

## 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı

### 8.Sınıf Beden Eğitimi ve Spor Kazanım Listesi ve Açıklamaları

#### 8.1. HAREKET YETKİNLİĞİ ÖĞRENME ALANI

##### 8.1.1. Hareket Becerileri

**BE.8.1.1.1.** Çeşitli sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.1.2.** Hazırladığı jimnastik serisini artan bir doğrulukla uygular.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.1.3.** Belli bir temada hazırladığı koreografisini sunar.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.1.4.** Diğer kültürlere ait geleneksel oyunları oynar.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.1.5.** Diğer kültürlere ait halk danslarını uygular.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır..

##### 8.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

**BE.8.1.2.1.** Spor dallarına özgü kavramları açıklar.

- Spor dallarına özgü teknik, saha, ekipman gibi kavramlar ele alınır.

**BE.8.1.2.2.** Spor becerilerinin hareket evrelerini analiz eder.

- Spor dallarını meydana getiren temel beceriler ve tekniklerin evreleri (hazırlık, uygulama ve bitiş) vurgulanır.

**BE.8.1.2.3.** Spor dallarına ait oyun kurallarını bilir.

- Çeşitli spor dallarına ait oyun kuralları ele alınır.

**BE.8.1.2.4.** Spor ortamlarında yaşadığı stresli durumlarla başa çıkma yollarını söyler.

- Öğrencilerin spor ve fiziksel etkinliklerde stresli durumlarla karşılaştıklarında, hangi başa çıkma yollarını (nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, otojen çalışmalar, zihinsel stratejiler, psikolojik yardım stratejileri vb.) kullandıkları ve bunların etkilerini açıklamaları sağlanır.

**BE.8.1.2.5.** Spor ortamlarında sorumluluk alır.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.2.6.** Spor ortamında iletişim yollarını etkili olarak kullanır.

- Sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim yollarını kullanma üzerinde durulur.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**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.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.2.9.** Spor dallarına katılımı artıracak liderlik becerileri gösterir.

- Öğrencilerin spor ve fiziksel etkinlik ortamlarında liderlik becerileri (ikna etme, etkili iletişim, oyun lideri/ oyun koordinatörü olma, sabırlı olma, kararları arkadaşları ile birlikte alma vb.) göstermelerine fırsat verilmelidir.

**BE.8.1.2.10.** Spor ve etkinliklere katılımda bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya değer verir.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.1.2.11.** Katıldığı spor dallarında performansına yönelik öz değerlendirme yapar.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**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.

- Okul içi ve dışında vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılımın önemi vurgulanır.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.1.2.** Yakın çevresindeki spor imkânlarını etkili kullanır.

- Okul dışında fiziksel etkinlik yapacağı ortamları veya kurumları tanıma ve etkili kullanmanın önemi vurgulanır.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

### **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.

- Bireysel motivasyon yöntemleri geliştirme ve etkilerini takip etme vb. teknikler üzerinde durulur.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.2.2.** Düzenli olarak yaptığı spor etkinliklerinin, fiziksel uygunluğuna etkilerini değerlendirir.

- Yaptığı fiziksel etkinlik ve spor programının, fiziksel uygunluğuna (vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, vb.) etkisi ele alınır.

**BE.8.2.2.3.** Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli tüketici davranışları sergiler.

- 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.) olduğu açıklanır.
- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.2.4.** Spor ortamlarında gerekli güvenlik önlemleri alır.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.2.5.** Spor sakatlıklarından korunma yöntemlerini bilir.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.2.6.** Fiziksel etkinlikler ve spor konusunda medyada çıkan haberleri takip eder.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

### **8.2.3. Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz**

**BE.8.2.3.1.** Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.3.2.** Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek çıkarımlarda bulunur.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.3.3.** Diğer kültürlerle ait halk danslarını araştırır.

- Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**BE.8.2.3.4.** Olimpik ve Paralimpik okul günleri hazırlar.