

2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı

5.Sınıf Beden Eğitimi ve Spor Kazanım Listesi ve Açıklamaları

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.

- Yürüme, koşma, sıçrama, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, tırmanma vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.
- "Yer Değiştirme Hareketleri" FEK'lerindeki (sarı 1-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.

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

- Eğilme, esnetme, dönme-salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.
- "Dengeleme Hareketleri" FEK'lerindeki (sarı 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.

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 vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.
- "Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler" FEK'lerindeki (sarı 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.

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 vb. örnek olarak gösterilebilir.
- "Birleştirilmiş Hareketler" FEK'lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.

BE.5.1.1.5. Temel jimnastik hareketlerini yapar.

- Jimnastikte duruşlar, yuvarlanmalar, vücut transferi ve yön değişikliği, geçişler ve bağlantılar vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.
- "Yer Değiştirme Hareketleri" (sarı 6 -8 arasındaki kartlar), "Dengeleme Hareketleri" (sarı 10, 11, 12, 16. kartlar) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılabilir.

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

- Farklı yön, geçiş ve yer değiştirme içeren basit dans adımları örnek olarak gösterilebilir.
- "Adımlar" ve "Grup Dansları" FEK'lerindeki (mor 1-3. kartlar) etkinliklerden yararlanabileceği gibi geleneksel halk danslarına da yer verilebilir.

BE.5.1.1.7. Yakın çevresine ait halk danslarını uygular.

- Ülkemizin çeşitli yörelerine ait halk dansları örnek olarak gösterilebilir.
- "Kültürümüzü Tanıyoruz" FEK'lerindeki (mor 1-3. kartlar) oyunlarından yararlanılabilir.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

5.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

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 ele alınmalıdır.
- "Temel Hareket Kavramları" (sarı kart grubu) FEK'i kullanılır.

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

- Öz değerlendirme yaparak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olma gibi konular üzerinde durulur.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır..

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 ele alınmalıdır.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

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

- Çeşitli oyunlarda veya etkinliklerde zamanı hedefler doğrultusunda etkili kullanmanın önemi vurgulanır.

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

- 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 yolları üzerinde durulur.

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

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

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 ile oyun ve etkinliklerde kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

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

- Oyun ve etkinliklere katılımı bireysel farklılıkları anlama ve uygun davranışları sergileme ile etkinliklerde kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

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

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

5.1.3. Hareket Strateji ve Taktikleri

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

- Oyun ve etkinliklerde vücut aldatması, yön ve hız değiştirmeye yönelik hücum taktikleri ele alınır.
- "Birleştirilmiş Hareketler" FEK'lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlardan yararlanılabilir.

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

- Oyun ve etkinliklerde yön ve hız değiştirmeye yönelik savunma taktikleri ele alınır.
- "Birleştirilmiş Hareketler" FEK'lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlardan yararlanılabilir.

5.2. AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT ÖĞRENME ALANI

5.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik

BE.5.2.1.1. Fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.

- Vücut kompozisyonunu, kalp dolaşım sistemi dayanıklılığını, kas kuvvetiyle dayanıklılığını ve esnekliği geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılımın önemi ile etkinliklerde
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

5.2.2. Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

BE.5.2.2.1. Fiziksel etkinliklerin eğlenceli yönlerinin farkına varır.

- Oyun ve etkinliklere katılım ile eğlenme ve mutluluk arasında ilişki kurulur.

BE.5.2.2.2. Katıldığı etkinliklerde fiziksel etkinlik düzeyini ölçer.

- Çeşitli yöntemler (günlük, gözlem, adımsayar, kalp atım monitörü gibi teknolojik araçlar) kullanılarak yapılan fiziksel etkinlik düzeyinin ve şiddetinin belirlenmesi sağlanır.
- "Sağlık Anlayışı I ve II" FEK'lerinden (sarı ve mor kartlar) yararlanılabilir.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

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

- Çeşitli etkinliklerin/sporların sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğa (vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esneklik) etkilerinin incelenmesi sağlanır.

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

- Fiziksel etkinliklerde dengeli beslenme ile obezite konusu ele alınır.

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.

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.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

BE.5.2.2.7. Fiziksel etkinliklerde ilkyardımanın genel amaçlarını ve uygulamalarını bilir.

- İlk yardımın tanımı, önemi, genel amaçları, temel kuralları (koruma, bildirme ve kurtarma) ve ilk yardım çantasında bulunması gereken malzemeler ele alınır.

5.2.3. Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

BE.5.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır.

- Öğrencilerin 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı gibi millî bayramlar ile belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenecek olan etkinlik, spor ve oyunlara katılımları sağlanır.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

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

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

BE.5.2.3.3. Yakın çevresine ait halk danslarını tanır.

- Ülkemizin çeşitli yörelerine ait halk danslarının hikâyeleri, özellikleri, müzikleri ve kıyafetleri ele alınır.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

BE.5.2.3.4. Geleneksel çocuk oyunlarını tanır.

- Ülkemizde oynanan geleneksel çocuk oyunlarından örnekler verilmelidir.
- "Geleneksel Çocuk Oyunları" FEK'lerindeki (mor 1-3. kartlar) oyunlardan yararlanılabilir.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

BE.5.2.3.5. Olimpik kavramları bilir.

- Modern Olimpiyat Oyunları (paralimpik, olimpik vb.) ile ilgili kavram ve semboller üzerinde durulur.