toplar: Dersten önce, 6 renk topun 6 hareketten hangisini temsil edeceği kararlaştırılır. Örneğin sarı= 10 sıçrama, mor = 10 defa ip atlama, mavi = 10 mekik çekme gibi. Sonra hangi topun hangi hareketi temsil ettiğini gösteren bir poster hazırlanır ve ders yapılan alana asılır. Oyun alanının merkezine bir çember ve 4 ayrı köşesine 4 çember yerleştirilir. Öğrencilere poster gösterilir ve 4 ayrı grup olmaları söylenir. Oyuna her grup kendi çemberlerinin dışında başlar. Müzik başladığı anda gruptan bir kişi ortadaki çembere koşar, 1 top alır getirir ve topun rengine göre yapılacak hareketi (Postere bakarak yardım alabilirler) arkadaşlarına gösterir ve öğrenciler birlikte belirlenen sayı kadar hareketi yaparlar. Daha sonra topu alan öğrenci ortadaki çembere tekrar koyar. Bir sonraki turda diğer bir öğrenci ortaya gidip farklı bir renk top alır ve ona göre grup etkinlik yapar. Etkinlik bu şekilde belirlenen süre veya sayı ile devam eder. Öğrencilerden böyle bir etkinliği haftada en az 3 gün yapmaları istenir.</p> <p>*İstasyon çalışması: Öğrenciler derin kolda çizgi gerisinde sıralanır. En öndeki öğrenci çember içinde 5 kez çift ayak sıçrama yapar. Topu 5 kez bel çevresinde çevirir. Atlama ipiyle 5 kez atlar. Daha sonra dikmeler arasından slalom geçişi yapar. Sıranın en önündeki öğrencinin eline dokunur ve sıradaki öğrenci parkuru tersten tamamlar. Tüm öğrenciler parkuru tamamlayınca kadar oyun devam eder. Buna benzer etkinliklerin haftada 3 gün yapılması istenir.</p>
BE.6.2.2.1. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek hedefler içeren fiziksel etkinlik programı hazırlar.	Öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinden yola çıkarak kendilerine hedef belirlemeleri ve bu hedefler doğrultusunda etkinlik planı hazırlamaları.	<p>Öğrencilere fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmeleri için haftalık etkinlik sıklığı, şiddeti, süresi ve tipi konularında bilgi verilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda kendilerine etkinlik planı hazırlamaları sağlanmalıdır.</p> <p>*Rocky fitness (Raki Fiziksel Uygunluk) teması: Öğrencilere Rocky ile müsabaka yapacakları ve bunun için hazırlanmaları gerektiği söylenir. Bunun için onlardan 8 etkinlik içeren bir istasyon oluşturmaları istenir. Oluşturdukları program incelenerek, sınıfta uygulamaları sağlanır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.2.2.2. Fiziksel etkinlik düzeyini etkileyen nedenleri açıklar.	Çevresindeki fiziksel etkinlik imkânları, aile ve arkadaşlarının spor yapma alışkanlıkları ve destekleri, kendisinin fiziksel etkinlik alışkanlıkları ve merakı vb. unsurlar.	Öğrencilerden düzenli olarak fiziksel etkinliğe katılmalarına olumlu veya olumsuz etki eden nedenleri (yakın çevresindeki fiziksel etkinlik/spor imkânları; ailesinin, arkadaşlarının spor yapma alışkanlıkları ve destekleri; kendi bireysel fiziksel etkinlik/spor merak ve ilgisi; ulaşım vb.) belirleyerek, bunları açıklamaları istenmelidir. *Öğrencilerden fiziksel etkinlik ve spor ortamlarına katılmalarını sağlayan veya engelleyen kendisine ve çevresine ait nedenleri açıklayan kompozisyonlar yazmaları istenir. Bu kompozisyonlar sınıfta okunarak fiziksel etkinlik yapmayı arttıran unsurlar listelenir.
BE.6.2.2.3. Fiziki etkinliklere katılım sonucunda, fiziksel uygunluk seviyesinde zaman içinde oluşan değişiklikleri açıklar.	Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk düzeylerinin takip edilmesi ve zaman içindeki değişikliklerin incelenmesi.	Öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özellikleri düzenli ölçümlerle (boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, 20 m. mekik koşusu, 1 dk. mekik ve şınav testleri, otur-uzan testi) takip edilmelidir. Öğrencilerin bu verileri incelemeleri sağlanmalı, kendilerindeki değişimleri açıklamaları istenmelidir. * Veri bankam: Öğrencilerden kilolarını ve boylarını ölçerek sınıfa getirmeleri istenir. Öğrencilere mekik ve şınav yaptırarak ölçümleri alınır. Ayrıca 20 m. mekik koşusu, otur-uzan testi vb. testler uygulanarak ölçümler alınır. Daha sonra elde edilen verilerden öğrencilerin frekans dağılımları yapılmaları ve bunları histogram ile göstermeleri istenir.
BE.6.2.2.4. Fiziksel etkinlikler sırasında enerji veren temel besin öğelerini açıklar.	Fiziksel etkinlik ve enerji kaynağı olan besin öğeleri ilişkisi.	Öğrencilerden fiziksel etkinlik sırasında enerji kaynağı olan karbonhidrat, yağ, protein ve su kullanımının önemini ve bunların özelliklerini açıklamaları istenmelidir. * Enerji veren besinler: Öğrenciler 10'arlı gruplara ayrılır. Her grup için fiziksel etkinlik veya spor yaparken kendilerine enerji veren besin gruplarına (makarna, tavuk, süt, su vb.) ait olan resimlerin ve ilgili olmayan resimlerin yer aldığı materyaller hazırlanır. Bu resimler belirli bir çizginin gerisine konur ve her grup için doğru ve yanlış besin grupları başlığının yer aldığı 1'er boş karton verilir. İşaret verilince öğrenciler karşıya koşup bir resim alıp panoya doğru başlığın altına yapıştırır. Sonra ikinci öğrenci gidip bir resim alıp, doğru bölgeye yapıştırır. Oyunu en erken ve en doğru şekilde bitiren grup kazanır.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.2.2.5. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının güvenliğine ilişkin önlemler alır.	Fiziksel etkinlik ve oyuna katılımda kendisi ve arkadaşları için sağlık ve güvenlik tedbirleri.	<p>Öğrencilerden spora hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının sağlık ve güvenliğini tehdit eden unsurları belirleyerek, bunların ortadan kaldırılması için alınacak tedbirleri (uygun kıyafet ve ayakkabı kullanımı, ortamın uygunluğu, kurallara uyma, ısınma ve soğuma yapma, göz teması kurma vb.) açıklamaları ve uygun davranışlar göstermeleri beklenmelidir.</p> <p>*Hadi anlat bakalım: Dersten önce beden eğitimi ve spor ortamlarında uygulanması gereken sağlık ve güvenlik risklerini gösteren resimli kartlar hazırlanır. Öğrenciler 2'şerli eş olurlar ve sırt sırta otururlar. Eşlerden birine boş kâğıt ve kalemler verilir. Diğer eşe ise daha önceden hazırlanan kartlar verilir. Resimli kartı alan öğrencinin o karttaki resimde yer alan sağlık veya güvenlikle ilgili durumu arkadaşına anlatması, diğerinin ise anlatılana göre boş kâğıda çizim yapması istenir. Bir süre sonra kartlar ve roller değiştirilir. Daha sonra çizimler tek tek incelenerek beden eğitimi ve spor etkinliklerindeki güvenlik önlemleri hakkında konuşulur.</p> <p>*Öğrencilerin oynadığı oyunlar kameraya kaydedilerek öğrencilere izletilir. Sonra bu oyunlarda güvenlikle ilgili gördükleri olumlu ve olumsuz durumları açıklamaları istenir.</p>
BE.6.2.2.6. Fiziksel etkinlikler sırasında karşılaştığı sağlık sorunlarından korunma yöntemlerini bilir.	Burun kanaması, burkulma, çarpışma, sıyrık, kırık gibi spor yaralanmalarından korunma yolları ve ilk yardım uygulamaları.	*Sağlık sorunları çalışma yaprağı: Öğrencilere fiziksel etkinlikler ve spor ortamlarında karşılaşılabilecekleri sağlık sorunları ve bu durumlarda uygulayabilecekleri ilk yardım ilkelerine yönelik bir çalışma yaprağı hazırlanır. Tüm öğrencilere bu yaprak dağıtılır ve öğrencilerden bu yaprağı doldurmaları istenir. Daha sonra çalışma yaprakları sınıf içinde paylaşılır.
BE.6.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.	Millî bayram, belirli gün ve haftaların kutlanması ile ilgili okul içinde ve okul dışında yapılan programlara istekle katılım.	<p>Öğrencilerin millî bayramlar, belirli gün ve haftaların kutlanışına ilişkin sınıf içi, okul içi ve okul dışında düzenlenen dans, halk dansları, çeşitli gösteriler, şenlikler ve spor oyunları gibi etkinliklere istekle katılmaları sağlanmalıdır.</p> <p>*Öğretmen öğrencilerden millî bayramlar/belirli gün ve haftaların kutlanışında buldukları bölgede ne gibi etkinlikler hazırlandığını, bunlardan hangilerine katıldıklarını ve neler hissettiklerini yazmalarını ve açıklamalarını isteyebilir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.2.3.2. Atatürk'ün spora ve sporculara neden önem verdiğini bilir.	Atatürk'ün spor ve sporcular verdiği önem.	<p>Öğrencilerden Atatürk'ün spor ve sporculara verdiği önemi açıklamaları veya konu ile ilgili yazı yazmaları istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilere Atatürk'ün spora ve sporculara neden önem verdiğini inceleyecekleri araştırma ödevleri verilebilir.</p> <p>*Öğrencilerden Atatürk'ün spor ve sporcular ile ilgili söylediği; "Her çeşit spor faaliyetini Türk gençliğinin millî terbiyesinin ana unsurlarından saymak lazımdır." ve Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemekle görevli olanlar, Türk çocuklarının spor hayatını yüceltmeyi düşünürken sadece gösteriş için herhangi bir yarışmada kazanmak azmiyle spor çizmezler. Esas olan bütün yaştaki Türkler için beden eğitimi sağlamaktır.", "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." gibi sözlerinin açıklanması istenebilir.</p>
BE.6.2.3.3. Yakın çevresine ait halk danslarını araştırır.	Yakın çevresine ait halk dansları.	<p>Öğrencilerden okulun bulunduğu yöreye ait halk danslarını (oyunlar) ve bu dansların hikâyeleri, müzikleri, kıyafetleri gibi özellikleri araştırmaları istenir.</p> <p>*Öğrencilere okulun bulunduğu yöreye ait halk danslarını araştırmaları için eğitsel etkinlikler verilebilir. Yapılan ödevlerin sınıfta arkadaşları ile paylaşılması istenebilir.</p>
BE.6.2.3.4. Farklı kültürlere ait çocuk oyunlarını araştırır.	<p>Farklı kültürlere (ülkelere) ait çocuk oyunları.</p> <p>"Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı"nda (1-4. Sınıflar) bulunan farklı kültürlere ait oyunlardan yararlanılabilir.</p>	<p>Öğrencilerden farklı kültürlere (ülkelere) ait çocuk oyunlarından örnekler bulmaları ve bunları öğrenip arkadaşlarına sunmaları istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilere kendi kültürümüze yakın kültürlerden (ülkelerden) başlanarak çocuk oyunlarını araştırmaları için eğitsel etkinlikler verilebilir. Öğrencilerden araştırdıkları ülkelere ait oyunları öğrenerek sınıfta arkadaşlarına oynatmaları istenebilir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.6.2.3.5. Olimpiyat oyunlarının önemini açıklar.	Olimpiyat oyunlarının önemi.	<p>Öğrencilere olimpiyat oyunlarının bireyler ve ülkeler için önemi ve katkılarını (vücut, akıl ve ruh mükemmelliğine ulaşma, barış, dostluk, adil oyun anlayışı, çok kültürlülük, mükemmelliğe ulaşma vb.) araştırmaları ve açıklamaları için uygun ortamlar oluşturulmalıdır.</p> <p>*Öğrencilere olimpiyat oyunlarına ait videolar izletilerek, bu oyunların ülkeler için önemi ve katkılarını tartışmaları istenebilir.</p> <p>*Öğrencilerden olimpiyat oyunlarının anlamını, önemini ve katkılarını açıklayan araştırma ödevleri yapmaları istenebilir.</p> <p>* Olimpiyat halkaları: Öğrenciler 5'erli gruplara ayrılır ve her öğrenci için olimpiyat halkalarının renkleri ile çember (mavi, yeşil, kırmızı, sarı, siyah) hazırlanır. Barış ve dostluğu pekiştiren bir müzik seçilir (We are the world, Sev Kardeşim gibi.). Oyun alanına görünür şekilde olimpiyat halkaları asılır. Her gruptan müzik eşliğinde bir dans gösterisi hazırlamaları ve dansın içinde olimpiyat halkalarını çemberlerle oluşturmaları istenebilir.</p>

Yedinci Sınıf

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.1.1. Bireysel sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.	<p>Bireysel spor dallarına hazırlayıcı, yarışmaya dayalı oyunlar.</p> <p>“Hücum Oyunları” (mor 2 ve 3. kartlar) ve “Vurma ve Yakalama Oyunları” (6. kart), FEK’lerindeki etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Öğrencilere bireysel ve takım sporlarına hazırlayıcı oyunlar ve etkinliklerdeki hareket becerilerini (ör. Koridorda hızlı/yavaş paslaşma, boş alan yaratma, farklı büyüklüklerdeki hedeflere farklı atışlar/vuruşlar yapma, farklı hızlarda atılan nesnelere çeşitli şekillerde karşılama vb.) geliştirebilecekleri bireysel, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyun ve etkinlikler sunulmalıdır. Bu oyun/etkinlikler içerisinde kendi hareket becerilerini test edecekleri (ör. Farklı durumlarda hangi vuruş ve karşılamada daha iyi olduklarını kendilerinin fark etmeleri) ortamlar yaratılmalıdır.</p> <p>*Gölge oyunu: Öğrenci duvarın karşısında 3-4 metre uzaklıkta durur. Öğrencinin önüne 1’ er metre ara ile iki sandalye konur. Öğrencinin, elindeki topu duvara diyagonal atıp tutması istenir. On pas gerçekleştiren öğrenci bir puan alır. Oyun süre ile oynanır.</p>
BE.7.1.1.2. Takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.	<p>Takım spor dallarına hazırlayıcı, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyunlar.</p> <p>“Hücum Oyunları” (mor 1 -11 arasındaki kartlar) ve “Vurma ve Yakalama Oyunları” (mor 1-9 arasındaki kartlar), FEK’lerindeki etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>*Ayak voleybolu: Öğrenciler 4 veya 6 kişilik takımlara ayrılırlar. Oyun voleybol sahasında veya daha küçük bir alanda oynanır. Öğrenciler oyunu, yengeç pozisyonunda voleybol kurallarına göre oynarlar. Oyunda top ayakla veya dizle 3 vuruştan sonra file üzerinden gönderilmelidir. Topa zeminde vurulmaz ama topun bir kez sekmesine izin verilir.</p> <p>*Canlı langırt: Futbol topu ile oynanan oyun için öğrenciler eşit sayıda iki gruba ayrılırlar. Alana uzunlamasına çizgiler çizilir. Her takım farklı renkte yelekler giyer. Öğrenciler çizgilerin arasına yerleşirler ve çizgilerin dışına çıkmadan langırtta olduğu gibi sadece sağa ve sola gidebilirler. Oyunda istenilen öğrencilerin takım arkadaşlarına düzgün paslar vererek rakip kaleye gol atmalarıdır. Eğer top kimsenin ulaşamayacağı noktada kalırsa, en son dokunan takım oyuna tekrar başlar.</p>
BE.7.1.1.3. Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.	<p>Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı bireysel, iş birliğine ve yarışmaya dayalı oyun ve etkinlikler.</p> <p>“ File ve Raket Oyunları” (mor 1-8 arasındaki kartlar) FEK’lerindeki etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.</p>	<p>Öğrencilere raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde raket ve uzun saplı araçların istenilen formda (tutuş şekilleri, vücut yönü, vuruş mesafesi ve hızı vb.), koordineli olarak ve hedefe yönelik kullanılmasını sağlayan ortamlar sunulmalıdır. Ayrıca, beceri düzeyi farklı olan öğrenciler için öğretim uyarlamaları yapılmalıdır.</p> <p>*Hokey otobanı: Öğrenciler genel alanda hareket ederlerken hokey sopalarıyla topu sürerler. Öğretmen “kırmızı ışık” diye bağırdığında öğrenciler arabayı (vücutlarını) durdururlar ancak motor çalışmaya devam eder (öne ve arkaya top sürmeye devam ederler). “Yeşil ışık” dendiğinde, arkadaşlarından uzak durup çarpışmaları önlemek için değişik yolları (düz, kavisli, zikzak) kullanarak “otoban” (açık genel alan) çevresinde güvenli olarak hareket etmeye devam ederler. Öğrenciler topun kontrolünü kaybeder, sınırların dışına topu sürer veya bir çarpışma yaparlarsa arabalar bu durumda “stop etmiş” sayılır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.1.4. Doğada yapılan etkinliklerle ilgili becerileri geliştirir.	<p>Açık alan/doğada iş birliğine, çeşitli iletişim yolları kullanmaya, bireysel ve grup performansına dayalı etkinlikler.</p> <p>“Açık Alan Oyunları” FEK’lerindeki (mor 1-4 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılmalıdır.</p>	<p>Öğrencilere açık alan /doğada yapılan etkinliklerde, doğayı tanıma, yön/hedef bulma, farklı iletişim yolları kullanma, problem çözme, iş birliği yapma ve takım /grup olma vb. becerileri deneyebilecekleri ve geliştirebilecekleri farklı etkinlik ve oyun örnekleri sunulmalıdır.</p> <p>*Uyumlu frizbi: Öğrenciler 12 kişilik iki takıma ayrılırlar. Oyun alanının her iki ucuna takımları simgeleyen kaleler yapılır. Oyunda istenilen frizbiyi yere düşürmeden paslaşarak karşı takımın kalesine ulaştırmaktır. Frizbi yere düştüğünde oyuna başlama hakkı karşı takıma geçer. Frizbiyi yere düşüren öğrenci oyundan çıkar ve karşı takımın kalesinden aldığı kâğıtta yazan yönergeyle doğadaki etkinlikleri yapar.</p> <p>Örneğin;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 defa tepe çık, in, - 30 adet ağaç dalı topla vb. <p>*Kuş yuvası: Öğrenciler 2’şerli gruplara ayrılırlar. Oyun alanına kareler çizilir ve bazı karelere çeşitli objeler (kozalak, taş, yaprak, kuka, küçük tabak vb.) konularak kuş yuvaları yapılır. Eşlerden birinin gözü bağlanır. Oyunda istenilen, gözü açık olan öğrencinin yönergeleri ile (sadece evet ve hayır sözcükleri kullanılır) gözü bağlı olan öğrencinin kuş yuvalarına basmadan istenilen bölgeye gitmesidir. Hata yapan çiftler başlama çizgisine geri dönerler.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.1.5. Su sporları/etkinlikleri ile ilgili hareket becerilerini geliştirir.*	Suda güvenlik, suya giriş çıkış, suya alışma çalışmaları, ayak vuruşları, suda kayma, kol çalışmaları, nefes çalışmaları.	Öğrenciler su sporları/ etkinliklerinde öğrendikleri hareketleri tek tek istenilen seviyede yaptıktan sonra, bunları birleştirerek suda kısa mesafe kat ederken uygulamaları istenmelidir. Ayrıca suya giriş (atlama), dönüş vb. becerilerinin başlangıç çalışmaları yaptırılabilir. *Bu kazanım imkânları uygun olan veya uygun ortam yaratabilen okullarda yapılmalıdır. * Kayma çalışması: Öğrenciler eğitim havuzunun kısa kenarı boyunca serbest ayak vurarak kayma çalışması yaparlar. * Nefes çalışması: Öğrenciler başlarını suya sokarak su içinde nefes verme çalışması yaparlar. * Serbest ayak çalışması: Öğrenciler havuzun içindeyken kenarından iki elle tutarak yüzüstü (yatay) pozisyonda ayak vuruşu yaparlar. * Serbest kol çalışması: Öğrenciler havuzun kenarından iki elle tutarak yüzüstü pozisyonda kol çekme çalışması yaparlar.
BE.7.1.1.6. Hazırladığı jimnastik serisini uygular.	Öğrenciler jimnastikte öğrendiği hareketleri (dönüşler, duruşlar, yuvarlanmalar, çember, kartvil vb.) birleştirerek kendisine özgü seri hazırlaması.	Öğrencilerden jimnastikte öğrendikleri hareketleri (dönüşler, duruşlar, yuvarlanmalar, çember, kartvil vb.) birleştirerek en az 4 hareketli bir seri (dizi) oluşturmaları ve bu seriyi farklı yönleri kullanarak dengeli bir şekilde uygulamaları istenmelidir. * Bireysel tasarım: Öğrenciler jimnastikte öğrendiği en az 4 hareketi birleştirerek bir seri oluşturur, çalışır ve sınıfta uygularlar.
BE.7.1.1.7. Seçtiği müzikle uyumlu özgün koreografi sergiler.	Seçtiği müziği kullandığı yaratıcı dans koreografileri. “Adımlar”, Yer Değiştirmeler - Dönüşler” ve “Grup Dansları” FEK’lerindeki (mor 1-3. kartlar) etkinliklerden yararlanılabilir.	Öğrencilerden bir müzik seçerek, bu müziğe uygun bireysel, eşle veya grupta yaratıcı dans koreografileri oluşturmaları ve sergilemeleri istenmelidir. Bu koreografilerde müzik ve grup uyumuna, yaratıcılığa, alan kullanımına, duyguların ifade edilme şekline dikkat edilmelidir. * Benim dansım: Öğrenciler bireysel, eş veya grupta bir müzik parçası seçerek, dans adımlarını ve vücut bölümlerini kullanacakları bir koreografi oluştururlar. Oluşturdukları koreografiyi çalışarak sınıfta uygularlar.
BE.7.1.1.8. Halk danslarına özgü hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.	Halk danslarına ait hareket becerileri. “Kültürümü Tanıyorum” FEK’lerindeki (mor 1-3 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.	Halk danslarının kültürümüzdeki önemi üzerinde durulmalıdır. Bu uygulamalarda öğrencilerden farklı yörelere ait halk danslarındaki adımların bireysel, eşli ve grupta uygulanması, müzikle uyumu, jest ve mimiklerin kullanımı, grupta uyumu istenmelidir.

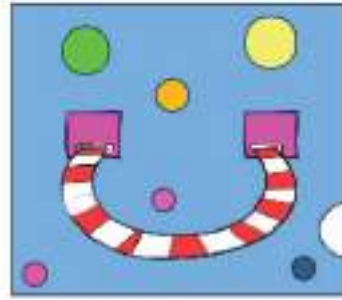
Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.2.1. Spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlara katılırken ilgili hareket kavramlarını yerinde kullanır.	Çeşitli spor veya etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanılan hareket kavramları. "Temel Hareket Kavramları" (sarı kart grubu) FEK'leri kullanılabilir.	Öğrencilerden spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunları uygularken kullandıkları çeşitli hareket kavramlarını (vücut ve alan farkındalığı, efor, hareket ilişkileri) belirleyerek, açıklamaları istenmelidir. *Simetrik ve asimetrik hareket: Öğrencilerden geniş, dar, yuvarlak ve bükülü şekillerden birini iki kez kullanarak simetrik şekil yapmaları istenir. Tek başına simetrik şekilleri yapan öğrenci, arkadaşı ile simetrik şekil yapar. İki farklı vücut bölümünü kullanarak asimetrik bir şekil oluşturmaları istenir. Grup hâlinde ikiden fazla şekli bir araya getirerek simetrik ve asimetrik hareketler yaparlar. Daha sonra, kullandıkları simetrik ve asimetrik şekiller üzerinde konuşurlar.  *Top sıçratma: Öğrenciler 4-6 kişilik takımlara ayrılırlar. Oyun alanının ortasına bir jimnastik sırası (benç) konur. Öğrencilerden biri önce topu kendi yarı sahasının alanına açık elle vurup zeminine dokundurduktan sonra, engeli aşarak karşı alana gönderir. Diğer taraftaki takım topu önce bir defa sıçratarak kendi aralarında iki defa yere sıçratarak paslaşırlar ve üçüncü vuruşla topu karşı alana göndermeye çalışırlar. Her takım topu diğerlerinin alanına hata yapacakları şekilde atmaya çalışır. Oyundan sonra öğrencilere hangi hareket kavramlarını (vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri) oyunda kullandıkları sorulur.
BE.7.1.2.2. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendi performansını analiz eder.	Kendi performansını analiz etme.	Öğrencilere çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kendi performanslarını gözlemleyecekleri uygulamalar yaptırılır. Böylece kendi performanslarını inceleme, yorum yapabilme, hedef belirleme ve sonuca ulaşmada bu gözlemleri kullanmaları sağlanmış olacaktır. *Kolları çek: Öğrenciler eş olurlar. Güvenliği sağlamak için etkinlik minderde yapılır. Öğrenciler birbirlerine bakacak şekilde cephe duruşunda pozisyon alırlar. Eşler birbirinin dengesini bozmak için destek kollarını çekmeye çalışırlar. Etkinlik birkaç kez tekrar edildikten sonra öğrencilere kendi performansları ile ilgili sorular sorularak, performanslarını değerlendirmeleri istenir. 

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.2.3. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemlere grupla çözümler üretir.	Karşılaştığı problemlere eşle veya grupla çözüm üretme.	<p>Öğrencilere çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlar oynatılarak, bu oyunlarda istenilen sonuca ulaşmada yaşadıkları problemleri belirleyerek; bunlara bireysel, eşle ve grup veya takım ile çözümler üretmeleri istenmelidir. Çözümler üretilirken eşlerin veya grupların problem çözme süreçlerine (problemin farkına varma, problemi tanımlama, denenceler oluşturma, denenceleri test etme ve sonuca ulaşma) uygun davranışlar göstermeleri beklenmelidir.</p> <p>*Gevrek halka: Öğrenciler 8'erli 4 gruba ayrılır ve her grup birer daire oluşturur. Her öğrencinin elinde bir ip vardır. İpin bir ucunu kendisi tutarken, diğer ucunu farklı bir arkadaşı tutar (hiçbir ip boşta kalmayacak). Tüm iplerin daire merkezinden çapraz, düz, karışık olarak geçmesi gerekir. İpler kördüğüm hâline gelir ve öğrencilerin ellerindeki ipleri bırakmadan çözümleri istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.2.4. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde etkili iletişim yolları kullanır.	Çatışma yönetiminde etkili iletişim yolları kullanma.	<p>Spor ve etkinliklere katılımda meydana gelen anlaşmazlıkları çözmek için iletişim kurma becerilerini kullanmak önemlidir. Karşılaşılan bu durumlarda öğrencilerin empati yapmalarını sağlayarak öğrencilerden etkili iletişim yollarını (saydamlık, doğallık, kibarlık, biz dili kullanma, karşısındakini yargılamadan dinleme, uygun ses tonu kullanma, göz teması kurma vb.) üretilen kullanmaları istenmelidir.</p> <p>*Paraşüt voleybolu: Öğrenciler 2'şerli eş olurlar. Eşlerden biri paraşüt veya büyük bir çarşaf tutar (paraşüt 10-15 öğrenci tarafından tutulur), diğer eş paraşüt veya çarşaf tutan eşinin 2-3 adım arkasında bekler. Paraşütün üstüne 10-15 top bırakılır ve grup, topları havalandırmak için paraşütü hareketlendirir. Arkadaki grup ise parmak pas veya manşet pas ile topları karşılayarak paraşütün içine doğru göndermeye çalışır. Görevi yerine getirirken zaman zaman eşler arasında çıkan anlaşmazlıkların çözümü için eşlerin bir araya gelerek konuşmaları ve ortak uygulama kararları alarak oyuna devam etmeleri istenir.</p>
BE.7.1.2.5. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.	İş birliği yapma.	<p>Öğrencilere spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda iş birliği yapmanın önemi vurgulanmalıdır. Öğrencilerden oyunlarda başarılı olmak için iş birliğine dayalı davranışlara (takımdaki tüm üyeleri kabul etme, ortak hedef belirleme, iş bölümü yapma, hedefe ulaşmak için çalışma ve grup performansını değerlendirme vb.) ait örnekler istenmelidir.</p> <p>*Üçgende eşini koru: Öğrenciler 5'erli gruplara ayrılır. 3 öğrenci el ele tutuşarak üçgen oluştururlar. Öğrencilerden biri üçgenin içinde, diğeri ise dışındadır. Üçgen oluşturan öğrenciler hareket ederek içerideki öğrenciyi, dışarıdaki öğrenciden korumaya çalışırlar. Bir süre sonra öğrencilerden rol değiştirmeleri istenir.</p> <p>*Zor görev: Öğrenciler 5'erli takımlara ayrılırlar. Gruptaki her öğrenci bir elinden ya da bir ayağından birbirine bağlanır. Bir senaryo ile rota belirlenir (ör. Bataklıktan geçmek zorunda olan bir takımınız ve çok önemli bir mektubu, haberi veya objeyi belli hedefe taşımanız gerekli vb.). Öğrenciler işaretlerle birlikte başlangıç noktasından oyuna başlarlar ve istenilen hedefe bir an önce ulaşmaya çalışırlar. Oyunda sadece bir kişi lider olur ve grup onun komutları ile ilerler. Topluca konuşmak için grubun durması gerekir. Grubun her hatasında komut veren lider değişir. Ayrıca oyunda iş birliğini geliştirmek için öğrenciler arasında bir balon veya top taşınmaları istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.2.6. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışına uygun davranır.	Adil oyun anlayışı sergileme.	<p>Öğrencilere, spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda adil oyun anlayışı (hoşgörü, eşitlik, adalet, saygı, dürüstlük vb.) hakkında bilgi verilmeli ve öğrencilerin bu anlayışa uygun davranışlar göstermeleri beklenmelidir.</p> <p>*Sportmençe davranış: “Sportmenlik” çalışma yaprağı hazırlanarak öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları istenir. Sonra çalışma yaprağına yazılanlar tartışılır. Spor ve etkinliklerde bu kurallara uyulması beklenir.</p> <p>*Adil oyun anlayışım: Öğrencilerden çevrelerinde gözlemledikleri veya okudukları adil oyun anlayışına uygun davranış örneklerini anlatan bir hikâye yazmaları istenir.</p>
BE.7.1.2.7. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde liderlik becerileri gösterir.	Liderlik becerileri gösterme.	<p>Öğrencilerden spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda liderlik becerilerine (etkili iletişim kurma, sabırlı olma, ikna etmede farklı yollar kullanma, kural koymada görev alma, prensip sahibi olma, kararları arkadaşları ile birlikte alma, yenilik ve farklılıklara açık olma vb.) uygun davranışlar sergilemeleri istenmelidir.</p> <p>*6 pasta hedef: Öğrenciler iki gruba ayrılır. Belirlenen alan içerisinde en uzak köşelere kaleler konur. Takımlara birer lider seçilir. Liderler, takım arkadaşlarını 6 pasta hedefe ulaştıracakları şekilde yönlendirme yaparlar (Ali’ye pas ver, sağ boşluğa koş gibi). Takım 6 pasta hedefe ulaşmadığında top diğer takıma geçer. Top takımlara geçtikçe liderler de değişir.</p>
BE.7.1.2.8. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya istekli olur.	Bireysel farklılıklara saygı göstererek çalışma.	<p>Öğrencilerden spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda bireysel farklılıklara (hareket ve yetenek sınırlılığı, cinsiyet, fiziksel gelişim, engellilik, yetenekli ve becerili olma vb.) saygı göstererek katılmaları istenmelidir.</p> <p>*Neler farklı? (Atletizm-Paralimpik okul günleri etkinliklerinden): Öğrenciler 5 kişiden oluşan küçük gruplara ayrılır ve her bir öğrenci farklı bir engelli ve engelsiz temsil eder (göz bağı veya göz maskesi, her 2 kolun amputasyonu, bir bacağın amputasyonu, tekerlekli sandalye kullanıcısı, sağlık durumu elverişli). Her bir gruba bir yardımcı öğrenci atanır. Lider öğrenci, yapılacak etkinlikleri ve değişik atletizm dallarındaki performansın neyi gerektirdiğini açıklar ve bu arada değişik engelleri bulunan öğrencilerin özellikleri üzerine odaklanır (Tablo 1, s. 82). Etkinliğin yerine getirilmesi öncesinde lider öğrenci tarafından 4 atletizm etkinliğini temsil eden 4 ayrı istasyon oluşturulur. Farklı grup engelli ve engelsiz temsil eden öğrencilerin görevi, engeli ellerinden geldiğince yansıtarak etkinliği gerçekleştirirken istasyondan istasyona hareket etmektir. Öğrenciler birbirlerinin performansını ölçerler ve sonucu bir kâğıt üzerine dökerek belgelerler. Grup performans düzeyinin bir bütün olarak yüksek olabilmesi için öğrenciler ekip çalışmasına teşvik edilir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.2.9. Geliştirdiği materyali spor ve etkinliklerde kullanır.	Ekipmanlar hazırlama ve kullanma.	<p>Öğrencilerden çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanacakları yaş düzeylerine uygun farklı ekipmanlar (ör. Farklı büyüklük ve ağırlıklarda kâğıt toplar, golf sopaları, bezden basketbol sahası, çeşitli ebatlarda tornetler, denge çubukları vb.) tasarlayıp, bunları oyun ve etkinliklerde kullanmaları istenmelidir.</p> <p>*Çembere top atma: Öğrenciler 5'erli gruplara ayrılarak, her gruptan etkinlik için bir pota hazırlamaları istenir. Daha sonra her gruptan hazırladıkları çembere şut çalışması yapmaları istenir.</p> <p>*Panya ve çember hazırlama: Topun içinden geçebileceği büyüklükte bir çember çizilir. İki karton üst üste konularak çember kesilir. Ayrıca, panya için 45x45 cm'lik bir kalın karton kesilir. Yapışkan bant ile çember süslenir. Panyaya süslenen çember yapıştırılır. Panya da renkli kâğıtlardan kesilen geometrik şekiller, çiçekler, kurdelelerle süslenir. Hazırlanan panya ve çember oyun alanının uygun yerine asılır.</p>
BE.7.1.2.10. Akranının performansını değerlendirir.	Akran değerlendirme.	<p>Öğrencilere çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda arkadaşlarının performanslarını geliştirmeleri için sorumluluklar verilmelidir. Bu görev için öğrencilerden oyun ve etkinliklerde yapılması gerekenleri belirleyip, sözlü veya yazılı olarak arkadaşına performansı hakkında bilgi vermeleri istenmelidir.</p> <p>*Arkadaşımı değerlendiriyorum: Öğrenciler eş olurlar. Yapılacak etkinlik ve oyun ortamında eşlerden birinin diğerini gözleyerek sözlü veya yazılı dönüt vermesi istenir.</p> <p>*Eşli çalışma: Öğrenciler eş olurlar. Eşlerden biri gözlemci, diğeri uygulayıcı olur. "Uygulayıcı Öğrenci" öğretmenin verdiği etkinliği yaparken, "Gözlemci Öğrenci" öğretmenin verdiği çalışma yaprağındaki kriterler doğrultusunda eşini gözleyerek, ona dönüt, düzeltme veya pekiştirme verir. Bir süre sonra rollerin değişmesi istenir.</p>



Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.1.3.1. Sporlara hazırlayıcı oyunlardaki strateji ve taktikleri çözümler.	<p>Spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanılan bireysel ve grup/takım strateji ve taktikleri.</p> <p>“Hücum oyunları” FEK’lerindeki (mor 5-11 arasındaki kartlar) “Vurma ve Yakalama Oyunları” FEK’lerindeki (mor 1-9 arasındaki kartlar) “File ve Raket Oyunları” FEK’lerindeki (mor 5-8 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlardan yararlanılabilir.</p>	<p>Öğrencilerden çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda istenilen sonuca ulaşmak için kullanacakları hücum ve savunmaya yönelik bireysel, grup/takım strateji ve taktikleri oluşturmaları istenmelidir. Bu strateji ve taktikler arasında vücut ve alan kullanımı, farklı hız ve yön kullanımı, hareket çeşitliliği (pas çeşitleri, şut/atış çeşitleri vb.), hücum ve savunma anlayışındaki çeşitlilik vb. sayılabilir.</p> <p>*Pasla kaleye gol: Öğrenciler 6-8 kişilik iki takıma ayrılırlar ve bir takım yelek giyer. Her takımın oyun alanının sonunda birer kalesi vardır. Oyunda istenen, öğrencilerin tek el veya çift el pas yaparak (topu sürmeden) topu rakip kaleye koymasındır. Kaleye topu atmak yasaktır. Kaleye topu koyan grup 1 puan alır. Önceden belirlenen sayıya ilk ulaşan grup oyunu kazanır. Oyun esnasında farklı kurallar konularak (ör. belli pas sayısında kaleye gol atılması, pas aldığı arkadaşına pas verememesi vb.) öğrencilerin yeni strateji/taktikler geliştirmeleri istenir.</p> <p>*Çoklu kaleler: Öğrenciler 8-10 kişilik takımlara ayrılırlar ve yelek giyerler. Oyun alanına dikmelerle 5 kale oluşturulur. Oyunda istenilen, sadece paslaşarak (top sürmek ve 3 adımdan fazla adım atmak yasak) kalelere gol atmak ve gol yememektir. Kaleleri korumak için kaleci yoktur. Takımlar beş kaleye de gol atabilir ve beş kaleyi de korumak zorundadırlar. Öğrenciler sayı yapmak için kalenin arasından da takım arkadaşına pas verebilirler. Oyunda aynı kaleye art arda gol atmak yasaktır. Gol atan takım oyuna yeniden başlar ancak top yere düştüğü zaman oyuna başlama hakkı karşı takıma geçer. Takımlar topu kalelerin içinden geçirdiği zaman bir sayı alırlar.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.2.1.1. Uyguladığı planın etkilerini gözleyerek fiziksel etkinliklere katılır.	Okul içi ve dışında uyguladığı fiziksel etkinlik planının vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğine olan etkisini gözleme.	Öğrencilerden sağlıklarını korumak için haftada en az 3 gün katılabilecekleri kendilerine uygun etkinlik planları hazırlamaları istenir. Etkinlik planının uygulanmasından önce ve sonra çeşitli testler uygulanarak ölçümler alınmalı ve öğrencilerin bunları yorumlamaları sağlanmalıdır. *Bendeki değişimler: Öğrencilerden en az 6 haftalık kendilerine uygun etkinlik planı hazırlamaları istenmelidir. Bu plan uygulanmadan önce ve sonra çeşitli testler uygulanarak öğrencilerin ölçümleri alınmalıdır. Öğrencilerden bu ölçüm sonuçlarına bakarak yorum yapmaları istenir.
BE.7.2.1.2. Yakın çevresindeki fiziksel etkinlik ve spor imkânlarını kullanır.	Çevresinde katılabileceği, uygulayabileceği fiziksel etkinlik ve spor imkânlarını tanıyarak, istekle katılma.	Öğrencilere yakın çevrelerindeki fiziksel etkinlik ve spor yapma imkânları (oyun ve etkinlik alanları, kurumlar, kulüpler, kurslar vb.) tanıtilerek, uygun olanlara katılmaları uygun olanları kullanmaları desteklenmelidir. *Çevremdeki imkânlar: Öğrencilerden yakın çevrelerindeki fiziksel etkinlik ve spor yapma imkânlarını araştırarak bu imkânlardan yararlanmaları ve bunları gösteren “haftalık ve aylık fiziksel etkinlik günlüğüm” çalışma yaprağını doldurmaları istenir.
BE.7.2.2.1. Fiziksel etkinliğe katılımında kendini motive edecek teknikleri tanır.	Hedef belirleme, kendi kendine konuşma, sosyal destek (arkadaş, aile, öğretmen vb.), ödüllendirme	Öğrencilere sağlıklarını korumak için haftada en az 3 gün orta ve yüksek şiddetteki fiziksel etkinliklere katılmalarını sürdürebilmelerine etki eden farklı motivasyon teknikleri (hedef belirleme, ödüllendirilme, sosyal destek vb.) tanıtılmalı ve öğrencilerin bu tekniklerin etkili kullanımına imkân verecek uygulamalar yapmaları sağlanmalıdır. *Neden-niçin katıldım?: Öğrencilere kendilerini fiziksel etkinlik yapmaya teşvik eden içsel ve dışsal motivasyon tekniklerini belirtecekleri çalışma yaprağı dağıtılır. Öğrencilerden bu yaprağı doldurmaları istenir.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.2.2.2. Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.	<p>Katıldığı fiziksel etkinlik ve spora uygun beslenme programını öğretmen denetiminde hazırlama.</p> <p>“Beslenme piramidi” (sarı kart grubu) FEK’i kullanılmalıdır.</p>	<p>Öğrenciler sağlıklı hayat alışkanlığı kazanırken, yaptıkları fiziksel etkinlik ve spora uygun beslenme alışkanlıkları da geliştirmelidirler. Bu nedenle öğrencilerden katıldıkları etkinlik ve spor türüne özgü kişisel beslenme programlarını öğretmen gözetiminde hazırlamaları ve hazırladıkları programı deneyerek etkilerini görmeleri istenmelidir.</p> <p>*Beslenme piramidim: Öğrencilere “Beslenme Piramidim” çalışma yaprağı dağıtılarak, haftada 3 gün orta ve yüksek şiddette fiziksel etkinlik yaptıkları takdirde, nasıl beslenmeleri gerektiğini araştırarak verilen piramit üzerinde göstermeleri istenir. Hazırlanan bireysel programlar incelendikten sonra seçilen amaca en uygun olan programlar sınıfa sunularak tartışılır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
<p>BE.7.2.2.3. Fiziksel etkinlikler sırasında, kendisinin ve başkalarının güvenliğini sağlayacak davranışlar sergiler.</p>	<p>Fiziksel etkinliğe ve spora katılımda, kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenliğini destekleyici davranma.</p>	<p>Öğrencilerden spor ve fiziksel etkinliklere katılımda kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenliğini destekleyecek davranışları (uygun kıyafet kullanma, ısınma-soğuma, yeterli ve dengeli beslenme, uygun materyal ve alan seçimi, oyun ve etkinliklerde güvenlik tedbirleri alma, koruyucu araçlar kullanımı, göz teması kurma, kurallara ve yönergelere dikkat etme vb.) göstermeleri beklenmelidir.</p> <p>*Çok uzak: Öğrenciler müzik sesi ile güvenli alanda (sınırları belli alan) hızlı hareket ederler ve müzik durduğunda hareketsiz kalırlar. Müzik çalınırken güvenlik alanının dışına çıkan öğrenci oyuna başka alanda devam eder. Ya da “sıcak” komutuyla harekete başlamaları ve “soğuk” komutuyla durmaları söylenir. Belli bir süre sonra güvenli alan daraltılmalıdır.</p> <p>*Siz olsaydınız ne yapardınız? Öğrenciler 4-6’şarlı gruplara ayrılırlar. Kartlara bir oyunun lideri oldukları ve bu oyuna katılanların sağlık ve güvenliklerinden kendilerinin sorumlu oldukları yazılır. Daha sonra kartın altına, “Böyle bir durumda siz olsaydınız ne yapardınız?” sorusu yazılır. Kartlar her gruba verilerek grupların 3-4 dakika içinde soruyu cevaplamaları istenir. Daha sonra kartlar toplanarak, her grubun cevabı sınıfta okunur ve cevapların üzerinde tartışma yapılır. Öğrencilerin oyun ve fiziksel etkinlik ortamlarında yazılanlara göre davranmaları istenir.</p>
<p>BE.7.2.2.4. Temel ilk yardım uygulamalarını gösterir.</p>	<p>Kanama, sıyrık ve kesik, çıkık ve kırık, burkulma, zehirlenme gibi durumlara ait ilk yardım uygulama.</p>	<p>Öğrencilere fiziksel etkinlikler sırasında karşılaşılabilecekleri çeşitli sağlık sorunlarında uygulayabilecekleri ilk yardım uygulamaları açıklanarak öğrencilerden örnek uygulamaları göstermeleri istenmelidir.</p> <p>*İlk yardım uygulamaları: Yaralanmalarla ilgili görseller sınıfa getirilir. Görseller üzerinden yaralanma türleri ve yapılabilecek ilk yardım uygulamaları tartışılır. Kol ve ayak bileği yaralanmalarında yapılması gerekenler bir öğrenci üzerinde uygulamalı olarak gösterilir. Aynı uygulamayı öğrencilerin de yapması istenir. Uygulamanın diğer öğrenciler tarafından izlenmesi, doğru ve yanlış uygulamaların değerlendirilmesi sağlanır.</p> <p>Drama tekniğiyle grup çalışması: Öğrencilerden gruplar hâlinde belirlenen konuyu inceleyip tartışmaları, daha sonra da sınıfa canlandırma yaparak anlatmaları istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
<p>BE.7.2.2.5. Fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili güvenilir bilgi kaynaklarını kullanır.</p>	<p>Sporla ilgili çeşitli bilgi kaynakları ve bunların doğruluğu, değerlere uygunluğu, güncelliği ve bilimselliği.</p>	<p>*Öğrencilerden spor ve etkinliklerle ilgili kullandıkları kaynakları nitelik ve güvenilirlik açısından gözden geçirmeleri istenmelidir. Öğrencilerin ödev ve proje hazırlarken ödev sitelerine yönelmemeleri gerektiği özellikle vurgulanmalıdır. Kullanılan kaynakların güncel ve bilimsel olması kadar, eğitici ve değerlere uygunluğu da istenmelidir.</p> <p>*Bilgi kaynağı: Öğretmenler, öğrencilerden spor ve etkinliklerle ilgili proje hazırlarken, araştırma yaparken bilimsel açıdan değerli ve güvenilir kitap, eğitici film, belge, tanıtım bilgisi, web sitesi ve blog gibi kaynakları bulmalarını ve bunları çalışmalarında kullanmalarını istemelidirler. Daha sonra öğrencilerden, bunların niçin güvenilir bilgi kaynağı olduğu hakkında grup tartışması yapmaları istenir.</p> <p>*Spor gazetesi hazırlayalım: Öğrencilerden spor ve etkinliklerle ilgili güvenilir kaynaklara ulaşarak haber, fotoğraf, başlık bulmaları ve sınıfta bunları inceleyerek, gruplar hâlinde örnek bir spor gazetesi hazırlayıp sergilemeleri istenir.</p>
<p>BE.7.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenler için etkinlikler hazırlar.</p>	<p>Bayram, kutlama ve törenlerle ilgili okulda yapılan programlara çeşitli etkinlikler hazırlayarak katılma.</p>	<p>Öğrencilere millî bayramlar, belirli gün ve haftaların içeriğinin ne olduğu verilerek, bu günlerin önemini coşkuyla kutlayabilecekleri halk dansları, oyun, jimnastik, dans vb. etkinlikler hazırlayarak katılmaları istenmelidir.</p> <p>*Bayramımız kutlu olsun: Öğrencilerden millî bayramlar/ belirli gün ve haftaların kutlanmasında sınıf içi ve okul içinde katılabileceği çeşitli etkinlikler hazırlamaları ve katılmaları istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.7.2.3.2. Cumhuriyet döneminde spora ve sporcuya verilen önem üzerinde durulur.	Atatürk'ün güreş, yüzme, futbol ve diğer spor dallarına olan ilgisi üzerinde durulur.	Öğrencilerden Millî bayramlarımız ve Atatürk haftasında Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek, bu görüşlerin ülkemizdeki sporların gelişimine olan katkılarını araştırmaları istenmelidir. *Atatürk ve spor: Öğrencilerden Atatürk'ün spor ve sporcuya verdiği önemi araştırmaları ve verilen bu önemin ülkemiz sporuna olan katkılarını açıklayacakları yazılar yazmaları istenir.
BE.7.2.3.3. Farklı yörelere ait halk danslarını araştırır.	Ülkemizin farklı yörelere ait halk dansları, hikâyeleri, özellikleri, müzikleri ve kıyafetlerini araştırma.	Öğrenciler, kendi belirledikleri farklı yörelere ait halk danslarının tarihsel gelişimi, oyunların hikâyeleri, müzikleri, kıyafetleri ve figürleri hakkında araştırma yapmaya yönlendirilmelidir. Yapılan araştırma, öğrencilerin ülkemizin kültür mirasını oluşturan önemli unsurlardan biri olan halk danslarının yöresel farklılıklarını ve yörenin insan özelliklerini anlamaları bakımından önemlidir. *Halk danslarımızı tanıyalım: Öğrencilerden ülkemizin farklı yörelere ait halk danslarını araştırarak, sunum hazırlamaları istenir. *Halk dansları panosu: Öğrencilerden ülkemizin farklı yörelere ait araştırmalar yapıp okuldaki diğer öğrencilere tanıtmak için yazılar yazarak pano oluşturmaları istenir.
BE.7.2.3.4. Ülkemizin olimpiyat tarihini araştırır.	Ülkemizin katıldığı Modern Olimpiyat Oyunları, sporcularımız ve alınan başarıları araştırma.	Öğrencilerden ülkemizin ne zaman, hangi spor dalları ve hangi sporcularla Modern Olimpiyat Oyunları'na katıldığına yönelik tarihsel süreç hakkında araştırma yapmaları istenmelidir. *Ülkemiz olimpiyatlarda: Öğrencilerden ülkemizin olimpiyat oyunlarına ne zaman, hangi spor dalları ile katıldığı, hangi dallarda başarılar kazandığı ve katılan sporcular hakkında proje ödevi verilir. *Olimpiyatlara katılan sporcularımız: "Olimpik sporcularımız" çalışma yaprağı hazırlanarak, öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden araştırma yaparak bu yaprağı doldurmaları istenir. *Meşale koşusu: Öğretmen öğrencilere haftaya bir meşale koşusu yapacaklarını söyler ve öğrenci sayısı kadar ülke/şehir belirler. Öğrenciler dersten önce ülkelerle ilgili bir pankart hazırlayıp, meşale tasarlayarak sınıfa getirir. Öğrenciler alanda belirlenen koşu parkurunda meşaleyi birbirlerine vererek parkuru bitirir.

Sekizinci Sınıf

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.1.1. Çeşitli sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.	Spor dallarını oluşturan beceriler ve temel teknikler.	<p>Öğrencilere çeşitli spor dallarındaki temel becerilere ve tekniklere (voleybolda parmak pas, hentbolda temel pas, basketbolda yüksek top sürme, futbolda ayak içi şut, atletizmde uzun atlama, gülle atma, badmintonda forehand vuruş, güreşte temel tutuş, duruş vb.) ait etkinlikler yaptırılır. Böylece öğrencilerin spor dallarına özgü temel becerileri geliştirmeleri sağlanmalıdır.</p> <p>*Voleybolda manşet pas çalışmaları:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Her öğrenci bir top alır ve iki eliyle topu yukarı doğru atıp yere düşürmeden, kolları üzerinde manşet pozisyonunda durdurmaya çalışır.2. Öğrenciler iki eliyle topu yukarı atıp, yerden seken topun altına girerek başlarının üstüne doğru manşet pas yaparlar.3. Öğrenciler eş olurlar. Bir öğrenci jimnastik sırasında oturur, diğeri 2-3 metre uzaktan arkadaşının dizlerine doğru top atar. Oturan öğrenci kalkarak manşet pas yapar.4. Öğrenciler eş olurlar. Öğrencilerden biri 2-3 metre uzaktan arkadaşının dizlerine doğru top atar. Diğer öğrenci manşet pas yapar.5. Her öğrenci bir top alarak, duvarda devamlı manşet pas yapar.6. Öğrenciler karşılıklı manşet pas yaparlar. <p>*Hentbolda temel pas çalışmaları</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğrenciler eş olup, karşılıklı temel pas yapar.2. Aynı pozisyonda hareketli temel pas yapar.3. Aynı pozisyonda hareketli sıçrayarak temel pas yapar.4. Öğrenciler üçerli gruplar oluşturur ve üçgende paslaşır.5. Öğrenciler 4'erli gruplar oluştururlar ve üçgende paslaşırken, pası atan öğrenci pas attığı tarafa koşar.
BE.8.1.1.2. Hazırladığı jimnastik serisini artan bir doğrulukla uygular.	Jimnastikte hazırladığı seriyi veya serileri doğru formda ve akıcı şekilde uygulama.	<p>Öğrencilerden hazırladıkları jimnastik serilerini (en az 6 hareket içeren) kontrollü ve akıcı bir şekilde yapmaları istenmelidir. Bu serilerde her bir hareketin doğruluğu, bağlantılar, her bir jimnastik grubundan (yuvarlanmalar, duruşlar, dönüşler, çember, kartvil ve el amudu vb.) hareketlerin yer alması, farklı alan kullanımı gibi hususlara dikkat edilmelidir.</p> <p>*Jimnastik gösterim: Öğrencilere en az 6 hareketi içeren bir jimnastik serisi planlayarak çalışmaları söylenir. Verilen süre sonunda öğrencilerden hazırladıkları serileri sınıfa sunmaları istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.1.3. Belli bir temada hazırladığı koreografisini sunar.	Belli bir konuda hazırlanan dans koreografilerini sunma.	<p>Öğrencilere çeşitli temalar verilerek (yağmurun dansı, çocuğun parkta bir günü, mutluluğun tanımı vb.) veya öğrencilerin kendi seçtikleri bir temayı bireysel, eşle veya grupta farklı dans koreografileri oluşturarak, canlandırmaları istenmelidir. Böylece öğrencilerin kendi duygu ve düşüncelerini belli bir ritim içerisinde ifade edebilme özellikleri geliştirilmeye çalışılmalıdır. Bu koreografilerde grup ve müziğe uyum, alan kullanımı, birliktelik, temaya uygunluk, yaratıcılık, ekipman kullanımı gibi hususlara önem verilmelidir.</p> <p>*Çiçeklerin dansı: Öğrenciler 4-6'şarlı gruplar oluştururlar. Öğrencilere "çiçeklerin dansı" konusu verilerek, bu konuyu işleyebilecekleri bir dans kompozisyonu hazırlamaları istenir. Dans kompozisyonu için gruptan bir müzik bulmaları, en az 1 dakikalık gösteri hazırlamaları ve bu gösteride alan kullanımı ve uyuma dikkat etmeleri istenir.</p>
BE.8.1.1.4. Diğer kültürlerle ait geleneksel oyunları oynar.	Diğer kültürlerle ait geleneksel oyunlar.	<p>*Gilli-Danda (Pakistan) : 13. yüzyılın sonlarından bu yana Orta Çağ metinlerinde geçen bir vurma oyunudur. Eşit büyüklükte iki takım kurulur. Bir grup vurucu, diğer grup ise saha oyuncusudur. Oyunun amacı dandayı (2 metre uzunluğunda ahşap sopa) kullanarak gilliyeye (uzun, ince çam kozalağı) vurmaktır. Belirli sınırları olmayan açık bir oyun alanına bir çember (ev) çizilir. İlk vurucu gilliyeye çemberin içine yerleştirir ve danda ile vurarak havaya fırlatır. Gilli havalandığında, vurucu gilliyeye olabildiğince çemberden uzağa göndermek için tekrar vurmaya çalışır. Gilli yere düştüğünde vurucu o noktada aynı işlemi tekrarlar; bu, saha oyuncuları gilliyeye yakalayana kadar devam eder. Gilli yakalandığında merkezden yakalanma noktasına kadar olan mesafe ölçülür. Vurucu takımındaki tüm oyuncular süreci tekrar eder. Daha sonra saha oyuncuları vurucu rolüne geçer. Her oyuncunun gilliyeye ne kadar uzağa gönderdiğini ölçmek için danda kullanılır. Bir danda mesafesi bir puan kazandırır. Ölçüm, saha oyuncusunun yakalama noktası ile merkez çember (ev) arasında yapılır. En fazla puanı toplayan takım kazanır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar /Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.1.5. Diğer kültürlere ait halk danslarını uygular.	Diğer kültürlere ait halk dansları.	<p>Diğer ülkelere ait halk danslarındaki örnekler kültürümüze yakın kültürlerden (Balkan oyunları, Romen oyunları, Kıbrıs oyunları, Kafkas oyunları, Ortadoğu oyunları vb.) başlanarak verilmeli ve öğrencilerden becerileri bireysel, eş ve grupla yapmaları istenmelidir.</p> <p>*Makedon halk dansı (Kitka Sharena) : Öğrenciler 4'erli iki gruba ayrılırlar. 2'şerli derin kolda elleri belde olacak şekilde sıralanırlar. İki grup sağ ayakla başlayarak 16 sayıda adım-değiş-adım yaparak öne ilerler, yarım daire çizer ve düz çizgide buluşarak, geniş kolda sıralanırlar. Tekler (1, 3, 5, 7. öğrenciler) sağ ayakla 4 sayı öne adım-değiş-adım yaparlar, sağ taraftan sağ elleri yukarı kaldırarak 4 sayıda bir tur dönerler ve 4 sayıda adım-değiş-adım ile geriye çizgiye giderlerken, çiftler (2, 4, 6 ve 8. öğrenciler) aynı adımlamayı yapar. Tekler ise arka çizgide adımı tekrarlar. Çiftler hareketlerini tamamladıktan sonra arka çizgide tüm öğrenciler el ele tutuşurlar. Tüm grup sağ tarafa doğru sağ, sol önden çapraz, sağ ve sol öne tekme adımı (4 sayı) ve sola; sol, sağ arkadan çapraz, sol ve sağ öne tekme adımı (4 sayı) yaparlar. Bu adımlama 2 kez tekrarlanır. Çift sol, çift sağ, çift sol öne tekme, sağ ayakla sol ayağın ön çapraz yanına vurulur ve sağ ayak yana açılıp kapatılarak sol ayağın yanına konur. 4 ritimde aşağıdan yukarı doğru eller vurularak kalkılır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.2.1. Spor dallarına özgü kavramları açıklar.	Spor dallarına özgü teknik, saha, ekipman gibi kavramlar.	<p>Öğrencilerden çeşitli spor dallarına ait kavramları (ör. Teknik; manşet pas, turnike, sıçrayarak atış, vole, degaj vb. Ekipman; takoz, pota, tozluk, dizlik, engel vb. Oyun Alanı; kulvar, pist, manej, veledrom, podyum vb.) ve bu kavramların hangi spor dalına ait olduğunu açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*Bulmaca: Basketbola özgü teknik, saha, ekipman gibi kavramların yer aldığı bir bulmaca hazırlanarak, tüm öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden önce bu bulmacayı çözmeleri istenir. Daha sonra bulmacada yer alan kavramların açıklaması yapılır.</p> <p>*Eşleştirme: Atletizmi oluşturan temel teknikler, kullanılan malzemeler ve sahaya ait kavramların ve bunlara ait açıklamaların olduğu bir çalışma yaprağı hazırlanarak öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden bunları eşleştirmeleri istenir.</p> <p>*Spor sözlüğü: Öğrencilerden, seçilen spor dallarına ait kavramları ve bunların açıklamalarının yer aldığı küçük sözlükler hazırlamaları istenir.</p>
BE.8.1.2.2. Spor becerilerinin hareket evrelerini analiz eder.	Spor dallarını meydana getiren temel beceriler ve tekniklerin evreleri (hazırlık, uygulama ve bitiriş).	<p>Öğrencilerden çeşitli spor dallarını oluşturan temel becerilerin ve tekniklerin evrelerini (hazırlık, uygulama ve bitiriş) belirlemeleri, temel evreleri oluşturan özellikleri ve bu özelliklerin beceriye ve tekniğe olan etkilerini açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilerden çeşitli spor dallarını meydana getiren temel tekniklerin (voleybol- parmak, manşet pas; basketbol-göğüs pası, durarak şut; hentbol- temel atış, sıçrayarak atış vb.) uygulanması sırasında bu teknikleri meydana getiren evreleri belirleyerek her birinde yapılacak hareketleri açıklamaları istenir.</p> <p>*Görsel analiz: Öğrencilere çeşitli spor dallarını oluşturan temel tekniklere ait video gösterimleri sunularak, bu teknikleri oluşturan evreleri ve özelliklerini yazmaları/açıklamaları istenir.</p>
BE.8.1.2.3. Spor dallarına ait oyun kurallarını bilir.	Çeşitli spor dallarına ait oyun kuralları.	<p>Öğrencilere çeşitli spor dallarını meydana getiren oyun kuralları açıklanmalıdır. Böylece öğrencilerde spor kültürü oluşmasına katkı sağlanarak, medyada izledikleri spor karşılaşmalarını anlamaları ve kendi uygulamalarında öğrendikleri kuralları yerinde kullanmaları istenmelidir.</p> <p>*Oyun kuralları: Öğrencilerden çeşitli spor dallarına ait oyun kurallarını araştırmaları istenir. Sonra bir maç kaydı veya görüntüsü izletilerek öğrencilerin hangi kuralları gördüklerini veya bildiklerini yazmaları beklenir. Daha sonra bu kurallar üzerinde durularak gerekli açıklamalar yapılır.</p> <p>*Oyunu kurallarına göre oynayalım: Çeşitli spor dallarına ait oyun kurallarının karışık olarak bulunduğu bir çalışma yaprağı hazırlanarak öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden bu kuralların hangi spor dallarına ait olduklarını bulmaları istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.2.4. Spor ortamlarında yaşadığı stresli durumlarla başa çıkma yollarını söyler.	Karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkma yollarını söyleme.	<p>Öğrencilerden; yaptıkları spor ve fiziksel etkinliklerde zaman zaman stresli durumlarla karşılaştıklarında, hangi başa çıkma yollarını (nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, otojen çalışmalar, zihinsel stratejiler, psikolojik yardım stratejileri vb.) kullandıkları ve bunların etkilerini açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*Rahatlama tekniği: Her öğrenci bir minder alır ve minder üzerine elleri ve kolları kalça hizasında, sırtüstü olacak şekilde, gözleri kapalı yatar. Öğretmen sessiz, mümkünse hafif rahatlatıcı bir müziğin olduğu, loş bir ortam yaratır ve bazı yönergeler vererek öğrencilerin bunlara uygun davranmasını ister:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Gözlerinizi kapatın, göz kapaklarınızı iyice sıkın ve sadece göz kapaklarınızı düşünün, şimdi gevşetin. 2.Omuzlarınızı başınıza doğru kaldırın ve kaslarınızı sıkın, gevşetin. 3.Ellerinizi yumruk yapın ve sıkın. Kol kaslarınızı iyice sıkın, gevşetin. 4.Karın kaslarınızı sıkın (midenizi içinize çekin), gevşetin. 3-5 dakika sessizce müzik dinlemeleri sağlanır, sonra eller çırpılarak çalışma sonlandırılır.
BE.8.1.2.5. Spor ortamlarında sorumluluk alır.	Bireysel sorumluluk geliştirme.	<p>Öğrencilere, spor ve fiziksel etkinlik ortamlarında bireysel sorumluluk (çeşitli kararlar verme-hangi tekniği/beceriye yapacağı, kime pas atacağı vb. liderlik yapma- kural koyma, takım oluşturma, taktik, stratejiyi belirleme, risk alma vb.) alabilecekleri veya geliştirebilecekleri uygulamalar yaptırılmalıdır.</p> <p>*Eşimden ben sorumluyum: Öğrenciler eşleşirler. Eşlerden birine çeşitli etkinliklerin yer aldığı bir kart verilir. Kartı alan öğrenci, arkadaşına karttaki etkinlikleri açıklar, arkadaşının çalışmasını denetler ve değerlendirir. Arkadaşının beceri düzeyine göre etkinlikte çeşitli düzenlemeler veya yeni ilaveler yapar. Daha sonra eşler değişir.</p> <p>*Türkiye haritası: Okul bahçesine Türkiye haritasındaki şehirler coğrafi konumuna uygun olarak yerleştirilir ve km olarak uzaklıkları işaret tabelalarına yazılır. Öğrenciler 6 gruba ayrılırlar. Öğrencilerden bir hafta boyunca bireysel sorumluluk alarak her gün ders aralarında ve okul saatleri dışında şehirden şehre yürümeleri istenir. Tüm öğrenciler kendi yürüdükleri mesafeyi km olarak bulup grup sorumlusuna bildirmelidirler. Grup sorumlusu bir hafta sonunda yürünen mesafeyi hesaplayarak sunar.</p>
BE.8.1.2.6. Spor ortamında iletişim yollarını etkili olarak kullanır.	Sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim yollarını kullanma.	*Spor da iletişim kuralım: Öğrencilere çeşitli spor dallarına ait maç, müsabaka görüntü kayıtları izletilerek, öğrencilerden bu müsabakalarda sporcuların hangi iletişim yollarını etkili olarak kullandıklarını belirlemeleri istenir. Daha sonra öğrencilerden grup olarak kullanacakları sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim yollarını belirleyerek uygulamalarda kullanmaları sağlanır.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.2.7. Sporda takım hedeflerine ulaşmak için iş birliği yapar.	İş birliği yapma.	<p>Öğrencilerden spor/fiziksel etkinliklerde istenilen başarıya ulaşmak için iş birliğine dayalı davranışlar göstermeleri istenmeli (takım/grup üyeliği, ortak hedef belirleme, iş bölümü yapma, hedefe ulaşmak için çalışma, grup performansını değerlendirme vb.) ve öğrencilerin bu davranışları geliştirmeleri için uygun ortamlar yaratılmalıdır.</p> <p>*Okyanusta Ada: Öğrenciler 8 kişilik iki gruba ayrılır. Her gruba arka arkaya konulmuş iki minder verilir. Jimnastik minderleri okyanusta olan iki adayı temsil etmektedir. Oyunda istenen, öğrencilerin adadan adaya atlayarak karşıdaki karaya ulaşmalarıdır. Öğrenciler grup olarak öndeki adaya atlar ve arkadaki adayı başlarının üzerinden geçirerek okyanusa bırakır. Öğrencilerden birinin eli veya ayağı adanın dışında ise grup eksi puan alır.</p>
BE.8.1.2.8. Adil oyun anlayışına uygun davranmayı alışkanlık hâline getirir.	Adil oyun anlayışına uygun davranma.	<p>Öğrencilere çeşitli spor ve fiziksel etkinlik ortamlarında adil oyun anlayışını (hoşgörü, eşitlik, adalet, saygı, dürüstlük vb.) geliştirecekleri uygulamalar yaptırılmalı ve öğrencilerin spor dallarını uygularken adil oyun anlayışına uygun davranmaları istenmelidir.</p> <p>*Adil oyun anlaşmam: Dönemin başında öğrencilerden spor ve fiziksel etkinlik ortamlarında centilmence mücadeleye yönelik bir anlaşma hazırlamaları istenir. Daha sonra bu anlaşmalar sınıfta sunularak, sınıfın tamamının katılımı ile ortak bir anlaşma hazırlanır ve bir panoya asılır. Her öğrenci bu anlaşmayı imzalar. Dönem içinde tüm uygulamalarda anlaşmada yazan maddeler hatırlanır ve bu maddelerin uygulanması sağlanır.</p>
BE.8.1.2.9. Spor dallarına katılımı artıracak liderlik becerileri gösterir.	Liderlik becerileri gösterme.	<p>Öğrencilere spor ve fiziksel etkinlik ortamlarında liderlik becerilerini (ikna etme, etkili iletişim, oyun lideri/oyun koordinatörü olma, sabırlı olma, kararları arkadaşları ile birlikte alma vb.) geliştirebilecekleri ortamlar sunulmalı ve öğrencilerin buna uygun davranışlar göstermeleri istenmelidir.</p> <p>*Öğrencilerin sınıflar arası spor müsabakalarında çeşitli görevler almaları için (hakem, antrenör, organizasyon komitesi, basın-yayın vb.) ortam yaratılır ve öğrencilerden aldıkları rolleri yerine getirmeleri istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.2.10. Spor ve etkinliklere katılımında bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya değer verir.	Bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya istekli olma.	<p>Öğrencilerden spor ve fiziksel etkinlik ortamlarında, bireysel farklılığı olan öğrencilerin de katılımını artırıcı düzenlemeler yapmaları istenmelidir. Böylece, öğrencilerin hep birlikte oynayacakları, sosyal içermeci anlayışa uygun davranışlar sergilemeleri sağlanmalıdır.</p> <p>*Görme (Paralimpik okul günleri etkinliği): Öğretmen öğrencilere görme engelli insanlarla nasıl tanışılacağını açıklar. Güvenlik ve hareket ile ilgili temel ilkelerin üzerinde önemle durur (başlama ve durma egzersizleri, verilen talimatları izleme vb.). Öğretmen aynı zamanda görme engelli insanlara nasıl rehberlik edileceğini açıklar (Hafifçe kişinin önünde durulur, dirsek uzatılır ve önünde yürünür. Engel olabilecek basamak, duvar vs. konusunda kişi uyarılır.). Öğrenciler daha sonra 2'li gruplara ayrılır ve her gruba bir göz bağı verilir. Bir öğrenci görme engelli olup, diğer öğrenci eşine rehberlik eder. Roller düzenli olarak değiştirilir. Daha sonra tüm öğrencilerin sırtları duvara dönük olarak ayakta durmaları sağlanır ve gözleri bağlanır. Öğretmen "sağ", "sol", "otur", "çömel" gibi talimatlar verir. Öğrencilerden dokunma ve işitme duyularını kullanarak uygulama yapmaları istenir.</p>
BE.8.1.2.11. Katıldığı spor dallarında performansına yönelik öz değerlendirme yapar.	Öz değerlendirme yapma.	<p>Öğrencilerden çeşitli spor dallarında uyguladıkları tekniklere, oyunlara, taktik-stratejilere ait öz değerlendirme yapmaları istenmelidir. Bunu gerçekleştirirken öğrencilerin beklenen ile uygulanan arasındaki farkı çeşitli yollarla (gözlem yapma, öz değerlendirme formu kullanma vb.) belirleyip, performansını nesnel olarak değerlendirmesi beklenmeli ve bu özelliklerin geliştirilmesi için öğrencilere fırsatlar yaratılmalıdır.</p> <p>*Öz değerlendirme yapıyorum: Öğrencilere jimnastikte öne takla becerisi için bir öz değerlendirme formu dağıtılır. Bu form öne takla, başlangıç, giriş ve bitiş evresi olmak üzere 4 bölümde değerlendirilir. Öğrenciler öz değerlendirme formunu okuyup her evreye ait ölçütleri anlarlar ve öne taklayı birkaç kez yaparlar. Daha sonra öğrenciler öz değerlendirme formundaki ölçütlere göre kendi performanslarını değerlendirirler.</p>
BE.8.1.2.12. Beden eğitimi ve spor alanı ile ilgili meslekleri araştırır.	Ülkemizde beden eğitimi ve spor alanında hizmet veren meslekleri araştırma.	Öğrencilerden beden eğitimi ve spor alanı ile ilgili kütüphane, kamu kurumu ve kuruluşlar vb. kaynaklardan araştırma yapmaları istenmelidir. Yapılan araştırma antrenör, hakem, kondisyoner ve spor yöneticisi vb. çalışma alanlarının incelenmeleri istenebilir.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.1.3.1. Spor dallarına özgü strateji ve taktikleri uygular.	Spor dallarına özgü hücum ve savunma taktiklerini uygulama.	<p>Öğrencilere spor dallarında istenilen sonuca ulaşmak için düzeye uygun savunma ve hücum taktiklerinin neler olacağı anlatılmalı (voleybolda W+1 sistemi ile servis karşılama, hentbolda 6-0 savunma yapma, basketbolda alan savunması yapma, futbolda hücum vb.) ve öğrenciden bu strateji ve taktiklerin oyun içerisinde uygulanması istenmelidir.</p> <p>*Taktiksel oyun yaklaşımı uygulaması (TOYA): Taktik: Basketbolda hücumda boşluk olan alanları kullanmak ve uygun şekilde pas verebilmek için top sürerek pozisyona girme. Hedefler: Uygun top sürme tekniğini kullanma, vücudu top ile savunma oyuncusunun arasında tutma, pas açısı yaratabilmek için yer değiştirme gereksinimini tanımlamak. Oyun: Basketbol yarı sahasında 3'e 3 top sürmeden sayı yapmak (5 dakika uygulanır). Sorular ve Cevaplar S: Top sürmeden sayı yapmak neden zor? C: Takım arkadaşlarım kapatılmış (tutulmuş, sarılı) olduğundan. S: Takım arkadaşları kapatılmış (tutulmuş, sarılı) olduğunda topa sahip olan oyuncu ne yapar? C: Takım arkadaşı kat ederek pas alacak duruma gelinceye ve ona pas açısı yaratıncaya kadar top sürer. S: Topsuz oyuncu pas açısına girebilmek için neler yapabilir? C: Aldatma, şaşırtma hareketleri kullanabilir ve kat edilebilir. Beceri Gelişimi: a) 2'ye 2 pasif savunma ile başlayıp, daha sonra aktif savunma ile top sürme çalışması. b) 2'ye 2 pasif savunma ile başlayıp daha sonra aktif savunma ile top sürme ve paslaşma çalışması (bu çalışmada aldatma, kat etme, boş pozisyon yaratarak şut atma gibi uygulamalar istenmelidir). 3 atıştan sonra hücum ve savunma değişir.</p> <p>*Voleybolda dönüş çalışması: Voleybolda W+1 servis karşılama çalışması: 6 öğrenci voleybol sahasına W+1 şeklinde yerleştirilir. 6 öğrenci de diğer alana yerleşir. Her öğrencinin pozisyon numarası ve çaprazı söylenir (1-4, 6-3 ve 5-2 pozisyonları). Her takımın pasör veya pasörleri belirlenir (4-2 veya 5-1 sistemine göre) ve dönüş şekilleri açıklanır. Her dönüşten sonra öğrencilerin W+1 pozisyonunu göstermeleri istenir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.2.1.1. Fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık hâline getirir.	Okul içi ve dışında vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılım.	<p>Öğrencilere haftada bir gün beden eğitimi ve spor dersine katılmanın aktif ve sağlıklı hayat için yeterli olmadığı, bunu desteklemek için haftada en az iki kez daha orta ve yüksek şiddette fiziksel etkinlik yapmalarının gerekçeleri açıklanmalıdır. Bu alışkanlığın oluşturulması için öğrencilere okul içi çeşitli imkânlar yaratılmalı veya öğrencilerin isteyerek katılacakları okul dışındaki ortamlara yönlendirmeler yapılmalıdır.</p> <p>*Etkinlik günlüğüm: Öğrencilerden bir haftada ve bir ayda okul içinde ve okul dışında katıldıkları sporları/fiziksel etkinlikleri yazmaları veya dağıtılan çalışma yaprağına rapor etmeleri istenir. Verilen sürenin sonunda öğrenciler raporlarını getirir ve sınıfa sunarlar.</p> <p>*Yıldız yağmuru: Öğretmen ve öğrenciler birlikte, öğrencilerin yapacakları veya katılacakları spor ve fiziksel etkinlikler için puanlar belirlerler (30 dakika yürüyüş 5 puan, 100 tane ip atlama 2 puan, 10 dakika koşu 10 puan, 30 dakika futbol maçı 50 puan vb.) ve bir tablo şeklinde tüm öğrencilerin görebilecekleri bir yere asarlar. Öğrenciler her hafta okul içi ve dışında katıldıkları veya yaptıkları spor ve fiziksel etkinlikleri kaydederek sınıfa getirirler ve her öğrencinin haftalık toplam fiziksel etkinlik puanı belirlenir. Öğrenciler her 100 puanda bir yıldız kazanırlar. Bir haftada sınıftan en çok yıldız alan öğrenci haftanın en sportmeni olur ve ismi panoya yazılır. Uygulama aylık ve dönemlik sportmenleri belirleme şeklinde devam eder.</p>
BE.8.2.1.2. Yakın çevresindeki spor imkânlarını etkili kullanır.	Okul dışında fiziksel etkinlik yapacağı ortamları veya kurumları tanıma ve etkili kullanma.	<p>Öğrencilerden kendi ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda okul dışında fiziksel etkinlik ve spor yapabileceği ortamları ve imkânları belirleyip bunları etkili şekilde kullanmaları (haftada en az 3 gün 45-60 dakika) istenmelidir.</p> <p>*Spor ortamlarım: Öğrencilerden çevrelerindeki spor ortamlarını gözleyerek listelemeleri istenir. Daha sonra bunlardan hangilerini kullanmayı düşündükleri ve ne sıklıkla kullanacakları sorulur. Her öğrencinin kendi şartları ve istekleri doğrultusunda bir çalışma sözleşmesi oluşturarak, kendisinin, aile üyelerinden birisinin, spor merkezindeki bir görevlinin ve beden eğitimi öğretmenin bu sözleşmeyi imzalaması istenir. Öğrenci bu sözleşme doğrultusunda çalışmalarını ve spor ortamlarının kullanımını gerçekleştirir.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.2.2.1. Fiziksel etkinlik düzeyini korumak için çeşitli motivasyon tekniklerini kullanır.	Bireysel motivasyon yöntemleri geliştirme ve etkilerini takip etme.	<p>Öğrencilerin düzenli fiziksel etkinliğe katılıp katılmadıkları tespit edilmeli ve katılım gösteren öğrencilerden neden katılım gösterdikleri, kendilerini katılıma yönlendiren unsurların (ör. kişilik özellikleri, hedef belirleme, arkadaş etkisi, aile desteği, öğretmen desteği, ödüllendirme vb.) etkilerini tartışmaları istenmelidir.</p> <p>*Münazara: Öğrencilere “Fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen motivasyon yöntemleri” konusunda bir münazara yapılacağı söylenir. 4’er kişilik iki grup oluşturulur. Gruplardan birine “Fiziksel etkinliklere katılımda ve sürdürmede aile daha önemlidir”, görüşünü, diğerine ise “Fiziksel etkinliklere katılımda ve sürdürmede arkadaş etkisi daha önemlidir”, görüşünü savunmaları söylenir. Sınıftaki diğer öğrenciler ise jüri olurlar. Verilen süre içerisinde gerekli hazırlıklar ve araştırmalar yapılır. Münazara günü görevli öğrenciler sınıf önünde münazaralarını gerçekleştirirler ve jürinin kararı ile kazanan grup belirlenir.</p>
BE.8.2.2.2. Düzenli olarak yaptığı spor etkinliğinin, fiziksel uygunluğuna etkilerini değerlendirir.	Yaptığı spor etkinliklerinin fiziksel uygunluğuna etkisini değerlendirme.	<p>Öğrencilerden düzenli olarak yaptığı spor faaliyetlerinin, fiziksel uygunluk öğelerine (vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, vb.) göre etkilerini takip etmeleri istenmelidir. Buradan yola çıkarak öğrencilerin düzenli fiziksel etkinlik ve spor yapmanın insan sağlığına etkilerini tartışmaları sağlanmalıdır.</p> <p>*Zindeyim: Öğrencilere zaman zaman fiziksel uygunluk testleri uygulanarak sonuçları her öğrenci için rapor edilir. Öğrencilerden bu sonuçlara göre kendi gelişimlerine yönelik çıkarımda bulunmaları istenir.</p>
BE.8.2.2.3. Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli tüketici davranışları sergiler.	Aldığı besin desteklerinin yaptığı fiziksel etkinliklere etkileri.	<p>Öğrencilere düzenli spor ve fiziksel etkinlik yapıldığında; düzenli beslenmenin yanında, bazı besin desteklerine neden ihtiyaç duyulduğu açıklanmalı ve öğrencilerden hangi besin desteklerinin yararlı (vitamin B grubu, vitamin C ve vitamin D; mineraller- kalsiyum, magnezyum, sporcu içeceği vb.) hangi besin desteklerinin zararlı (aşırı protein destekleri, enerji içecekleri vb.) olduğunu nedenleriyle açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*Balık kılçığı etkinliği: Öğrenciler için “Sporda Besin Destekleri” ile ilgili bir balık kılçığı diyagramı hazırlanır. Öğrenciler 4-6’şarlı gruplara ayrılarak her gruba bir balık kılçığı diyagramı verilir. Gruplar kendi aralarında tartışarak, bu diyagramı doldururlar. Daha sonra gruplar hazırladıkları diyagramı sınıfla paylaşırlar.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.2.2.4. Spor ortamlarında gerekli güvenlik önlemleri alır.	Kendisinin ve başkalarının güvenliğini destekleyici davranma.	<p>Öğrencilerden fiziksel etkinlik ortamı ve spor ortamlarında kendilerinin ve başkalarının güvenliğini tehdit eden unsurları (ör. ıslak, kaygan, çakıllı zeminde çalışma, ısınma ve/veya soğuma yapmama, kural veya yönergelere uymama, uygun olmayan malzeme kullanma vb.) belirleyerek, riskleri azaltacak uygun davranışlar göstermeleri istenmelidir.</p> <p>*Arkadaş çemberi: 8 öğrenci ayakta omuzları birbirine değecek kadar sıkışık bir daire oluştururlar. Bir öğrenci dairenin ortasında ayakta vücudu dik olacak şekilde durur. Ortadaki öğrencinin elleri önde birbirine kilitli olarak ve ayakları yerden hiç kalkmadan durur. Öğrenciler dairenin ortasındaki öğrencinin dengesini bozmadan yavaşça yerini değiştirirler. Bir süre sonra ortadaki öğrenci değişir.</p> <p>*Güvenlik duyusu: Öğrenciler eş olur. Eşlerden birisinin gözü bağlanır. Gözü kapalı olan eşler büyük bir ipin içine girerler. Diğer eşler (gözü açık olanlar) ipin dışında yer alır. İpin bir ucu açık bırakılarak bir kapı oluşturulur. Oyunda istenen, gözü bağlı olan eşlerin çeşitli sorular sorarak kapıyı bulup dışarı çıkmalarıdır. Gözü açık eşler ise sorulan sorulara cevaplar vererek, eşini yönlendirir. Oyun daha sonra alana çeşitli engeller konularak da yapılabilir.</p>
BE.8.2.2.5. Spor sakatlıklarından korunma yöntemlerini bilir.	Karşılaştığı spor sakatlıklarından korunma yolları.	<p>Öğrencilere sporda görülen bazı sakatlanmaların nedenlerinden bahsedilmeli (yanlış teknik, yeterli ısınmama, aşırı yüklenme, spora uygun giyinmeme, zeminin etkisi vb.) ve onlardan bu sakatlanmalardan korunmak için yapılması gerekenleri açıklamaları istenmelidir.</p> <p>*Drama etkinliği: Öğrenciler 3 eşit gruba ayrılır. Tüm gruplara "Spor veya fiziksel etkinlik yaparken karşılaşılabilecekleri spor sakatlıkları ve bunlardan korunma yolları" konusu verilerek, gruplardan bu konu ile ilgili drama yapmaları istenir. Gruplar önce spor veya fiziksel etkinliklerde karşılaşılabilecekleri spor sakatlıklarını uygulamalı sunarlar. Tüm gruplar ilk turlarını bitirince, toplu olarak oyunlar üzerinde konuşulur. Sonra her grup bu tip sakatlıklardan korunma yollarını uygulamalı olarak canlandırır. Tüm grupların sunumlarından sonra yapılması gerekenler tartışılır.</p> <p>*Spor sakatlıkları panoları: Öğrencilere farklı spor sakatlıklarına örnek durumların yer aldığı resimlerin bulunduğu panolar hazırlanır. Öğrenciler 6'şarlı gruplara ayrılarak her gruba bir pano verilir. Her gruptan kendi panolarındaki durumu ve bu durumun nedenlerini açıklamaları ayrıca bu durumdan nasıl korunabileceğini yazmaları istenir. Daha sonra gruplar panolarını sınıfa sunarlar ve panolar üzerinde konuşmalar yapılır.</p>

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.2.2.6. Fiziksel etkinlikler ve spor konusunda medyada çıkan haberleri takip eder.	Spor haberlerini takip etme.	Öğrencilerden öğrendikleri, uyguladıkları spor dallarıyla ilgili medyada çıkan haberleri takip etmeleri için fırsatlar yaratılmalıdır. *Medya takibi: Öğrencilerden medyada son bir ayda sporla ilgili çıkan haberleri takip etmeleri istenir. Bu takibin sonunda çıkan haberlere ait öğrendiklerini açıklayacak yazılar yazmaları veya bunları gösteren dergiler hazırlamaları istenir.
BE.8.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır.	Bayram, kutlama ve törenlere katılma.	Öğrencilerden bayram kutlamalarına, okul içinde ve dışında kendi bölgesinde düzenlenen çeşitli etkinliklere (çelenk koyma, yürüyüşler, şenlikler, oyun ve yarışmalar, halk dansları vb.) isteyerek katılmaları ve katılımdan sonra duygularını açıklamaları istenmelidir. *Bayramımız kutlu olsun: Öğrencilerden millî bayramların ve belirli gün ve haftaların kutlanması için sınıf içi, okul içi ve dışında düzenlenen etkinliklere katılmaları ve katılımlarına yönelik duygularını açıklamaları veya etkinlik yapmaları istenir.
BE.8.2.3.2. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek çıkarımlarda bulunur.	Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem.	Öğrencilerden millî bayramlarımıza ait haftalarda ve Atatürk Haftası'nda, Atatürk'ün spora ve sporcuya neden önem verdiğini örnekleriyle açıklamaları istenir. *Atatürk'ün düşüncesinde spor: Öğrencilerden Atatürk'ün spora ilgili sözlerini araştırmaları istenir. Buradan yola çıkarak, Atatürk'ün düşüncesindeki gençlik ve spora ulaşmak istediği hedefleri anlamaları için araştırma ödevi verilir.
BE.8.2.3.3. Diğer kültürlere ait halk danslarını araştırır.	Diğer kültürlere ait halk danslarını ve her dansın özelliklerini, hikâyelerini, müziklerini, kıyafetlerini vb. araştırma.	Öğrencilerden diğer ülkelere (ülkemize yakın kültürlerden başlayarak) ait kültürel değerleri tanımak için öğrencilerden belirlediği ülkelerin halk danslarını ve danslara ait özelliklerini araştırmaları ve bunları sınıfta arkadaşları ile paylaşmaları istenmelidir. *Kültür şöleni: Öğrencilere diğer ülkelerin kültürel değerlerinden biri olan halk danslarını araştırarak bir ödev verilir. Bu ödevde ülkelerin oyunları, hikâyeleri, müzik ve kıyafetlerinin araştırılarak, hazırlanan ödevin diğer öğrenciler ile paylaşılması istenir.

Kazanım	İçerik	Açıklamalar/Etkinlik Örnekleri
BE.8.2.3.4. Olimpik ve Paralimpik okul günleri hazırlar.	Olimpik ve Paralimpik okul günleri düzenleme.	<p>Öğrencilere Paralimpik okul günleri hakkında bilgi verilerek, oyunlar tanıtılmalıdır. Öğrencilerden, beden eğitimi öğretmenin gözetiminde; farklı sınıflardan öğrencilerin katılabileceği olimpik ve Paralimpik okul günleri organizasyonu için çeşitli sorumluluklar almaları istenmelidir.</p> <p>*Oturarak voleybol (Paralimpik okul günleri etkinliği): Öğrencilerden okul içinde diğer sınıflardaki öğrencilerin de katılımlarını sağlayacakları “Paralimpik Okul Günleri” düzenlemeleri ve bunun için de “Oturarak Voleybol” etkinliği oluşturmaları istenir. Sınıftaki öğrencilerin isteklerine göre organizasyon komitesi, antrenör, hakem, malzemeci, sporcu gibi görevler dağıtılır. Her öğrenci grubunun görevleri açıklanır ve öğrencilerin çalışmaları takip edilir.</p>

6. Etkinliklerde Kullanılan Çalışma Yaprağı Örnekleri



Aktif Hayat Takvimim

Adım Soyadım : _____

Sınıfım : _____



Bir haftalık etkinlik
amacım/amaçlarım: _____

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

Öğrenci İmzası _____
5. Sınıf Kazanım BE.5.2.1.1.

Veli İmzası _____





Statik Eşli Denge Kartları

Eşli Denge Pozisyonları



5. Sınıf Kazanım BE 5.1.1.2.



SPORTMENLİK

Yönerge: Aşağıda verilen hikâyeyi okuyunuz. Hikâyede geçen sportmenliğe uyan davranışları ve sportmenliğe uymayan davranışları ilgili tablolara yerleştiriniz. Boşluğa hikâyenin sonunu tamamlayınız.

SİZCE KİM KAZANDI?

8. Sınıftaydım. Ortaokula başladığımdan bu yana okulun futbol takımında oynuyordum. Okullar arası maçlarda okulumu temsil ettiğim için çok mutluydum.

Her yıl sonunda ilçemizdeki ortaokullar arasında bir futbol turnuvası düzenlenirdi. Gelenek-selleşen bu turnuva hepimizin sabırsızlıkla beklediği bir yarışma, bir eğlenceydi. Beden eğitimi öğretmenimiz de bu turnuvayı çok ciddiye alırdı.

Turnuva zamanı yaklaşıyordu. Çekilen kurada ilk rakibimizin bir önceki yıl yendiğimiz takım olduğunu öğrendik. Yine yenebileceğimiz bir takım olduğunu düşündüğümüz için hepimiz bu kuraya çok sevindik. Önceki yıl 1-0 yendiğimiz bu takımı acaba bu yıl da yenebilecek miydik?

Maç günü gelip çattı. Büyük bir heyecan duyuyorduk ve özgüvenimiz çok yüksekti. Öğretmenimiz gerekli açıklamaları yaptı, centilmence oynamamızı istedi ve oyundan keyif almamızın daha önemli olduğunu söyledi.

Sahaya çıktık. Maçın 5. dakikasında bir arkadaşımız rakip oyuncuların birini arkadan çektik ve rakip oyuncu yere düştü. Hemen koşarak düşen oyuncunun yanına gittim. Diğer takım arkadaşlarımla sakatlanan oyuncuyu yerden kaldırmaya çalışırken sağlık ekibi geldi. Ayağı incinmişti sanırım. Bu arada hakem diğer arkadaşımızın yanına gitti ve kırmızı kart göstererek sahadan çıkmasını istedi. Gözüm rakip oyuncuyu düşüren arkadaşımıza takıldı. Omuzları düşmüş bir şekilde yürüyor ve durup durup düşürdüğü oyuncuya bakıyordu. Pişmanlığı o kadar belli oluyordu ki... Yaptığından dolayı çok pişman olmalıydı ve bir o kadar üzgün görünüyordu. Sakatlanan oyuncu saha kenarına alındı ve ilk müdahale yapıldı ardından sedyeye ambulansa taşındı. Hepimiz çok üzülmüştük.

Maç sonunda 3-2 bitti. Sizce kim kazandı?

Sportmenlik Davranışları

Sportmenlik Dışı Davranışlar

Sizce kim kazandı? _____

8. Sınıf Kazanım BE. 8.1.2.8.



Tablo. 1. Atletizmde Engel Türlerine Göre Etkinlik Çeşitleri
(Etkinlik: Neler Farklı?)

Etkinlik	Körük/Görme engelli	Sinir yaralanması	Bacak ampüte	Kol ampüte	Sağlıklı vücudu olan
1-Uzun Atlama	Sesli yardım veya işitsel ipuçları ve belirleyiciler	Bu etkinlikte yarışmamaktadır.	Hoplama	Her iki kol da vücuda bantlanır.	Adaptasyon söz konusu değildir.
1-Yüksek Atlama	Sesli yardım veya işitsel ipuçları ve belirleyiciler	Bu etkinlikte yarışmamaktadır.	Hoplama	Bir veya iki kol vücuda bantlanır.	Adaptasyon söz konusu değildir.
1-Yanış (ör:100 m)	Kılavuz koçucu ile	Mevcut ise tekerlekli yanış sandalyesi (yoksa ADLtekerlekli sandalye) kullanımı	Bu aktivite için hoplama (gerçek yarışmada protez kullanımının açıklanması)	Her iki kol da vücuda bantlanır.	Adaptasyon söz konusu değildir.
1-Atma (ör: gülle atma)	Sesli yardım ile	Tekerlekli sandalyeden atış. (yoksa normal bir sandalyeden atış)	Tek bacak üzerinde performans (gerçek yarışmada protez kullanımının açıklanması)	Bir kol vücuda bantlanır.	Adaptasyon söz konusu değildir.

7. Sınıf Kazanım BE. 7.1.2.8.



Neden-Niçin Katıldım?

Adı Soyadı: _____ Sınıf: _____ Tarih: _____

Yönerge: Yapmayı en çok istediğiniz 5 tane fiziksel etkinliği belirleyin. Aşağıdaki faktörlere göre bu etkinliklere katılma durumunuzu değerlendirin. İsterseniz diğer gerekçelerinizi de ekleyebilirsiniz.

En Çok Sevdiğim Fiziksel Etkinlikler	Katılmama Motive Eden Faktörler	
	İçsel	Dışsal
1.	<input type="checkbox"/> Bu etkinliği iyi yapıyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinlikten hoşlanıyorum. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla olmayı seviyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinliği yapmak kendimi iyi hissettiriyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____	<input type="checkbox"/> Bir ödül kazanmak <input type="checkbox"/> Popüler olması <input type="checkbox"/> Spor kahramanı gibi olmak istemem. <input type="checkbox"/> Ailem bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarım bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____
2.	<input type="checkbox"/> Bu etkinliği iyi yapıyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinlikten hoşlanıyorum. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla olmayı seviyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinliği yapmak kendimi iyi hissettiriyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____	<input type="checkbox"/> Bir ödül kazanmak <input type="checkbox"/> Popüler olması <input type="checkbox"/> Spor kahramanı gibi olmak istemem. <input type="checkbox"/> Ailem bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarım bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____
3.	<input type="checkbox"/> Bu etkinliği iyi yapıyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinlikten hoşlanıyorum. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla olmayı seviyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinliği yapmak kendimi iyi hissettiriyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____	<input type="checkbox"/> Bir ödül kazanmak <input type="checkbox"/> Popüler olması <input type="checkbox"/> Spor kahramanı gibi olmak istemem. <input type="checkbox"/> Ailem bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarım bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____
4.	<input type="checkbox"/> Bu etkinliği iyi yapıyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinlikten hoşlanıyorum. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla olmayı seviyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinliği yapmak kendimi iyi hissettiriyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____	<input type="checkbox"/> Bir ödül kazanmak <input type="checkbox"/> Popüler olması <input type="checkbox"/> Spor kahramanı gibi olmak istemem. <input type="checkbox"/> Ailem bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarım bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____
5.	<input type="checkbox"/> Bu etkinliği iyi yapıyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinlikten hoşlanıyorum. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla olmayı seviyorum. <input type="checkbox"/> Bu etkinliği yapmak kendimi iyi hissettiriyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____	<input type="checkbox"/> Bir ödül kazanmak <input type="checkbox"/> Popüler olması <input type="checkbox"/> Spor kahramanı gibi olmak istemem. <input type="checkbox"/> Ailem bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Arkadaşlarım bunu benden istiyor. <input type="checkbox"/> Diğer _____

7. Sınıf Kazanım BE. 7.1.2.1.





OLİMPİK SPORCULARIMIZ

Olimpiyatlarda madalya alan sporcularımız, branşları, aldıkları dereceler ve derece alınan spor dallarına ait bilgileri aşağıya yazınız,

Olimpiyatlarda madalya alan sporcularımız : _____

Branşlar : _____

Aldıkları Dereceler : _____

Derece Alınan Spor Branşlarına Ait Bilgiler: _____



BULMACA

Yönerge: Aşağıda çeşitli spor dalarında kullanılan bir takım kavramlar verilmiştir. Bu kavramlar yukarıdan aşağıya, soldan sağa ve çapraz şekilde gizlenmiştir. Bu kavramlardan basketbol ile ilgili olduğunu düşündüklerinizi seçip, bulmacada işaretleyiniz.



POTA

TURNİKE

GÖĞÜS PASI

YERDEN PAS

TOP SÜRME

SMAÇ

MANŞET

PENALTI

FOREHAND

ALDATMA

STEPS

REBOUND

S	A	G	Ö	Ğ	Ü	S	P	A	S	I
T	E	M	A	F	Ö	Z	I	R	Ş	F
E	T	U	R	N	İ	K	E	I	Z	A
P	O	T	E	Ş	M	Ç	T	D	A	L
S	P	O	T	A	E	A	N	U	C	D
E	S	M	A	Ç	L	U	E	Z	B	A
B	Ü	Ç	Ü	E	O	Y	C	A	Y	T
D	R	R	G	B	H	S	T	N	V	M
J	M	N	E	C	A	M	A	K	L	A
Y	E	R	D	E	N	P	A	S	F	E
Ç	S	U	P	Ü	M	Z	N	Ö	A	T



8. Sınıf Kazanım BE 8.1.2.1.

5



Adım Alışık	1. Ayın ayakla adım atıp sekme yapıyor.																			
Galop	2. Sekmede diğer dizini karnına doğru çekiyor.																			
	3. Gözleri karşıya bakıyor.																			
	Toplam																			
	1. Yukarı doğru sıçrama yapıyor.																			
Galop	2. Herhangi bir ayağı öne doğru yol göstermek için kullanıyor.																			
	3. Ritmik kol hareketini gösteriyor.																			
	4. Kalça, omuz ve yüzünü hareket yönüne çeviriyor.																			
	Toplam																			
Kayma	1. Adım-sekme gösteriyor.																			
	2. Yukarı doğru sıçrama yapıyor.																			
	3. Vücudunu dik konumda tutuyor.																			
	4. Gözleri karşıya bakıyor.																			
Toplam																				

5- Her zaman yapıyor. 2- Bazen yapıyor. 1- Nadiren yapıyor.

Değerlendirme

Öğrencilerin aldığı puanların ortalamasını aşağıdaki ölçütlerle karşılaştırarak yer değiştirme hareketlerini gerçekleştirme performansını değerlendirebilirsiniz.

3-2,3 Öğrenci, davranışların büyük bir kısmını eksiksiz olarak göstermektedir.

2,3-1,7 Öğrenci, davranışların bir kısmını göstermekte, bazı davranışları tam olarak gösterememektedir.

1,7-1 Öğrencide davranışın gözlenme sıklığı çok düşüktür.

Örnek Değerlendirme: Yer Değiştirme Hareketleri Gözlem Formunda yedi boyut bulunmaktadır. Öğrencinin 'yürüme' alt boyutundaki becerilerini değerlendirmek istediğimizi düşünelim; bu alt boyutta gözlenen davranış sayısı 8'dir. Bir öğrenci bu alt boyuttan 15 puan almış olsun. Bu durumda ortalama $15 \div 6 = 2,50$ olacaktır. Bu öğrencinin puanı 3-2,3 ortalama aralığında olduğu için öğrencinin davranışları istenilen düzeyde sergilediği söylenebilir.

5. Sınıf Kazanım BE 5.1.1.1.



Hareket Becerileri Öz Değerlendirme Formu

Adı Soyadı: _____ Sınıfı: _____ Tarih: ___/___/___

A. Temel hareket becerilerinde sizi en iyi tanımlayan düzeye (X) koyunuz.

Temel Hareket Becerileri	Yeterliyim.	Geliştiriyorum.
1. KOŞMA		
2. ATLAMA		
3. SIÇRAMA		
4. GALOP		
5. KAYMA		
6. YUVARLANMA		
7. ATMA		
8. TUTMA/YAKALAMA		
9. UZUN SAPLI ARAÇLA VURMA		
10. AYAKLA VURMA		
11. TOP SÜRME		
12. STATİK DENGE		
13. DİNAMİK DENGE		

B. Eksik verilen cümleleri tamamlayınız.

1. Yukarıdaki listede yer alanlardan kendimi en güçlü hissettiğim iki hareket becerisi:

a. _____ b. _____

2. Yukarıdaki listede yer alanlardan çalışarak geliştirmem gereken iki hareket becerisi:

a. _____ b. _____

5. Sınıf Kazanım BE 5.1.1.1.





Oyun Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı, Soyadı: _____ Sınıfı: _____ Tarih: ____/____/____

Ölçütler	Her Zaman	Sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren
1. Oyun ile ilgili özel beceriler gösterir.				
2. Oyunun kurallarına uyar.				
3. Güvenlik işaretlerine/kurallarına uyar.				
4. Oyunda adil oyun anlayışına uygun davranır.				
5. Diğer katılımcıları destekler ve cesaretlendirir.				
6. Oyuna katılmada olumlu davranışlar sergiler.				

Yorumlar:

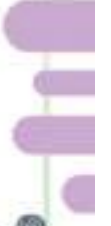


Değerlendirme:

Her Zaman=4 Sıklıkla=3 Ara Sıra=2 Nadiren=1

"Oyun Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilirken her bir ölçüte göre öğrencilerin eksiklikleri varsa belirlenir. Bu eksiklikleri gidermek için önlemler alınır.
"Oyun Değerlendirme Formu" nota dönüştürülürken alınan puanların yüzde karşılığı bulunur. Bu çalışmada alınabilecek en yüksek puan 24'dür. Örneğin bir öğrenci bu çalışmadan 18 puan almış olsun. Bu durumda yüzde puanı $[(18/24) \times 100 = 75]$ olacaktır.

5. Sınıf Kazanım BE. 5.1.1.4.
5. Sınıf Kazanım BE. 5.1.2.3.





Aktif Hayat Günlüğü (Kaydı)

Adı Soyadı: _____ Sınıfı: _____
Tarih: _____



Tarih	Etkinlik	Yoğunluk* 1 - 2 - 3	Süre

* Yoğunluk :

- 1-Hafif artmış solunum
- 2-Artmış kalp hızı ve solunum
- 3-Artan kalp hızı, solunum ve terleme



_____ Veli İmza













KALP ATIM SAYISI TAHMİNİ

ADI SOYADI: _____ SINIF: _____ TARİH: _____

YÖNERGE: Aşağıda çeşitli etkinlikler verilmiştir. Bu etkinlikleri okuyarak, her etkinlik öncesi tahmini kalp atım hızınızı ve etkinlikten sonra gerçek kalp atım hızınızı forma işleyiniz.

ETKİNLİKLER	TAHMİN	GERÇEK
 2 dakika uzanma		
 2 dakika yürüme		
 2 dakika ip atlama		
 2 dakika koşu		
 2 dakika duvarla paslaşma		
 2 dakika merdiven çıkma-inme		
 Oyun alanı boyunca hızlı koşma		
 2 dakika açma-germe çalışmaları		

5. Sınıf Kazanım BE 5.2.2.2.





Jimnastik Becerileri Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı, Soyadı: _____ Sınıfı : _____ Tarih: ____/____/____

Ölçütler	Her Zaman	Sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren
1. Becerileri duraksamadan birden değeriine aksı olarak yapar.				
2. Duruşları, dengeleri, dönüşleri ve yuvarlanmalarını sergiler.				
3. Vücut hareketleri kontrolüdür.				
4. Zorunlu hareketleri gösterir.				
5. Gövselik önlemleri alır.				
6. Başlama ve bitiş hareketlerini gösterir.				
7. Performansını estetik olarak sürdürür.				

Yorumlar:

Değerlendirme:

Her Zaman=4 Sıklıkla=3 Ara Sıra=2 Nadiren=1

"Jimnastik Becerileri Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilirken, her bir ölçüte göre eksiklikler varsa belirlenir. Bu eksiklikleri gidermek için önlemler alınır. "Jimnastik Becerileri Değerlendirme Formu" nota dönüştürülürken alınan puanların yüzde karşılığı bulunur. Bu çalışmada alınabilecek en yüksek puan 28'dir. Örneğin, bir öğrenci bu çalışmadan 18 puan almış olsun. Bu durumda yüzde puanı [(18/28)x100=64] olacaktır.

7. Sınıf Kazanım BE.7.1.1.6.
8. Sınıf Kazanım BE.8.1.1.2.





Dans Becerisi Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı, Soyadı : _____ Sınıfı : _____ Tarihi : ___/___/___

Ölçütler	Mükemmül - 4	İyi - 3	Geliştirilmeli - 2	Yetersiz - 1
Temel Hareketler	Çeşitli temel dans hareketlerini bir dans serisi/koreografisi içinde estetik olarak birleştirir.	Çeşitli temel dans hareketlerini bir dans öbisi olarak pekote birleştirir.	Seçilen bazı temel dans hareketlerini sıra ile tekrarlar.	Bazı temel dans hareketlerini bağlantı olmadan yapar.
Geçişler	Öne adım, geriye adım ve adımlar arasında geçişler vardır.	Dans adımları ile müzik arasında uyum vardır.	Adımlar arasındaki geçişler kopuktur, bağlantı yoktur.	Adımlar ve hareketler arasında duraklama vardır.
Müzikle Uyum	Adımlar ve geçişler müzikle oldukça uyum gösterir.	Adımlar müzikle uyumludur.	Adımlar müzikle az uyumludur.	Adımlar müzikle çok az uyumludur ya da uyumsuzdur.
Ritim ve Dans Adımları	Ritim ve dans adımlarının sürekliliği çok uyumludur.	Ritim ve dans adımlarının sürekliliği sıklıkla uyumludur.	Ritim ve dans adımlarının sürekliliği bazen uyumludur.	Ritim ve dans adımlarının sürekliliği uyumsuzdur.
Büyük Dans	Dans boyunca, dans bütünlüğünü korur. (Yanlış hareket yapmaz, dans bütünlüğüne uyar.)	Çoğu zaman dans bütünlüğünü korur.	Bazen dans bütünlüğünü bozan hareketleri vardır.	Dans bütünlüğünü nodiren korur.
Grup İçinde Alınma Sorumluluk	Heyecanla olaya katılır ve diğerlerini de davet eder.	Gruba katılır, diğerlerinin fikirlerini kabul eder.	Gruba katılır.	Yalnızca cesaretilenirliğinde gruba katılır.

Değerlendirme:

"Dans Becerisi Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilirken, her bir ölçüte göre eksiklikler varsa belirlenir. Bu eksiklikleri gidermek için öneriler alınır. "Dans Becerisi Değerlendirme Formu"na nota dönüştürülürken alınan puanların yüzde karşılığı bulunur. Bu çalışmada alınabilecek en yüksek puan 24'dür. Öğrencinin bir öğrenci bu çalışmadan 18 puan almış olsun. Bu durumda yüzde puanı [(18/24)x100=75] olacaktır.

7. Sınıf Kazanım BE 7.1.1.7.
7. Sınıf Kazanım BE 7.1.1.8.
8. Sınıf Kazanım BE 8.1.1.3.





Araştırma Raporu/Ödevi Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı, Soyadı: _____ Sınıfı: _____ Tarih: ____/____/____

Ölçütler	Her Zaman	Sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren
1. Kendi notlarını da içeren seçtiği araştırma kaynaklarını kullanmış.				
2. Raporun başlığını belirlemiş.				
3. Çalışmanın amaçlarını tanımlamış.				
4. Açıklamada grafikler ve/veya görseller kullanmış.				
5. Açık ve anlaşılır bir dil kullanmış.				
6. Raporu, yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmış.				
7. Bilgileri yeterince detaylı ve mantıklı olarak sunmuş.				
8. Araştırma raporunu zamanında sunmuş.				
9. Kullandığı kaynakları yazmış.				
Yorumlar:				



Değerlendirme:

Her Zaman=4 Sıklıkla=3 Ara Sıra=2 Nadiren=1

"Araştırma Raporu Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilirken, her bir ölçüt e göre eksiklikler varsa belirtilir. Bu eksiklikleri gidermek için öneriler alınır. "Araştırma Raporu Değerlendirme Formu" nota dönüştürülürken alınan puanların yüzde karşılığı bulunur. Bu çalışmada alınabilecek en yüksek puan 36'dır. Örneğin, bir öğrenci bu çalışmadan 28 puan almış olsun. Bu durumda yüzde puanı $[(28/36) \times 100 = 77]$ olacaktır.

6. Sınıf Kazanım BE: 6.2.3.2. ve 6.2.3.4.
7. Sınıf Kazanım BE: 7.2.3.3. ve 7.2.3.4.
8. Sınıf Kazanım BE: 8.2.3.2.



BADMİNTONDA DÜZ VURUŞ (DRİVE)

Öğrencinin adı-soyadı: _____ Sınıf: _____ Tarih: _____

Yönerge: Aşağıda Badmintonda düz vuruş becerisinde görülmesi gereken bir takım kriterler verilmiştir. Yapılan çalışmada gözlenen kriterlerin görülme sıklığına göre uygun puanları işaretleyiniz. Öğrencinin el önu ve arkası vuruşlardan aldığı puanı belirleyip verilen ölçüte göre karşılaştırarak puanını belirleyiniz.

KRİTERLER	Her zaman (5)	Sık sık (4)	Bazen (3)	Nadiren (2)	Hiçbir zaman (1)
I. EL ÖNÜ					
1.Raket eli, ayağı önde yana doğru tüy topu karşılayacak şekilde küçük bir adım alır.					
2.Raket bel ve ön koldan içe döndürülerek arkaya alınır.					
3.Ön koldan arkaya alınmış raket, tekrar dışa döndürülerek tüy topa vurulur.					
4.Vuruşun ardından raket yüzü sağ yana bakacak biçimde hareket tamamlanır.					
II. EL ARKASI					
1.Raket eline ters olan ayak, raket eli ayağına çapraz olacak şekilde öne alınır.					
2.Raket yanda el arkası pozisyonunda geriye ve aşağıya doğru indirilir.					
3.Ön kol ve raket açısı yaklaşık 90 derecede korunur.					
4. Raket ön koldan dışarıya patlayıcı bir dönüşle yanda baş yüksekliğinde tüy topa vurulur.					
5. Raket vücudun önünde hareketini tamamlar.					
TOPLAM					
ALDIĞI PUAN					

8 Sınıf Kazanım BE 8.1.1.1.

ÖLÇÜT

- 1-9 → 1
- 10-18 → 2
- 19-27 → 3
- 28-36 → 4
- 37-45 → 5



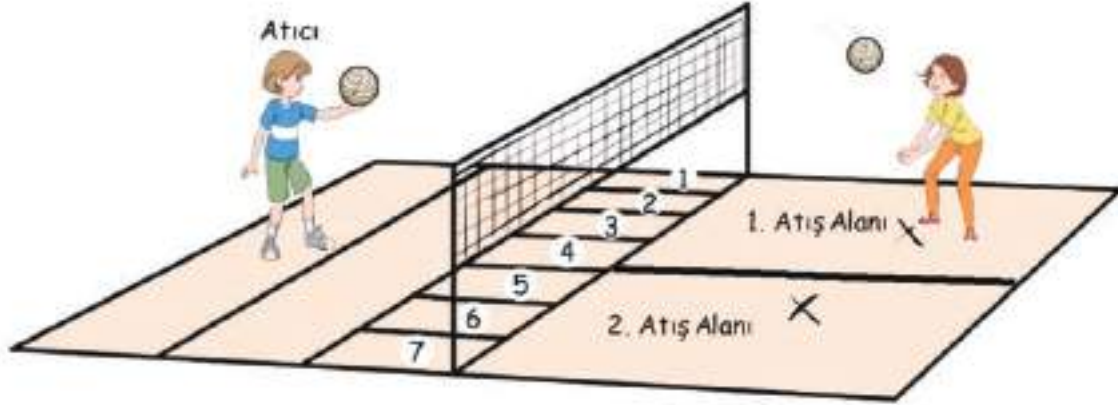


VOLEYBOLDA SERVİS KARŞILAMA TESTİ

Sınıf: _____

Tarih: _____

Test Protokolü: Voleybol sahasının 3 metre alanı aşağıdaki şekildeki gibi 7 eşit bölüme ayrılır ve her bölüme puanlar verilir. Testte voleybol filesi 2.10 m. yüksekliğindedir. Servis karşılayacak olan öğrenci önce 1. atış alanında bekler ve karşıdan kendisine gelen 5 servisi manşet pas ile karşılayarak numaralandırılmış alanlara göndermeye çalışır. Top hangi alana isabet ederse o kadar puan alır. 5 karşılamadan sonra 2. atış alanına geçer ve aynı çalışmayı o pozisyonda yapar. 10 karşılama sonunda topladığı puanlar aşağıdaki kayıt formuna yazılır.



ÖĞRENCİLER	Tarih			Tarih		
	1. Atış Alanı	2. Atış Alanı	Toplam Puanı	1. Atış Alanı	2. Atış Alanı	Toplam Puanı

8. Sınıf Kazanım BE 8.1.1.1.

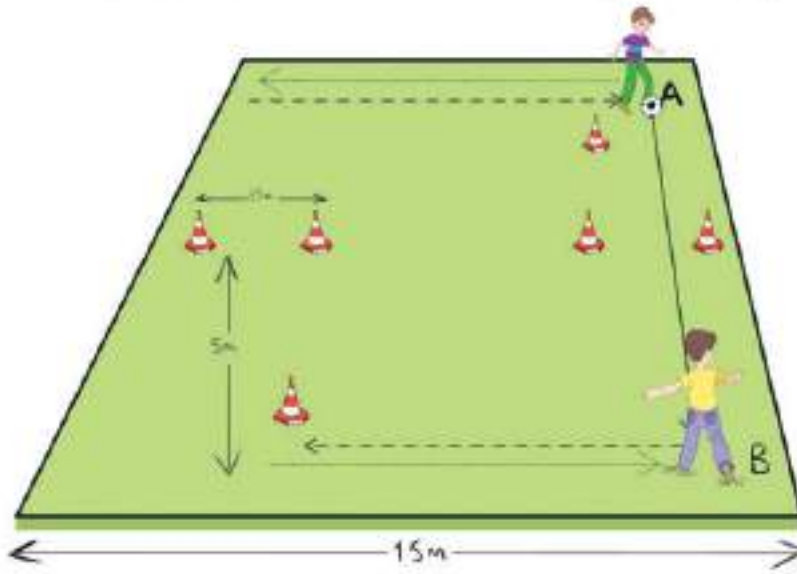




FUTBOLDA AYAK İÇİ PAS

Öğrencinin Adı Soyadı: _____ Sınıf: _____ Tarih: _____

Açıklama: A öğrencisi A konisine kadar top sürerek gelir ve aralarında 1-1.5 metre mesafe olan iki koni (kale) arasından B öğrencisine ayak içi ile pas verir. B öğrencisi kendi alanının B konisine kadar top sürer ve iki koni arasından A öğrencisine ayak içi ile pas verir. Çalışma her iki öğrenci 3'er pas yapıncaya kadar devam eder. Puanlama aşağıdaki tabloya göre yapılır.



Düz bir çizgiyi takip eden ve uygun şiddette atılan pas iki koni arasından geçer.	4 Puan
Atılan pas iki koni arasından geçer fakat karşıdaki öğrenci açısından karşılanması zordur.	3 Puan
Atılan pas karşı yöne hareketlenir fakat iki koni arasından geçmez.	2 Puan
Pas atılamaz.	1 Puan

8. Sınıf Kazanım BE 8.1.1.1.





Beceri Kazanma ve Uygulama Kayıt Formu

Sınıf: _____

Tarih: _____

Öğrencilerin beklentileri karşılama durumuna göre değerlendirilmede aşağıdaki derecelendirme kullanılabilir.

{4=Sürekli 3=Sıklıkla 2=Bazen 1=Nadiren }

Öğrenciler \ Beceri-Görev	Beceri Kazanma				Beceri Uygulama			
	Beceri Kazanma	Beceri Uygulama	Diğer	TOPLAM	Beceri Kazanma	Beceri Uygulama	Diğer	TOPLAM

8. Sınıf Kazanım BE 8.1.1.1.





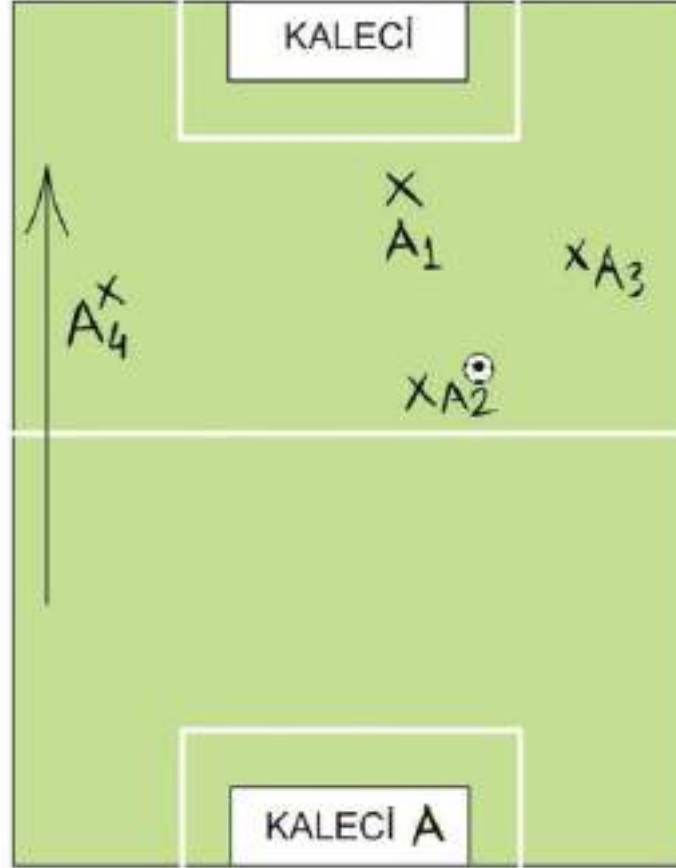
FUTBOL HÜCUM OYUN SENARYOSU

Öğrencinin Adı Soyadı: _____ Sınıfı: _____ Tarih: _____



Taktik Problem: Topa hakim olmayı sürdürme.

Problem Senaryosu: 5'e 5 futbol oynamaktasınız. Sizin takımınız "A" takımı ve topa siz hakim durumundasınız. Sen 2 no'lu oyuncusun ve top senin ayağında bulunmakta. 1, 3 ve 4 numaralı takım arkadaşların pas vermek için istenilen pozisyonda değiller. Topu onlara atamıyorsun, çünkü takım arkadaşların "X" takımının oyuncularının markajında bulunmaktalar. Aşağıdaki verilen şemaya, senin takım arkadaşlarına pas atabileceğin noktalara hareket emelenini sağlayacak oklar çiz. Böylece, takımının topa hakimiyetini sürdürmelerine ve gol atmanza yardım et.



8. Sınıf Kazanım BE 8.1.3.1.





Grup Çalışması Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı, Soyadı: _____ Sınıfı : _____ Tarih: ____/____/____

Ölçütler	Her Zaman	Sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren
1. Fikir ve alternatifler üretir.				
2. Gruptaki bütün üyelerin katılım göstermesi için çaba harcar.				
3. Yeni etkinlikleri denemeye gönüllü olur.				
4. Değerleri ile iş birliği içinde çalışır.				
5. Diğerlerinin katılmalarını, yardımlarını teşvik eder.				
6. Çoşku ve heves ile katılım gösterir.				
7. Arkadaşlarının görüşlerine değer verir.				
8. Arkadaşlarını cesaretlendirir.				
9. Grup amaçlarını gerçekleştirme için sorumluluk alır.				

Yorumlar:

Değerlendirme:

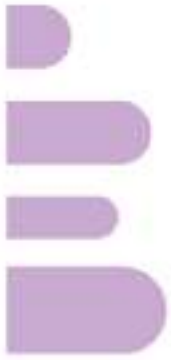
Her Zaman=4	Sıklıkla=3	Ara Sıra=2	Nadiren=1
-------------	------------	------------	-----------



"Grup Çalışması Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilken, her bir ölçüte göre eksiklikler varsa belirtilir. Bu eksiklikleri gidermek için önlemler alınır. "Grup Çalışması Değerlendirme Formu" nota dönüştürülürken alınan puanların yüzde karşılığı bulunur. Bu çalışmada alınabilecek en yüksek puan 36'dır. Örneğin, bir öğrenci bu çalışmadan 30 puan almış olsun. Bu durumda yüzde puanı $[(30/36) \times 100 = 83]$ olacaktır.

8. Sınıf Kazanım BE: 8.1.2.7.
8. Sınıf Kazanım BE: 8.2.3.4.





Oyun Liderlik Becerisi Değerlendirme Formu



Öğrencinin Adı, Soyadı : _____ Sınıfı : _____ Tarih: ___/___/___

Ölçütler	Her Zaman	Sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren
Uyum-Esnaklık 1- İlişkinmeyen durumlara uyum sağlayıp problem çözme becerisini kullanır. Sorumluluk 2- Göçükleri kabul ederek amacın belirlenmesinden işin tamamlanmasına kadar olan süreçte bütünüyle görülebilir. Planlama-Düzenleme 3- Planlama, kayıtları tutma ve amaca göre yapılan düzenleme kayıtlarını gösterebilir. İletişim 4- Amacı belli olan iletişimlerde etkili iletişim kurarak takım/grup arkadaşlarını cesaretlendirerek teşvik eder. Öz güven 5- Görev/etkinlikle ilgili bilgilerini gösterir. İşbirliği 6- Ulaşılma becerisini kullanır. 7- Takım/grup arkadaşları ile çalışma becerisini gösterir. 8- Takım/grup arkadaşlarının katkılarını kabul eder. Karar verme 9- Farklı durumlarda karar verme becerilerini kullanarak, bunlara uygun davranışları gösterir.				

Değerlendirme

Her Zaman=4 Sıklıkla=3 Ara Sıra=2 Nadiren=1

"Oyun Liderlik Becerisi Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilirken, her bir ölçüte göre eksiklikler varsa belirlenir. Bu eksiklikleri gidermek için önlemler alınır. "Oyun Liderlik Becerisi Değerlendirme Formu"nda ölçütler için verilen puanların toplamı yüzde hesaplanır. Bu yüzdeye göre öğrencinin puanı belirlenir. Örneğin, bir öğrenci bu çalışmada 20 puan almış olsun. Bu durumda yüzde puanı $(20/36) \times 100 = 55,56$ olacaktır.

8. Sınıf Kazanım BE. 8.2.3.4.
8. Sınıf Kazanım BE. 8.1.2.9.





Beden Eğitimi ve Spor Dersinde İş Birliği Düzeyim

Öğrencinin Adı, Soyadı : _____ Sınıfı : _____ Tarih: ___/___/___

A - Bu yıl boyunca Beden Eğitimi ve Spor dersinde gösterdiğiniz tutum ve davranışlarınızı düşüncün. Aşağıdaki ifadeleri okuyun ve Beden Eğitimi ve Spor dersinde gösterdiğiniz iş birliği düzeyini en iyi ifade eden düdüklük sayısını daire içine alın.




Bunu hep yaptım.

Bunu sıklıkla yaptım.

Bunu bazen yaptım.

Neredeyse hiç yapmadım.

- 1- Öğretmenin yönergelerini dinledim. 
- 2- Spor salonu/oyun alan kurallarına uyanm. 
- 3- Sınıf arkadaşlarıma/çime yardım ederim. 
- 4- Gerektiği zaman kendi kendimle çalışırım. 
- 5- Bütün arkadaşlarımla ilerleme için çaba gösteririm. 

B - Bir sonraki dönemde/sınıfta aşağıdaki amaçlardan hangisinde kendinizi geliştirmeyi planlıyorsunuz?

- _____ arkadaşlarıma yönelik tutumumu geliştirmek
- _____ oyun oynarken gösterdiğim performansımı geliştirmek
- _____ yönergeleri dinleme ve uygulama becerimi geliştirmek
- _____ sorumluluk alma özelliğimi geliştirmek

C - Bu amaçla nasıl ulaşmayı planlıyorsunuz? Amaca ulaşmak için hangi adımları izlemen gerekir?

Ne sil?

Adımlar:



Beden Eğitimi ve Spor Dersi (Genel) Öz Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı, Soyadı : _____ Sınıfı : _____ Tarihi: ____/____/____

Yönerge: Aşağıda sizi Beden Eğitimi ve Spor dersindeki yaptığımız/katıldığımız çalışmalar/etkinliklerle ilgili bir takım ifadeler verilmiştir. Bunları dikkatlice okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Her Zaman	Sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren
1. Beden Eğitimi ve Spor dersinde yeni faaliyetler denemeyi severim.				
2. Oyunları kurallarına göre oynarım.				
3. Eşli çalışmada arkadaşımın iş birliği yaparım.				
4. Beden Eğitimi ve Spor dersinde eğlenirim.				
5. Spor salonundaki alış-goreğlerin (ekipmanların) sorumluluğunu alırım.				
6. Yönergeleđi dinlerim ve uygularım.				
7. Beden Eğitimi ve Spor dersinde en iyisini yapmak için çaba gösteririm.				
8. Yeni oyunlar oynamayı severim.				
9. 3-4 öğrencilerle oluşan grup oyunlarında arkadaşlarımla iş birliği yaparım.				
10. Beden Eğitimi ve Spor dersinde yaptıktan en çok zevk aldığım fiziksel etkinlikler:				

11. Neden bu fiziksel etkinlikleri tercih ettim:

Değerlendirme

Her Zaman=4 Sıklıkla=3 Ara Sıra=2 Nadiren=1

"Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öz Değerlendirme Formu"na göre öğrenciler değerlendirilken, her bir ölçüte göre eksiklikler varsa belirtilir. Bu eksiklikleri gidermek için önlemler alınır. "Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öz Değerlendirme Formu" nota dönüştürülürken alınan puanların yüzde karşılığı bulunur. Bu çalışmada alınabilecek en yüksek puan 36'dır. Örneğin, bir öğrenci bu çalışmadan 34 puan almış olsu n. Bu durumda yüzde puanı [(28/36)x100=77] olacaktır.



SÖZLÜK

-A-

adım al-sek: Ayaklar yan yana dururken, biradım öne atıp aynı adımda yukarı doğru sekip diğer bacağı karına doğru çekerek yapılan harekettir.

adil oyun: Oyunda dürüst davranma, kuralları dürüstlükle ve saygıyla uygulama, kişisel çıkarlarını ve hırslarını bastırarak, sevgi, dostluk, kardeşlik anlayışı ile oynama demektir.

ağırlık aktarımı: Vücut ağırlığının bir ayaktan diğerine, bir elden diğerine, vücudun bir bölümünden diğer bölümüne aktarılmasıdır.

aktif hayat: Daha sağlıklı ve kaliteli yaşamak için düzenli olarak fiziksel etkinliklerin yapılmasıdır.

akran öğretim modeli: Öğrencilerin birbirine yardım ettikleri ve öğreterek öğrendikleri bir öğretim yaklaşımıdır. Öğretmenin rehberliğinde, beceri eğitimi almış bir öğrencinin aynı sınıf düzeyinde bulunan birkaç öğrenciye bir kavramı ya da beceriyi öğrettikleri bir süreçtir.

akran değerlendirilmesi: Öğretmenin rehberliğinde bir öğrenci veya öğrenci grubunun, akranlarının performansını değerlendirmesidir.

alan farkındalığı: Öğrencinin vücudunu farklı yönlere hareket ettirirken daha güvenli hareket etmesi için seviye, uzam, yol, yön ve yerin ayırımında olmasıdır.

ampütasyon: Kol, bacak, kulak gibi organların tedavi amacıyla kısmen veya tamamen kesilip çıkartılması.

artan doğruluk/hız/çeviklik: Yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerin, fiziksel etkinlik kartlarında bulunan öğrenme anahtarı ölçütlerine göre daha koordineli, hızlı, çevik, kuvvetli ve doğru formda yapılmasıdır.



-B-

balık kılıçığı diyagramı: Sonuçları ortaya çıkaran sebepleri ortaya koymak, görselleştirmek ve üzerinde çalışmak için oluşturulur. Bir kâğıdın üzerine yönü sağa gösterecek bir ok çizilir. Açıklanacak konu başlığı "balığın omurgası" temsil eden ok üzerine yazılmalıdır. Balığın omurgası üzerine 45 derece açı ile oklar çizilir ve okların üzerine ana nedenler yazılarak öğrencilerin düşünceleri elde edilir.

beceri: Ulaşılması istenen özel hedef veya görev, performansın kalite göstergesidir.

bilişsel alan: Öğrencinin çevresinde olan olayları ve dünyayı anlama, algılama, problem çözme, analiz, sentez ve değerlendirme yapma gibi bilişsel süreçleri içeren alandır.

bireysel farklılık: Bireylerin sahip olduğu özelliklerin kişiden kişiye değişiklik göstermesi.

Birleştirilmiş Hareketler. Yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü gerektiren hareketlerden en az ikisinin birleşimi ile yapılan hareketlerdir.

biyomekanik: İnsan vücudu üzerine etki eden iç ve dış kuvvetleri ve bu kuvvetlerin meydana getirdiği etkileri inceleyerek, insan vücudunu ve hareketlerini anatomik ve fizyolojik bilgiler içerisinde, mekanik yasaları ve yöntemlerine göre incelemektir.

-C, Ç-

çeviklik: Hareketleri çabuk yapabilme özelliğidir. Yön değiştirmeler sırasında ani yavaşlama ve yeniden hızlanma yetilerini içerir.

-D-

dans: Doğallığı, yaratıcılık ile birleştirerek vücudun doğal duruşundan yararlanarak tek, eşli ve grupla yapılan özgün hareket biçimidir.

dayanıklılık: Yorgunluk olmaksızın veya yorgunluğa rağmen alıştırmayı/etkinliği uzun süre devam ettirebilme özelliğidir.

destek (dayanak) alanı: Öğrencinin yere, nesneye dayandığı veya destek aldığı alandır. Destek alanı ne kadar geniş olursa denge o kadar iyi sağlanır.

denge: Bir nesnenin veya bir insanın yer çekimine karşı koyarak belirli bir yerde konumu devam ettirme hâlidir. Temel olarak denge, ayakların ortasından çizilen dikey hayali çizgi üzerinde vücut ağırlığının taşınmasıdır.

dinamik denge: Vücudun hareket hâlindeyken konumu devam ettirme hâlidir.

doğrudan öğretim modeli: Öğretmen sunumu, gösterileri, öğrenci uygulamaları ve öğretmen dönütleri kullanılarak kuralların, becerilerin öğretildiği bir öğretim modelidir. Temelde öğretmen merkezli bir öğretim modelidir.

duyusal alan: Sevgi, korku, nefret, ilgi, tutum, sosyalleşme ve güdülenme gibi duygu ve hislerin öğrenildiği ve kontrol edildiği alandır.



-E-

efor farkındalığı: Zaman, güç ve acıcılık bileşenlerinden oluşan ve vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır.

-F-

fiziksel etkinlik: Enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketidir. Yaşamın her anında bulunur ve onun ayrılmaz bir parçasıdır.

fiziksel uygunluk: Aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneğidir. Sağlıkla ilişkili ve performansla ilişkili olmak üzere iki boyutu vardır. Sağlıkla ilgili boyutu vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı ve esnekliği içerir. Performansla ilişkili boyutu ise denge, çeviklik, koordinasyon, hız ve kuvvet içerir. Bu programda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk boyutu ele alınmalıdır.

-G-

galop: Kayma adımına benzeyen, kayma adımında itiş ve sıçramayı içeren adım türüdür. Sıçramada bacaklar birleşik ve parmak ucu gergindir. İleriye doğru yapılan harekette arkadaki ayak öndeki ayağın yanına gelir.

genel alan: Öğrencilerin güvenli bir şekilde yer değiştirme yapabileceği, sınırları belli olan alandır.

-H-

hareket dizini: Arka arkaya birkaç hareketin birleşimidir (örneğin; öne yuvarlanma, amut, çember vb.).

hareket yetkinliği: Öğrencinin temel hareketler kavramları ve becerileri ile oyun taktik ve stratejilerindeki yeterlik düzeyidir.

hız (sürat): Vücudun bir parçasının veya tümünün vücut bölümleri yardımıyla mümkün olan en kısa sürede hareket edebilme özelliğidir.

-I, İ-

ivme: Belirli bir yönde hareket etmekte olan bir cismin hızının belirli bir zaman aralığındaki değişim miktarıdır. Başka bir deyişle ivme, bir cismin hızının değişim hızıdır.

-K-

kayma adımı: Ayakların yerden yükselmeden birbirini hızla takip etmesiyle sağa ya da sola doğru yapılan adımlama hareketidir.

kişisel alan: Öğrencinin hareket ederken kollarını açtığında sahip olduğu varsayılan alan boşluğudur.

koordinasyon: Yapılacak hareket için merkezi sinir sistemi ile iskelet kas sisteminin uyumlu çalışması, az eforla fazla iş yapabilme kapasitesidir.

kuvvet: Bir dirence karşı koyabilme gücüdür.



-O, Ö-

oyun: Öğrencilerin hareket ihtiyaçlarını karşıladıkları, hayata ilişkin kavramları, kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi öğrendikleri, beceri ve duygu gelişimini sağlayıcı, çok yönlü uyum geliştiren ve sosyalleştiren eğlendirici etkinliklerdir.

öğrenme alanı: Öğrencilere kazandırılacak birbiriyle ilişkili tema, kavram, beceri, anlayış, tutum ve değerlerin bir bütün olarak görülebildiği bilgi ve becerileri organize eden yapıdır.

öz yönetim: Öğrencinin fiziksel etkinlik ve spor yoluyla kendini tanıma, bireysel sorumluluk alma, zamanını etkili kullanma ve adil oyun anlayışı geliştirme vb. özellikleri içeren bir hayat becerisidir.

-P-

paralimpik: Engelliler olimpiyatıdır. Kelime anlamı olarak "paralel olimpiyat" anlamındadır.

Paralel ve olimpiyat kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Paralimpik eğitimin amacı, çocukların ve gençlerin uyum içinde bir arada yaşama fikrine destek olmaktır.

performans: Öğrencinin edindiği bilgi ve becerileri kullanarak istenilen sportif bir görevi başarıyla yerine getirmede ortaya konulan çabaların bütünüdür.

psiko-motor alan: Zihin ve kas koordinasyonunu gerektiren becerilerin baskın olduğu alandır.



-R-

ritim: Bir dizide, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uyumudur.

rotasyon: Bir kemiğin, eklem kendi ekseninde dönmesidir. Aynı zamanda nesnenin de kendi ekseninde dönmesine denir.

-R-

dereceleme puanlama anahtarı (rubrik): Belirlenmiş ölçütler takımına dayalı olarak öğrenci performansının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiş puanlama yönergeleridir.

-S, Ş-

sarmal içerik: Tema ve konuların farklı sınıf düzeylerinde yeri ve zamanı geldiğinde tekrar tekrar geliştirilerek işlenmesidir.

simetrik hareket: Bir hareketin boyu, şekli ve pozisyonunun başka bir hareketle aynı uzamsalda yer almasıdır (ör. iki kolu öne uzatmak).

stafet yarışları (çalışmaları): Birden fazla sayıda yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerin belli bir sırada arka arkaya ara vermeden yapılmasıdır (örneğin, olduğu yerde 3 kez sıçrama, öne yuvarlanma, denge tahtasında yan yana yürüme, 5 tane ip atlama, hedefe top atma vb.).

statik denge: Vücutun belli bir duruş ve konumda iken denge sağlanmasıdır.



strateji: Oyun ve fiziki etkinliklerde istenilen sonuca gidebilmek için öğrencilerin, mekana, ekipmana, kendisine, kendi takım oyuncularına ve rakibe dayalı yöntemler belirleyip, gerektiğinde harekete geçmesidir.

spor eğitim modeli: Ana hedefi öğrenciyi becerili, bilgili ve istekli yapmak olan, katılan her öğrencinin sporculuğun yanında farklı bir görev daha alarak (hakem, antrenör, malzemeci vb.) eğitilmesine katkı getiren ve 6 ana boyuttan (sezonlar, takım üyeliği, resmi müsabakalar, kayıt tutma, festival ve sonuç etkinliği) oluşmuş bir eğitim modelidir.

-T-

taktik: Bireysel ve takım oyunlarında kendi, rakip ve çevre koşulları üzerine kurulmuş planlı davranışlardır.

taktik oyun yaklaşımı: Spor dallarına özgü oyunların öğretiminde öğrenen ve oyun merkezli bir model olup eğitimde yapılandırmacı yaklaşım ile bağlantılıdır. Bu yaklaşımın temelinde, oyun becerilerinde gelişimin ve ilerlemenin sağlanabilmesi için taktikten beceriye doğru yapılandırılan bir öğrenim sıralamasının olmasıdır.

tempo: Vücut alıştırmalarının belli bir süre içinde yinelenme hızıdır.

-U, Ü-

uzamsal: Vücutun bütününe veya vücut bölümlerinin uzayda kapladığı yerdir.

uzun saplı araç: Raket, çim hokeyi sopası, beyzbol sopası vb. ekipmanlardır.

-V-

vücut ağırlık merkezi: Tüm vücut ağırlığının dengelendiği nokta veya yer çekimi merkezidir. Ayakta durulduğunda, vücut ağırlık merkezi yaklaşık öğrencinin bel seviyesindedir. Vücut ağırlık merkezi, vücut hareketlerinde ne kadar düz bir hatta hareket ederse ve yere yakın olursa denge o kadar iyi korunabilir.

vücut farkındalığı: Öğrencinin vücut bölümlerinin ve vücudun yapabileceği hareketlerin ayrımında olarak hareket edebilmesidir.



-Y-

yaratıcı dans: Öğrencilerin düşüncelerini yaratıcılıklarını kullanarak vücut hareketleri yoluyla ifade etme biçimidir.

yönerge: Herhangi bir konuda tutulacak yol için öğretmenin öğrencilere belli bir esasa dayanarak verdiği komut veya yönlendirici açıklamalardır.

Kaynakça

Bunker, D.J., Thorpe, R.D. (1982). *A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-16.

Çeliksoy, M.A., Aykaç, E.Ü., Köse, S., Küçükkaya, E., Filiz, N., Sevil, T., Yılmaz, İ., Bayrak, C. (2008). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. (Editör: C. Bayrak) Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1794.

Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

İnce, M.L., Cengiz, C., Ebem, Z., Hünük, D., Kangalgil, M., Saçlı, F., Saraç, L., Yapar, A. (2010). *Spor Eğitimi Modeli. Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni ve yaratıcı yaklaşımlar öğretim modelleri ve güncel araştırmalar* (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Janssen, I., LeBlanc, A.G. (2010). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7: 40.

Kirazcı, S., Erturan, A.G., Arslan, Y. (2010). Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli. *Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni ve yaratıcı yaklaşımlar öğretim modelleri ve güncel araştırmalar* (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Koca, C., Çiçek, Ş., Şahin, R., Bulca, Y., Altay, F. (2010). Taktiksel oyun yaklaşımı öğretimi (TOYA). *Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni ve yaratıcı yaklaşımlar öğretim modelleri ve güncel araştırmalar* (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Milli Eğitim Bakanlığı (2018). *Ortaokul ve imam hatip ortaokulları beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (5-8. Sınıflar)*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

Metzler, M. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd Ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

Mosston, M., Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th edn). London: Benjamin Cummings.

Mosston, M., Asworth, S. (2001). *Beden eğitimi öğretimi*. (Çeviren. E. Tüzümen). 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınları.

Siedentop, D., Hastie, P.A., Van der Mars, H. (2004). *Complete guide to sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2011). *Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) büyümenin izlenmesi (TOÇBİ) projesi araştırma raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.

Oyunlar, etkinlikler ve ölçme değerlendirme için kullanılan kaynaklar

Altay, F., Bulca, Y. (2006). *Ritim eğitimi ve dans*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Burk, M. C. (2002). *Station Games: Fun and imaginative PE lessons*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Demirci, A., Demirci, N. (2010). *Öğrenme-öğretme sürecinde badminton oyunları*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Hanrahan, S. J., Carlson, T. B. (2000). *Game Skills: A fun approach to learning sport skills*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hirst, M., Ramos, I. (2008). *Maximum middle school physical education*. NZ: Human Kinetics.

Löscher, A. (1998). *Birçok kişi için küçük oyunlar*. (Çeviren: H. Harputluoğlu). Ankara: Spor Kitabevi.

Oğuz, M. Ö., Ersoy, P. (2007.) *Yaşayan geleneksel çocuk oyunları*. Ankara: Gazi Üniversitesi, THBMER Yayınları 4.

Özsu, N. (2008). *Oyunlarla spor eğitimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Türkiye Voleybol Federasyonu (1999). *Oyunlarla mini voleybol*. Ankara: Türkiye Voleybol Federasyonu.

İnternet Kaynakçası

<http://eogrenme.anadolu.edu.tr/eKitap/SNO402U.pdf> adresinden 13 Haziran 2011 tarihinde erişilmiştir.

<http://www.spectrumofteachingstyles.org/ebook> adresinden 13 Haziran 2011 tarihinde erişilmiştir.

[http://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/Newfoundland Labrador PE Curriculum](http://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/Newfoundland%20Labrador%20PE%20Curriculum) adresinden 17 Temmuz 2011 tarihinde erişilmiştir.

<http://www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/curriculum/guides/physed/index.html> adresinden 15 Temmuz 2011 tarihinde erişilmiştir.

<http://www.tmpk.org.tr> adresinden 17 Temmuz 2011 tarihinde erişilmiştir.