

1. Etkinlik: Aşağıdaki kelimelerin anlamlarını TDK Türkçe Sözlük'ten bulunuz.

**Zemin-** Taban, döşeme, yer

**Mesafe-** Ara, aralık, uzaklık

**Asfalt-** Ana maddesi katran olan ve yolların kaplanmasında kullanılan karışım

**Çamurluk-** Taşıtlarda tekerleklerin üst bölümünü örten parça

**Sele-** Yayvan, genişçe sepet

**Gidon-** Yönelteç

**Patika-** Engeli yerlerden gelip geçenlerin ayak izlerinden oluşan, tekerlekli araç işlemeyen dar yol, çığır, keçi yolu

**Amortisör-** Motorlu araçlarda sarsıntı, sallantı vb. hareketleri en aza indiren, yayların gereksiz hareketlerini gidermeye yarayan düzen

**Düzenek-** Mekanizma

**Kaldıraç-** Az bir kuvvet ile büyük bir yükü kaldırmaya yarayan, bir dayanma noktası üzerinde hareket edebilen, inip kalkabilen sert çubuk, manivela

**Fren-** Bir makinenin, herhangi bir taşıtın hızını kesmeye veya onu durdurmaya yarayan mekanizma

**Jant-** Taşıtlarda, lastiklerin takıldığı tekerleğin çember biçimindeki bölümü

**Arazi-** Yeryüzü parçası, yerey, toprak

**Kambur-** Bel veya göğüs kemiğinin eğilmesi, raşitizm sonucu sırtta ve göğüste oluşan tümsek



\* Tema boyunca öğreneceğiniz kelime ve kelime grupları ile bunların anlamlarını ders kitabınızın sonunda bulunan "Kelime Defterim" bölümüne yazınız.

2. Etkinlik

A) Okuduğunuz metinden hareketle arkadaşlarınıza yöneltmek üzere sorular oluşturunuz. Sorularınızı oluştururken 5N 1K sorularını kullanınız.

*Kim?*

Bisiklete binerken kim güvenliği düşümelidir?

*Ne?*

Dağ bisikletlerinde ne bulunur?

*Ne Zaman?*

Tur bisikletleri nerelerde kullanılır?

*Nerede?*

Tur bisikletleri nerelerde kullanılır?



*Niçin?*

Tur bisikletleri niçin tasarlanmıştır?

*Nasıl?*

Tur bisikletleri nasıl kullanılır?

B) Aşağıdaki soruları metinden hareketle cevaplayınız.

1. Bisikletler hangi yönleriyle farklı özelliklere sahiptir? Örneklerle açıklayınız.
2. Tur bisikletlerinin özellikleri nelerdir?
3. Yarış bisikleti sürücülerinin bisikleti kullanırken öne doğru eğilmelerinin nedeni nedir? Açıklayınız.
4. Yarış bisikletleri ile dağ bisikletlerinin tekerlekleri arasında nasıl bir fark vardır? Nedenleriyle açıklayınız.
5. Bisiklet kullanırken hangi güvenlik önlemlerini almalıyız?
6. Spor yapmak yaşamımızı nasıl etkiler? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

- 1-Bisikletler kullanım amacı, sürüleceği zemin yada sürüş mesafesine göre farklı özelliklere sahiptir.
- 2-Bagaj takılabilir, far bulunur, çamurluk vardır.
- 3-Bisikletin daha hızlı gitmesini ve sürücünün rüzgardan daha az etkilenmesini sağlar.
- 4-Yarış bisikletinin tekerlekleri daha incedir. Çünkü hızlanmayı sağlar. Dağ bisikletinin tekerlekleri daha kalındır. Çünkü arazide daha iyi tutunmayı sağlar.
- 5-Bisikletin selesini kendimize göre ayarlamalıyız. Bisikletler için ayrılan bölümlerde veya araçların olmadığı alanlarda bisiklet kullanmalıyız. Kask, eldiven, dizlik ve dirseklik takmalıyız.
- 6-Spor yapmak sağlık için faydalıdır. Spor yapan insan daha zinde olur.Boş vaktini sporla değerlendiren bir insan zararlı şeylere yönelmez.Spor insanı dengede tutar.

3. Etkinlik: Okuduğunuz metinden hareketle öznel ve nesnel cümleler oluşturarak bu cümleleri örnekteki gibi aşağıya yazınız.

#### Öznel Yargılar

Yarış bisikletleri diğer bisikletlere göre daha güzel görünür.

-Bisiklet beklide birçoğumuzun kullandığı ilk araçtır.

-

#### Nesnel Yargılar

Vitesli bisikletlerde farklı büyüklükte dişli çarklar bulunur.

-Bisikletler dağ bisikleti, tur bisikleti, BMX, yarış bisikleti bunlardan bazıları.

-Yarış bisikletleri hızlı gitmek için tasarlanmıştır.

4. Etkinlik: Aşağıdaki görselden hareketle öğretmeninizin belirleyeceği bir konu ile ilgili zihinsel bir konuşma planı yaparak hazırlıklı konuşma yapınız.



İyi bir yaşam tarzının temeli için spor yapmak gerekmektedir. Yaşlandığında sağlık sorunları ile karşılaşmak istemeyenler, gençliğinde bolca spor yapmalıdır. Düzenli bir şekilde spor yapanların bağışıklık sistemleri daha güçlü olmakla birlikte hastalıklara karşı son derece dirençlidirler. İnsan vücudunun disipline girmesini sağlayan spor, tembelliği de insan yaşamından uzaklaştırmaktadır. Günde sadece yarım saat spora ayırarak, sağlıklı bir yaşam elde edilebilmektedir. Düzenli spor yapan biri, aşırı kilolarından kısa zamanda kurtulabilmektedir. Sadece yarım saat yürüyüş yaparak 500 kalori yakmak mümkündür. Sporu eğlenceli bir hobi haline getirmek, stresten uzaklaşmanın en etkili yoludur. İyi ve kolay bir şekilde uyumayı sağlayan spor, kas bazlı güç ve dayanıklılık seviyesini artırmaktadır.

5. Etkinlik: Aşağıdaki tabloya, dürüst oyun (fair play) ruhuna uygun olarak yapılması gereken davranışlara örnekler yazınız.

\* Fair play; dürüst oyun, dürüst davranış olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda, spor etiğine uygun davranış, kuralları her konuda dürüstlükle ve saygıyla uygulamak demektir. Sporda kurallara uymanın yanı sıra rakibe fizyolojik ve psikolojik açıdan zarar verici davranışlarda bulunulmamasıdır.

Oyuncu Olarak Yapmam Gerekenler

- Dürüst davranmak
- Şikayete alet olmamak
- Kötü alışkanlıklardan uzak durmak
- Topluma örnek olmak
- Rakiplerine saygılı olmak
- Yenilgiyi doğal bir sonuç olarak kabul etmek
- Takım arkadaşlarına ve yöneticilerine saygılı olmak
- Hakem kararlarına saygı göstermek

Seurci Olarak Yapmam Gerekenler

- Oyunculara karşı saygılı olmak
- Hakemlere karşı saygılı olmak
- Toplumda örnek almak
- Eşya ve malzemelere zarar vermemek
- Kurallara saygılı olmak

6. Etkinlik

A) Aşağıdaki cümleleri okuyarak altı çizili kelimelerin cümlelere kattığı anlamları açıklayınız.

1. Babaannem, balkonundaki çiçeklere gözü gibi bakardı.
2. Misafirlerimiz gelene kadar hazırlıklarımızı tamamladık.
3. İş hayatı çok yoğun olmasına rağmen spor yapmaya da zaman ayırıyordu.
4. Akşama doğru arkadaşlarımızla gezmeye çıkacağız.
5. Sağlıklı yaşamak için düzenli spor yapmalıyız.

Gibi-eşitlik ve benzetme  
Kadar-Zaman  
Rağmen-karşılık  
Doğru-zaman  
İçin-sebep  
Not:Anlam ilişkisi kurmak

B) Aşağıdaki cümlelerde tek başına anlamı olmayan kelimeleri bularak örnekteki gibi noktalı yerlere yazınız.

Yarışma gününe kadar çok çalışmalısınız.

.....kadar.....

Akrabalarını ziyaret etmek üzere memleketlerine gittiler.

üzere

Kitaplarım ile geçirdiğim zamanları dünyalara değişmem.

ile

Atatürk'e göre sporcu ahlak sahibi olmalıdır.

göre

C) Aşağıda verilen kutulardan dörder kelime seçerek içinde bu kelimelerin geçtiği hikâye edici bir metin yazınız.

spor rakip yarışma  
başarı kaybetmek  
arkadaş antrenman  
sınıf

göre için kadar  
dek rağmen  
değin üzere  
gibi

#### SPOR ve FAYDALARI

Çocukken çok televizyon izlerdim. Evde gün boyunca öyleye vaktimi geçirirdim.

Böyle yaşamayı çok sevdim ve her gün televizyon izleyip çok yemek yedim. Bir gün çok sağlıksız biri olduğumu fark ettim. Hemen doktora gittim. Doktor bana obezite olduğumu ve spor yapmam gerektiğini söyledi. Eğer böyle devam edersen yaşamamın çok zor olacağını söyledi.

Hemen Gençlik Merkezine müracaat ettim. Onlara durumumu anlattım. Kendime uygun olarak basketbolu seçtim. Antrenman saat ve günlerini ayarladık. sürekli çalışmaya başladım. Arkadaşlarımdan birisi de benimle gelmeye başladı. Her gün spor yapıyor ve ona göre yaşıyorum.

Sporun bana fayda sağladığını ve beni bir düzene soktuğunu anladım. Sağlığımız için önemli olduğunu bizzat gördüm.

Bundan sonra her gün spor yaptım ve eskisi gibi sağlığıma kavuştum.

## 7. Etkinlik: Aşağıdaki tabloyu, tablonun üstünde verilen bilgiler doğrultusunda doldurunuz.

Murat, Songül, Cemil, Zeynep, Efe ve Nehir; voleybol, tenis, güreş, basketbol, futbol ve yüzme sporlarıyla ilgilenmektedirler. Bu kişiler her cumartesi, belli saatler arasında ilgilendikleri spor dallarıyla ilgili çalışma yapmaktadırlar.

- 1) Herkes birbirinden farklı ve tek spor dalıyla ilgilenmektedir.
- 2) Bütün çalışmalar ikişer saat sürmektedir.
- 3) Tenis çalışması açık tenis kortunda; güreş, voleybol ve basketbol çalışmaları spor salonunda; futbol çalışması şehir stadında ve yüzme çalışması kapalı yüzme havuzunda yapılmaktadır.
- 4) Nehir'in 13.00 - 15.00 arası voleybol çalışması vardır.
- 5) Murat, şehir stadında çalışacaktır. Murat'ın çalışması 16.00'da sona ermektedir.
- 6) Efe'nin çalışması spor salonunda, Nehir'in çalışmasından sonra başlamaktadır.
- 7) Songül, seçtiği spor dalında raket kullanmaktadır.
- 8) Cemil, spor salonunda, takım hâlinde oynanmayan bir spor dalında çalışmaktadır.
- 9) Zeynep'in yüzme havuzunda çalışması bittiği anda Nehir'in spor salonunda çalışması başlamaktadır.
- 10) Tenis çalışma saatleri ile futbol çalışma saatleri aynıdır.
- 11) Güreş çalışma saatleri 17.00 - 19.00 arasındadır.



Kişiler	İlgilendiği Spor Dalı	Çalışma Saatleri	Çalışma Yeri
Nehir	Voleybol	13.00-15.00	Spor salonu
Murat	Futbol	14.00-16.00	Şehir stadı
Efe	Basketbol	15.00-17.00	Spor salonu
Songül	Tenis	14.00-16.00	Açık tenis kortu
Cemil	Güreş	17.00-19.00	Spor salonu
Zeynep	Yüzme	11.00-13.00	Kapalı yüzme havuzu