İLKOKUL
BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN DERSİ
(1 - 4. SINIFLAR)
ETKİNLİK KILAVUZU

İLKOKUL
BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN DERSİ
(1-4. SINIFLAR)
ETKİNLİK KILAVUZU

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Mustafa Levent İnce
Doç. Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu
Dr. Figen Altay
Songül Koçer
Ahsen Akgün
Esra Gazioğlu
Hatice Çebi

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Zafer Ünal

Görsel Tasarım

Samed Başer

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, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet 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 vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, 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 cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan 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

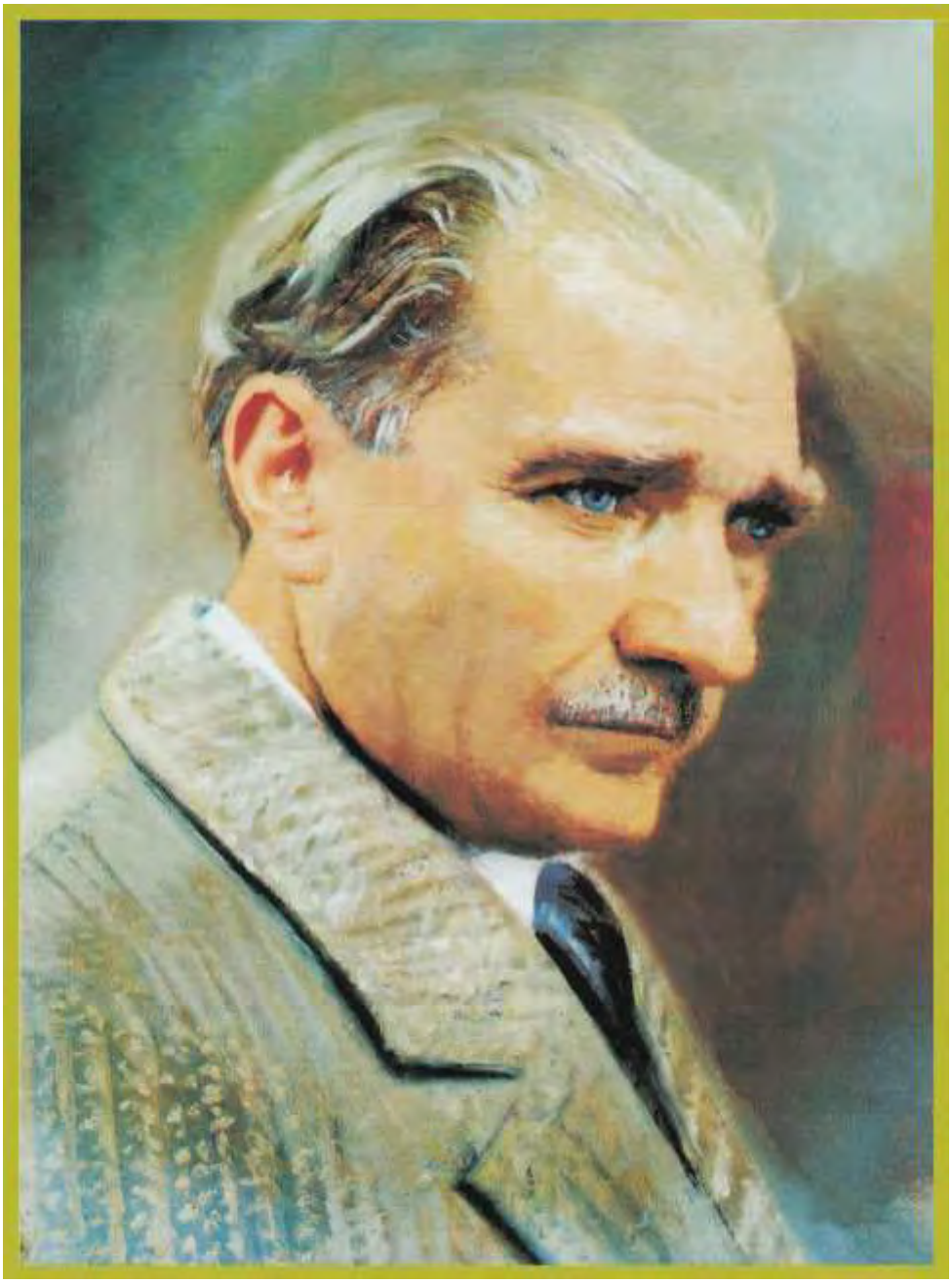
GENÇLİĞE HİTABE

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. Kazanımlar 13

1. Sınıf 13

2. Sınıf 14

3. Sınıf 15

4. Sınıf 16

3. Ölçme ve Değerlendirme 17

EKLER 18

EK 1. Sınıflara Göre Kazanımlar, Etkinlikler ve Açıklamaları 19

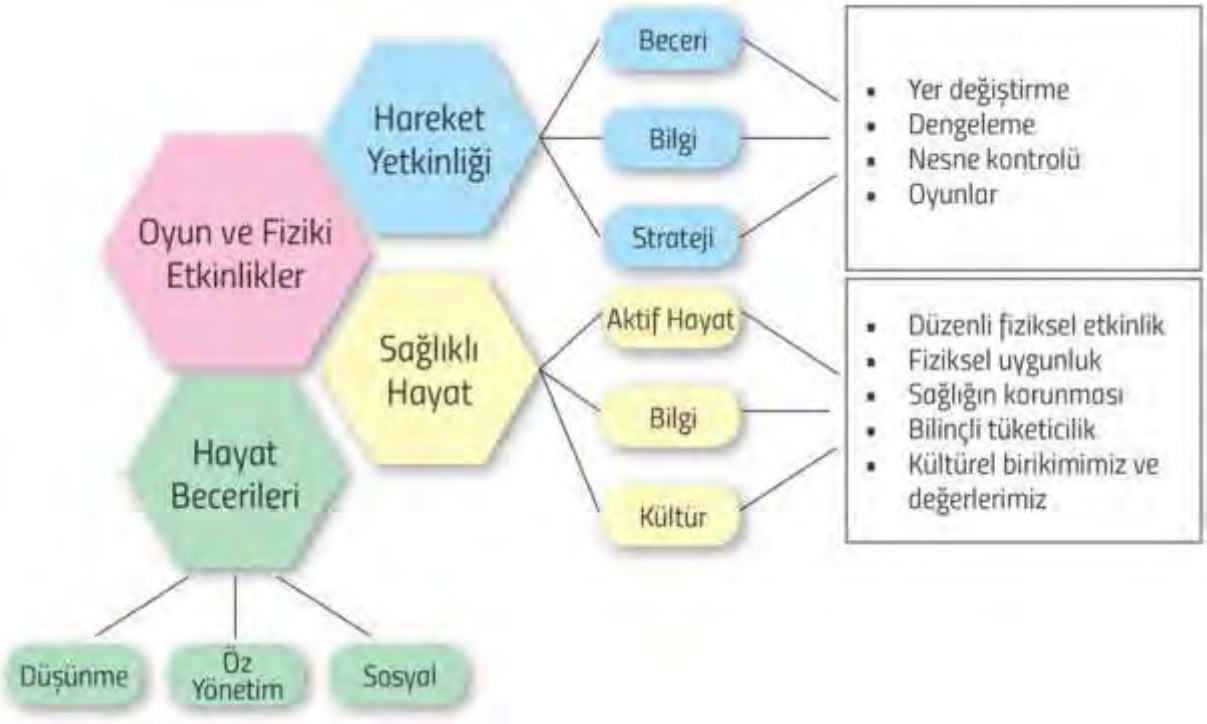
EK 2. Ölçme Araçları Örnekleri 53

Sözlük 84

Kaynakça 88

1. Giriş

Oyun ve fiziki etkinlikler öğrencilerin bütüncül eğitiminde önemli bir potansiyele sahiptir. Öğrenciler oyun ve fiziki etkinliklere katılırken fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özelliklerini geliştirme ve bunlara bağlı sağlığını iyileştirme fırsatlarını elde etmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklere düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri ve bunlara bağlı bilgi birikimini edinmeleri, temel eğitimin önemli hedeflerinden biridir. İlkokul düzeyinde, oyun ve fiziki etkinliklere katılımdan özellikle hareket yetkinliği ve aktif ve sağlıklı hayat alışkanlıklarının altyapısının oluşturulması beklenir (Şekil 1).



Şekil 1- Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı'nın Genel Yapısı

Hareket yetkinliği içerisinde üç temel unsur öne çıkmaktadır. Bunlardan birincisi, temel hareket becerileri olarak isimlendirilen öğrencinin bir noktadan başka bir noktaya yer değiştirirken, hareket ederken veya olduğu yerde vücut dengesini sağlarken ve herhangi bir nesneyi kontrol ederken gerekli olan hareket becerileridir (Şekil 2).

Bu becerilerin gelişimi bedenin hareket potansiyelinin daha etkili kullanılmasını sağlamaktadır. Hareket yetkinliği içindeki ikinci unsur ise hareket becerileri ile ilgili kavramların öğrenilmesidir (Şekil 3). Bu kavramların öğrenilmesi, öğrencinin bedenin nasıl hareket ettiğini anlaması ve ilgili bilgi birikimini kullanması açısından önemlidir.

Günümüzde, hareket yetkinliği geliştirmede temel hareket becerileri ve kavramlarının yanında üçüncü bir unsur olarak, uygun stratejileri/taktikleri geliştirme ve kullanma beceriside önem kazanmaya başlamıştır. Buradaki stratejiler ve taktiklerden kasıt öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklerde daha etkili olabilmek için problem çözme becerilerini kullanarak, kendisi veya takımı adına en uygun yöntemleri belirleyebilmesi ve etkinlikler sırasında kullanabilmesidir. Bu becerinin ilkokul düzeyinde ele alınmaya başlanmasındaki amaç, ortaokul ve lise çağlarında öğrencilerde gelişen hareket becerileri ile birlikte, giderek önemi artan daha karmaşık oyun stratejileri ve taktikleri için bir altyapı oluşturmaktır.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde oyun ve fiziki etkinliğin önemi giderek daha belirgin hâle gelmektedir. Öğrencilerin sağlıklarını korumaları için günde en az bir saat oyun ve fiziki etkinliklere katılıma ihtiyaç duydukları bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklere istekle, düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri önemlidir. Düzenli katılım için önemli unsurlardan birisi ise, öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklere katılırken eğlenmesi ve bu katılımın kendisine getirdiği faydaları somut olarak anlaması ve görmesidir. Bu nedenle, aktif ve sağlıklı hayat kavramları ve ilkelerinin öğrenciler tarafından anlaşılması, bunları yaşamlarında eğlenerek uygulamaları için oyun ve fiziki etkinlik önemli bir araçtır. Oyun ve danslarla ilgili kültürel mirasımız da aktif hayatın önemli boyutlarından biridir. Öğrenciler tarafından bu mirasın anlaşılması ve yaşanması, özellikle millî bayramlar, belirli gün ve haftaların kutlamalarında kullanılmaları genel eğitim amaçlarımıza ulaşmada önemli katkı sağlayacaktır.

Oyun ve fiziki etkinliklerin hareket yetkinliği ve aktif ve sağlıklı hayat alışkanlıklarına etki sürecinde gözden kaçırılmaması gereken bir diğer boyut, öğrencilerin hayat becerileri olarak isimlendirilen öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini geliştirme için yarattığı eğitim fırsatlarıdır. Bunlar içinde kendini tanıma, bireysel ve sosyal sorumluluk, adil oyun, grupla çalışma, iletişim, gözlem, hedef belirleme, uygulama, değerlendirme, yansıtma vb. beceriler sayılabilir.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı yukarıda açıklanan eğitim öncelikleri doğrultusunda hazırlanmıştır (Şekil 1). Beden eğitimi ve oyun dersi ilkokul 1-4. sınıflarda okuyan öğrencilerin oyun oynama, fiziki etkinliklere katılma ve bu süreçlerde bedensel, zihinsel, kişisel, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak tüm eğitim süreçlerini içerir. Bu eğitim sürecinde öğrencilerin yaş düzeyi, hazırbulunuşlukları, ilgileri, beklentileri, yöresel özellikler gibi etkenlerin dikkate alınması öngörülür. Ders, öğrencilerin yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun fiziksel etkinliklere katılacağı ve oyun oynayacağı şekilde planlanır.

Öğretim programında öğrencilerin sınıf düzeylerine göre kazanımlarına yol gösterici olan ve aşağıda sunulan dokuz ana amaç (program çıktısı) tanımlanmıştır.

1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
2. Hareket becerileri ile ilgili kavramları kullanır.
3. Oyun ve hareket stratejilerini ve taktiklerini kullanır.
4. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
5. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekle düzenli olarak katılır.
6. Beden eğitimi ve oyun dersinde, kültürel birikimimiz ve değerlerimizle ilgili aşağıdaki amaçlara ulaşılır:
   a. Kültürümüze ve başka kültürlere ait geleneksel oyunlar ile dansları tanır ve uygular.
   b. Bayram, kutlama ve törenlere isteyerek katılır.
7. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendini tanıma, bireysel sorumluluk, kendine güven ve zaman yönetimi becerilerini geliştirir.
8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.
9. Oyun ve fiziki etkinliklerdeki deneyimlerini problem çözme, hedef belirleme, plan yapma vb. süreçlerde kullanır.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Etkinlik Kılavuzu yukarıda tanımlanan dokuz amaç doğrultusunda sınıf düzeylerine göre üretilen kazanımların anlaşılması ve bunlara uygun etkinlik ve ölçme aracı tasarlamada öğretmenlere yol gösterici olması için hazırlanmıştır.

Şekil 2- Temel Hareket Becerileri

Şekil 3- Temel Hareket Kavramları

2. Kazanımlar

Öğretim program amaçları, çıktıları ve yaşa özgü gelişim özelliklerinden yola çıkarak beden eğitimi ve oyun dersi etkinlikleri ilkokul 1-4. sınıflar için belirlenen kazanımlar aşağıda sunulmuştur. Kazanımlar için örnek etkinlikler ve açıklamalar ise EK'1 de verilmiştir.

1. Sınıf
BO.1.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini yapar. BO.1.1.1.2. Dengeleme hareketlerini yapar. BO.1.1.1.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar. BO.1.1.1.4. İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar. BO.1.1.1.5. Ritim ve müzik eşliğinde hareket eder. BO.1.1.2.1. Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlar. BO.1.1.2.2. Kişisel ve genel alanını fark eder. BO.1.1.2.3. Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından uygun olanla ilişkilendirir. BO.1.1.2.4. Oyunu belirlenen kurallara göre oynar. BO.1.1.3.1. Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak için stratejiler geliştirir. BO.1.1.3.2. Oyunda kullanılan basit stratejileri tanımlar. BO.1.2.1.1. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır. BO.1.2.1.2. Sınıf dışında oyunlar oynar. BO.1.2.2.1. Sağlık ile oyun ve fiziki etkinlikler arasındaki ilişkiyi açıklar. BO.1.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar. BO.1.2.2.3. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak ve güvenliği için dikkat etmesi gereken unsurları söyler. BO.1.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler. BO.1.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken temizlik alışkanlıkları sergiler. BO.1.2.2.6. Güvenli alanlarda oynar. BO.1.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında çeşitli iletişim becerileri gösterir. BO.1.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel güç ve becerilerin farklı olabileceğini açıklar. BO.1.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır. BO.1.2.3.2. Kültürümüze ait basit ritimli halk dansları adımlarını yapar. BO.1.2.3.3. Geleneksel çocuk oyunlarını oynar.

2. Sınıf

BO.2.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.

BO.2.1.1.2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.

BO.2.1.1.3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.

BO.2.1.1.4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.

BO.2.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.

BO.2.1.1.6. Nesne kontrolü gereken hareketleri alan, efor farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.

BO.2.1.1.7. İki ve daha fazla hareket becerisini birleştirerek artan doğrulukla uygular.

BO.2.1.1.8. Verilen ritim ve müziğe uygun hareket eder.

BO.2.1.1.9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunlar oynar.

BO.2.1.2.1. Temel hareket becerilerini uygularken hareketin tekniğine ait özellikleri söyler.

BO.2.1.2.2. Vücut bölümlerinin hareketlerini açıklar.

BO.2.1.2.3. Efor kavramına göre vücudunun nasıl hareket edeceğini açıklar.

BO.2.1.3.1. Oyunda basit stratejileri ve taktikleri kullanır.

BO.2.2.1.1. Çevresindeki imkânları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.

BO.2.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.

BO.2.2.2.1. Sağlıklı olmak için oyun ve fiziki etkinliklere neden katılması gerektiğini açıklar.

BO.2.2.2.2. Fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları açıklar.

BO.2.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinlikler ile fiziksel uygunluk kavramları arasında ilişki kurar.

BO.2.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları açıklar.

BO.2.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliğe katılırken kendisi için güvenlik riski oluşturan unsurları açıklar.

BO.2.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik riski oluşturmayan davranışlar sergiler.

BO.2.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve başkaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklar.

BO.2.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara karşı duyarlılık gösterir.

BO.2.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.

BO.2.2.2.10. Doğada oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çevreye duyarlık gösterir.

BO.2.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.

BO.2.2.3.2. Kültürümüze ait basit ritimli dans adımlarını yapar.

BO.2.2.3.3. Geleneksel çocuk oyunlarını oynar.

3. Sınıf
BO.3.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar. BO.3.1.1.2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar. BO.3.1.1.3. Çeşitli nesnelerin üzerinde dengeleme hareketlerini yapar. BO.3.1.1.4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar. BO.3.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri geliştirir. BO.3.1.1.6. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri alan, efor farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar. BO.3.1.1.7. Seçtiği müziğe uygun koreografi oluşturur. BO.3.1.1.8. Basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar. BO.3.1.2.1. Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşının performansını gözlemleyerek geri bildirim verir. BO.3.1.3.1. Oyun ve fiziki etkinliklerde kullanılabilecek basit stratejileri ve taktikleri açıklar. BO.3.1.3.2. Oyun ve fiziki etkinliklerde basit stratejileri ve taktikleri uygular. BO.3.2.1.1. Seçtiği oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır. BO.3.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır. BO.3.2.2.1. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu geliştiren ilkeleri açıklar. BO.3.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar. BO.3.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklerde dikkat edilmesi gereken hijyen ilkelerini nedenleriyle açıklar. BO.3.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun kıyafet kullanımının önemini açıklar. BO.3.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve arkadaşları için güvenlik riski oluşturan unsurları nedenleriyle açıklar. BO.3.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklere katılımda sağlığını koruma davranışları sergiler. BO.3.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenliği için sorumluluk alır. BO.3.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde öz güvenle hareket eder. BO.3.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara saygı gösterir. BO.3.2.2.10. Oyun ve fiziki etkinliklerde etkili iş birliği becerileri geliştirir. BO.3.2.2.11. Oyun ve fiziki etkinliklerde başarıyı tebrik eder. BO.3.2.2.12. Oyunlarda karşılaştığı problemlere çözümler önerir. BO.3.2.2.13. Aktif ve sağlıklı hayat davranışı geliştirmek için çeşitli teknolojileri kullanır. BO.3.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenler için hazırlık yapar. BO.3.2.3.2. Basit ritimli yöresel halk dansları yapar. BO.3.2.3.3. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.

4. Sınıf
BO.4.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan kuvvet, hız ve çeviklikle yapar. BO.4.1.1.2. Oyunlarda dengeleme gerektiren hareketleri etkili kullanır. BO.4.1.1.3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır. BO.4.1.1.4. Özgün, danslar yapar. BO.4.1.1.5. Kurallı takım oyunları oynar. BO.4.1.2.1. Hareket becerileri ile ilgili kavramları yerinde kullanır. BO.4.1.2.2. Oynadığı oyunların içindeki hareket becerilerini tanımlar. BO.4.1.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir. BO.4.1.3.1. Çeşitli stratejileri ve taktikleri kullanarak oyunlar tasarlar. BO.4.1.3.2. Çeşitli stratejileri ve taktikleri kullanarak tasarladığı oyunları arkadaşlarıyla oynar. BO.4.2.1.1. Okul dışında oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır. BO.4.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için hazırladığı programları uygular. BO.4.2.2.1. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek uygun programlar tasarlar. BO.4.2.2.2. Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar. BO.4.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklere uygun spor kıyafeti ile katılır. BO.4.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisinin ve başkalarının güvenliğiyle ilgili sorumluluk alır. BO.4.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklerde zamanını etkili kullanır. BO.4.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklerde çevreye duyarlılık gösterir. BO.4.2.2.7. Oyun ve etkinliklerde iş birliği yapar. BO.4.2.2.8. Oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışı sergiler. BO.4.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde karşılaştığı problemleri çözer. BO.4.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır. BO.4.2.3.2. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait halk danslarını yapar. BO.4.2.3.3. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait çocuk oyunlarını oynar. BO.4.2.3.4. Uluslararası müsabakalarda başarılı olmuş Türk sporcularını araştırır.

3. Ölçme ve Değerlendirme

Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı'nın amacına ulaşabilmesi için ölçme ve değerlendirme süreci oldukça önemlidir. Bu derste yapılacak ölçme ve değerlendirme sürecinin, öğrenen merkezli ve yapılandırmacı yaklaşım çerçevesi içinde ele alınması gerekmektedir. Ölçme-değerlendirme, öğretim sürecinin tamamını içeren, sürekli, çok yönlü ve öğrenci-öğretmen-veli iş birliğini sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. Beden eğitimi ve oyun dersinde ölçme ve değerlendirme öğretim sürecinin başında, süreç boyunca ve sürecin sonunda etkili olarak yürütülmelidir. Bu nedenle, öğretmenler ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini ilk dersten son derse kadar düzenli olarak yürütmelidirler.

Beden eğitimi ve oyun dersinde öncelikle dönemin başında öğrencilerin temel hareket becerilerinde, aktif ve sağlıklı hayat alışkanlıklarında ve bireysel, sosyal ve düşünme becerilerindeki durumları tespit edilmeli ve süreç içerisindeki gelişimleri ve ulaştıkları nokta belirlenerek değerlendirme yapılmalıdır. Öğrencilerin hazırbulunuşluk özelliklerinin birbirinden farklı olduğu, gelişim ve ulaştıkları seviyelerin de birbirinden farklı olacağı gerçeğinden hareketle, süreçteki ve sonuçtaki ulaşılan düzeyler de birbirinden farklı olacaktır. Bu nedenle değerlendirmede, her öğrenci kendi doğası içerisinde ele alınmalı ve kendi başlangıç ve gelişim düzeylerine göre değerlendirme yapılmalıdır. Bu bağlamda, sadece ürün değerlendirme anlayışından özellikle uzaklaşılmalıdır.

Beden eğitimi ve oyun dersinde öğrencilerin farklı alanlardaki başlangıç, gelişim ve ulaştıkları düzeyleri belirlemek için öğretmenler öncelikle yapılandırılmış formlar kullanarak gözlem yapmalı (Bkz. ölçme araçları) ve bu gözlemleri zaman zaman tekrarlayarak, öğrencilerin gelişim ve ulaştıkları düzeyleri belirlemelidirler. Temel hareketler ile ilgili yapılacak gözlemlerde ve hazırlanacak gözlem formlarında fiziksel etkinlik kartlarının "öğrenme anahtarı" bölümleri öğretmenlere yardımcı olacaktır. Ayrıca, kartlarda bulunan "değerlendirme ve iyileştirme" bölümleri süreç içerisinde öğrencilerin farklı alanlardaki gelişimlerini belirleyebilmek açısından öğretmenlere yol göstericidir.

Beden eğitimi ve oyun dersi etkinliklerinde ölçme ve değerlendirme amacı ile kullanılması tavsiye edilen araç örnekleri ve ilgili oldukları sınıf ve kazanımları programın sonunda verilmiştir (Bkz. EK 2- Ölçme ve Değerlendirme Örnekleri). Düzey belirleme, yetiştirme ve biçimlendirme ve değer biçme amacıyla yapılacak değerlendirmelerde; öğretmenler ve öğrenciler kontrol listesi (yeterli/geliştirilmeli) ve dereceleme tipi gözlem formları (çok iyi, iyi, orta ve geliştirilmeli), görselliği öne çıkan eşleştirme tipi ölçekler, öz ve akran değerlendirme formları, rubrikler, grup değerlendirme formları, yapılandırılmış oyun formları ve kısa cevaplı sorular vb. ölçeklerden yararlanabilirler.

EKLER

EK 1. Sınıflara Göre Kazanımlar, Etkinlikler ve Açıklamaları

4.1. Birinci Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.1.1.1 Yer değiştirme hareketlerini yapar.	**"Yer Değiştirme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 1-2-3-4-6-7 ve 8. kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. **Yer değiştirme hareketlerinin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yağ Satarım Bal Satarım; Köşe Kapmaca; Basit Stafet; Ayağını Yerleştir; Yönünü Bul; Değiş ve Dön; Üç Küçük Kuzu; Yükseğe Sıçra; Çemberden Çembere; Sıçra Dokun; Zıp Zıp Zıpla; Sincap ve Ceviz vb.**	Yer değiştirme hareketleri (özellikle atlama- sıçrama) kas iskelet sistemine önemli oranda ek yük getirdiği için etkinlikler sırasında ve sonrasında kas ağrısı ve aşırı yorgunluk gösteren öğrenciler yakından gözlenmelidir. Yer değiştirme etkinliklerini uygularken öğrencilerin vücut ve alan farkındalığı geliştirmeleri için farklı yönlere (sağa, sola, öne, geriye) ve hızlara (hızlı, yavaş vb.) göre uygulamalar çeşitlendirilmelidir. Öğrencilerin bu etkinliklere spor ayakkabısı ile katılmaları teşvik edilmelidir.
BO.1.1.1.2. Dengeleme hareketlerini yapar.	"**Dengeleme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. **Dengeleme hareketlerinin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kurbağa Sıçrayışı; Ali Kutuda; Elde Davul Zurna 1, 2, 3; Vücut Dengesi; İpte Denge; Büyü Büyü Küçül Küçül; Yattı Kalktı; Kurbağa Havuzu; Taş Taş Üstüne vb.**	Dengeleme hareketlerini uygularken öğrencilerde denge kaybı nedeniyle düşme olabilir. Bu nedenle çevre buna göre düzenlenmelidir. Dengeleme hareketlerinde önce dinamik denge (vücut hareket hâlinde iken denge), daha sonra statik denge (vücut belli bir duruş ve konumda iken denge) geliştirilmeye çalışılmalıdır. Yaş düzeyine uygun bireysel, eş ve grupla çeşitli dengeleme çalışmaları yapılabilir. Farklı vücut bölümleri (iki destek noktası; iki ayak, tek destek noktası; tek ayak, üç destek noktası; iki ayak bir el vb.) kullanılarak denge çalışmaları yapılmalıdır. Bu etkinlikler sırasında öğrencilere görsel ipuçları veya anlık geri bildirim verilmesi önemlidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.1.1.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.	"**Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler**" FEK'lerindeki (sarı, 18-19-20-21 ve 25. kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Nesne kontrolü gerektiren çalışmalarda topa alışma etkinliğine (kart 18) öncelik verilmelidir. **Bu hareketlerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kova ile Yakala; Hedefe Yuvarla; Fasulye Torbasını Bulma; Bowling; Yakala; Çizgi Çiziyorum Sırt Sırta Veriyorum; Balon Yere Düşmesin; Su-Top Taşıma vb.**	Nesne kontrolü gerektiren hareketler, nesne ile el-göz ve göz-ayak koordinasyonu içeren çalışmalardır. Bu yaş grubu için karmaşık etkinliklerdir ve öğrenciler nesne kontrolünde zorlanırlar. Kontrol edilen nesnenin başkalarına veya çevreye zarar verme ihtimaline dikkat edilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Bu etkinliklerde öğretmenin sınıf üzerinde kontrolünün tam olması gereklidir. Etkinliklere vücut ve nesnenin hareketsiz olduğu çalışmalarla başlanmalıdır. Daha sonra vücut veya nesneden birinin hareketli olduğu çalışmalarla devam edilmelidir. Bu sınıf düzeyinde nesnenin atıldığı veya fırlatıldığı etkinliklerde, nesnenin istenilen hedefe atılmasından çok hareketin yapılma şekli (formu) daha önemlidir. Bu etkinliklerde balon, deniz topu, pon pon, eşarp, farklı büyüklükte fasulye torbası, hafif toplar kullanılması uygundur.
BO.1.1.1.4. İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar.	**"Birleştirilmiş Hareketler" FEK'**lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Meyve Sepeti; Mandal Asma; Balık Yakalama; Eşini Bul; Kartopu Partisi; Kümes; Leylekler ve Kurbağalar; Tünel Topu; Balık Yakalama vb.**	1, 2 ve 3. kazanımlara ait açıklamalar, bu etkinliklerde kullanılan hareket becerilerine göre dikkate alınmalıdır. Oyunlar her ortamda oynanabilecek (spor salonu, bahçe, koridor, sınıf vb.) ve çeşitli ekipmanların (çeşitli büyüklükte toplar, çeşitli büyüklükte hafif kutular, ipler, çemberler vb.) kullanımını içeren oyunlar şeklinde öğrencilere sunulmalıdır. Oyunlarda tüm öğrencilerin eğlenmeleri önemlidir. Ayrıca, temel hareket becerilerini geliştirici bireysel, eşli ve küçük grup ile oynayabilecekleri oyunlara katılma fırsatları sunulmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.1.1.5. Ritim ve müzik eşliğinde hareket eder.	"**Dans Ediyorum**" FEK'lerindeki (mor,1-2. kartlar) etkinlikler ve geleneksel halk dansları kullanılabilir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dedemin Bahçesi; Parmak Oyunu; Say Bak; Topuk Burun; Sen Oyna vb.**	Etkinlikler önce bireysel, sonra eş ve grupla çalışacak şekilde düzenlenmelidir. Basit ritim çalışmalarında öğrencinin kendi vücudunu (elleri, parmakları, ayakları, gövdesi vb.) kullanması sağlanmalıdır. Öğrencilerin kendi ve arkadaşlarının mırıldanmalarına göre hareket yapmaları istenmelidir. Öğrencinin kendini hareketlerle ifade etme becerisi desteklenmelidir. 4/4' lük ritimler seçilmesi önemlidir. Ritim çalışmaları çeşitli nesnelerin (kaşıklar, tahta parçaları, kitaplar, ataç kutuları vb.) ve vurmalı çalgıların kullanımı (tef, davul, marakas, kastanyet vb.) ile de desteklenmelidir.
BO.1.1.2.1. Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlar.	"**Yer Değiştirme Hareketleri**" (sarı, 1 - 8 arasındaki kartlar) ve **"Dengeleme Hareketleri"** (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) FEK'lerindeki etkinliklerden yararlanılmalıdır. Yer değiştirme hareketlerinden atlama-sıçrama (4. Kart), dengeleme hareketlerinden ağırlık aktarımı (12. Kart) ve atlama-konma (13. Kart) öncelikli olarak kullanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dörtlü Dokunma; Miço; Çevir Salla; Vücudumuz vb.**	Vücut farkındalığında, vücut bölümleri (parçaları) ve vücudun tümü ile ilgili "Ne yapar?" sorusuna yanıt aranmalıdır. Vücut ağırlık merkezinin değişiminde, vücut bölümlerinin nasıl koordineli çalıştığının gözlemlenmesi sağlanmalıdır. Atlama-konma hareketleri yaparken vücut dengesini korumak için gerekli kol ve bacak pozisyonları keşfettirilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.1.2.2. Kişisel ve genel alanını fark eder.	"**Yer Değiştirme Hareketleri**" (sarı, 1-8 arasındaki kartlar) ve "**Dengeleme Hareketleri**" (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılmalıdır. Uygulamada öncelik "Yer Değiştirme Hareketleri" adım al-sek (5.kart) ve "Dengeleme Hareketleri" başlama-durma (14. Kart) kartlarında olmalı, daha sonra sıra olmadan diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğince kullanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Mikrop; Kar Taneleri; Çiçek; Çömlek Çömlek Ne Kaynar?; Aç Fil ile Şişman Fil vb.**	Alan farkındalığı ile ilgili olarak yer belirlemede kişisel ve genel alanların ne olduğu keşfettirilmeli ve bunlara uygun çeşitli denemeler yapılmalıdır. Oyunlarda öğrencilerin kollarını iki yana açıp kendi etraflarında bir tam tur dönerek kişisel alanlarını tanımaları sağlanmalıdır. Etkinlikler öncesi oyun alanının sınırlarını belirleyerek öğrencilerin genel alanlarının farkına varması sağlanmalıdır.
BO.1.1.2.3. Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından uygun olanla ilişkilendirir.	"**Yer Değiştirme**", "**Dengeleme**" ve "**Nesne Kontrolü Gerektiren**" hareketlerle ilgili tüm FEK'lerden (sarı kartlar) yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Doğruyu Yapıştır Oyunu Kazan; Sepeti Tuttur vb.**	Hareket dizini birden fazla hareketin birleşimidir. Örneğin, öğrenciye koşma, atlama, topu yuvarlama hareket dizininde, koşmanın yer değiştirme ile, atlama-konmanın dengeleme ile, topu yuvarlamanın ise nesne kontrolü gerektiren temel hareket becerileri ile ilişkili olduğunu kavrayacağı öğrenme fırsatları yaratılmalıdır.
BO.1.1.2.4. Oyunu belirlenen kurallara göre oynar.	"**Birleştirilmiş Hareketler**" (sarı, 27-33. kartlar) grubundaki basit kurallı oyunlardan yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada ayrıca "Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı"'nda bu sınıf düzeyindeki oyunlar da yardımcı olacaktır.**	Öğrencilere sunulacak oyunlar yaş ve gelişim düzeyine uygun olan basit kuralları içermelidir. Oyun ve fiziki etkinliklere ait kurallar ile ilgili yapılan açıklamalar sade, kısa ve öz olmalı, uygulamalı gösterim yapılmalıdır. Yeni kurallar oluştururken öğrencilerin fikirlerinden yararlanılmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.1.3.1.Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak için stratejiler geliştirir.	**"Yer Değiştirme"**, **"Dengeleme"** ve **"Nesne Kontrolü"** gerektiren hareketlerle ilgili tüm FEK'lerden (sarı kartlar) yararlanılabilir. Dengeleme hareketi kartlarından ağırlık aktarımı, dinamik ve statik denge ve duruş-oturuş (12-15 ve 16.kartlar) kartlarının öncelikli uygulanması gereklidir. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çember Dünyası; Çember Transferi; Ambara Vurdum Bir Tekme; Balık Ağı; Kedi Geliyor; Eşini Bul ve Otur vb.**	Dinamik (hareket hâlinde iken) dengeyi korumada vücut bölümlerinin koordineli kullanılması önemlidir. Öğrencilerden, hedeflenen hareketleri doğru ve çabuk yapabilmeleri için çözümler üretmeleri istenmelidir.
BO.1.1.3.2. Oyunda kullanılan basit stratejileri tanımlar.	"**Yer Değiştirme**", "**Dengeleme**" ve "**Nesne Kontrolü Gerektiren**" hareketlerle ilgili tüm FEK'lerden (sarı) yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıda sunulan basit kurallı oyunlardaki stratejiler ve taktiklerden yararlanılabilir: Stafet Oyunları; Tünel vb.**	Öğrencilere oyunda kullanabilecekleri (oyun kuralları doğrultusunda) basit stratejiler/taktikler belirlemeleri için fırsatlar yaratılmalıdır. Oyun ile ilgili, düzeye uygun sorular sorularak ve ipuçları verilerek öğrenciler düşünmeye sevk edilmelidir. Ürettikleri stratejileri/taktikleri sözel olarak paylaşmaları sağlanmalıdır.
BO.1.2.1.1. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.	Tüm sarı FEK'lerdeki fiziki etkinlikler ve önceki kazanımlarda önerilen oyunlara düzenli katılımları sağlanmalıdır.	Öğrenciler haftanın her günü ders içinde ve ders dışında en az 1 saat "oyun ve fiziki etkinliklere" katılmalıdırlar. Hafta sonu günlerinde de fiziki etkinlik içeren oyunlar oynamaları için teşvik edilmelidirler. Öğrencilerin katıldıkları etkinliklerin kaydını tutmaları (okuma yazma bilmedikleri dönemde resim çizerek) sağlanmalı ve yeri geldiğinde bunları sınıf içinde arkadaşlarıyla paylaşmaları için ortamlar yaratılmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.2.1.2. Sınıf dışında oyunlar oynar.	Sınıf dışında (okul bahçesi vb.) gerçekleştirilen tüm etkinliklerden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada doğada gerçekleştirilen aşağıdaki oyunlar/fiziki etkinlikler yardımcı olacaktır: Kısa Mesafeli Çuval; Uçurtma Uçurma; Saklambaç; Eşini Bul vb.**	Öğrencilerin doğayı seven, koruyan, yaşantılarında çevre bilinci gelişmiş bireyler olabilmeleri için öncelikle doğayla iç içe olmaları sağlanmalıdır. Öğrencilerin doğada oyunlar oynamaları için mümkün olduğunca çok fırsatlar yaratılmalıdır.
BO.1.2.2.1. Sağlık ile oyun ve fiziki etkinlikler arasındaki ilişkiyi açıklar.	Tüm sarı FEK'lerdeki sağlık anlayışı bölümlerinden yararlanılmalıdır. "**Sağlık Anlayışı I ve II"** FEK'leri öncelikli olarak kullanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır**: **Sağlık Öğütleri vb.**	Öğrencilerden, oyun ve fiziki etkinliklere katılmalarının, sağlıkları için ne gibi faydalar sağladığını söylemeleri istenmelidir.
BO.1.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.	"**Sağlık Anlayışı I ve II"** sarı FEK'lerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlarda yardımcı olacaktır: Stafet Yarışları; Minik Fare Kaçsana, Kara Kedi Tutsana vb.**	Öğrencilerden, orta ve yüksek şiddette etkinliklere (kalp atım hızının ve alınan, verilen nefes sayısının belirgin olarak arttığı etkinlikler) katıldıklarında kendilerinde ve arkadaşlarında olan değişiklikleri (kalp atımlarında artış, nefes alıp vermede artış, vücut ısısında artış, yüzün kızarması vb.) gözlemlemeleri ve bu değişiklerle ilgili fikirlerini söylemeleri istenmelidir.
BO.1.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak ve güvenliği için dikkat etmesi gereken unsurları söyler.	"**Sağlık Anlayışı I ve II"** sarı FEK'lerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki rontlar kullanılabilir: Sağlık Rondu; Erken Yatarım Erken Kalkarım; Sabah Şarkısı; Bir Çocuk vb.**	Oyun ve fiziki etkinliklere katılmadan önce ve katıldıktan sonra daha rahat hareket etmelerini sağlamak için öğretmen eşliğinde ısınma ve soğuma çalışmaları yaptırılmalıdır ve bunların önemi üzerinde durulmalıdır. Sağlıklı ve sağlığına uygun olmayan besinler, uygun spor kıyafeti ve dinlenme ihtiyacı hakkında basit bilgiler verilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.	**“ Beslenme Piramidim”** FEK’lerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki rontlar kullanılabilir: Pazara Gidelim; Erken Yatarım Erken Kalkarım; Kahvaltı Rondu vb.**	Oyun ve fiziki etkinlikler öncesi, sırası ve sonrasında dengeli ve düzenli beslenme konusunda öğrencilere düşüncelerini söyleme fırsatları oluşturulmalıdır. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında uygun beslenmemeye bağlı ortaya çıkan bazı sorunlardan yola çıkarak (örneğin, etkinliğin hemen öncesi yenen yemek nedeniyle karna ağrı girmesi; kahvaltı yapmama nedeniyle kendini hâlsiz hissetme vb.), beslenmede dikkat edilmesi gereken unsurlara vurgu yapılmalıdır.
BO.1.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken temizlik alışkanlıkları sergiler.	Tüm sarı FEK’lerdeki “**Sağlık Anlayışı**” bölümlerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki rontlar kullanılabilir: Okula Gidelim mi?; Ellerim Tombik Tombik; Mikrop; Temizlik vb.**	Öğrenciye beden eğitimi ve oyun dersi öncesinde, ders sırasında ve ders bitiminde temizliğine (hijyene) dikkat etmediği takdirde karşılaşacağı sorunlar fark ettirilmelidir. Beden eğitimi ve oyun dersi bitiminde öğrencilerin ellerini ve yüzünü alışkanlık hâline getirerek temizlemesi sağlanmalıdır. Terlemeye neden olan oyun ve fiziki etkinlikler sonrasında yedek fanila vb. getirmeleri teşvik edilerek, etkinlik sonrası değiştirmeleri sağlanmalıdır.
BO.1.2.2.6. Güvenli alanlarda oynar.	Tüm sarı FEK’lerdeki “**Güvenlik**” bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun alanı ve uygun ekipmanlar öğrencilerle birlikte belirlenmeli ve öğrencilere güvenli oyun alanı kavramı hissettirilmelidir. Güvenli oyun ve fiziki etkinlik ortamlarının nasıl olması gerektiği konusunda, farklı oyun ve fiziki etkinlikler uygulanırken öğrencilerin fikirlerini söylemeleri istenmelidir.
BO.1.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında çeşitli iletişim becerileri gösterir.	**“Biz bir takımız”, “Eşini yönlendir”**(mor- 2. Kart) kartındaki etkinlikler öncelikli olarak kullanılabilir. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar yardımcı olacaktır: Kulaktan Kulağa; Pandomim Çalışmaları vb.**	Öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili duygu ve dü¨ünc¨ lerini ifade edebilmesi için çeşitli iletişim yollarını kullanmaları teşvik edilmelidir. Arkadaşlarının sözlü¨ e sözsü¨ mesajlarını anlayacağı ve uygun davranışlar sergileyeceği fırsatlar oluşturulmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.1.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel güç ve becerilerin farklı olabileceğini açıklar.	Tüm sarı FEK'lerdeki **"Çeşitlendirme"** bölümlerinden yararlanılmalıdır. Ayrıca **"Spor Engel Tanımaz Kartı"** (sarı) kullanılabilir.	Öğrencilerin birbirinden farklı özellikleri olabileceğini anlayabilecekleri çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler sunulmalıdır. Farklı engelleri olan arkadaşlarına karşı duyarlık geliştirmeleri sağlanmalıdır. Bireysel farklılıkları olan öğrenciler cesaretlendirilerek, oyun ve fiziki etkinliklerde kendilerine güven duymaları sağlanmalıdır.
BO.1.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır.	"**Dans Ediyorum**" (mor 1-2-3. Kartlar) ve **"Kültürümü Tanıyorum"** (mor, 1. kart) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılabilir.	Millî bayramlar ile belirli gün ve haftaların coşkusunu hissettirmek için yapılan hazırlıklara tüm öğrencilerin katılımı sağlanmalıdır. Hazırlanacak rontlar, halk dansları ve benzeri etkinliklerde görev dağılımı ve beklentiler, öğrencilerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun olarak yapılmalıdır.
BO.1.2.3.2. Kültürümüze ait basit ritimli halk dansları adımlarını yapar.	**"Kültürümü Tanıyorum**" (mor, 1-2-3. Kartlar) ve **"Kültürümüzü Tanıyorum"** (mor, 1. Kart) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılabilir.	Kültürümüze ait sözlü ve sözsüz halk oyunlarının ezgi ritimleri 2/4, 4/4, 5/8, 6/8 zamanlı basit ritimlerle, ayak, adım çalışmaları öne, geriye ilerleyerek verilmelidir. Daha sonra eşle ve grupla çalışma yapılabilir. Öğrencinin yaşadığı yöreye özgü halk danslarına öncelik verilmelidir. Seçilen oyunlar öğrencilerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
BO.1.2.3.3. Geleneksel çocuk oyunlarını oynar.	Geleneksel çocuk oyunlarımızdan yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlarda yardımcı olacaktır: Yağ Satarım Bal Satarım; Yerden Yüksek; Kutu Kutu Pense; Aç Kapıyı Bezirgân Başı vb.**	Öğrencinin yaşadığı yöreye özgü geleneksel oyunlara öncelik verilmelidir. Seçilen oyunlar öğrencilerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.

4.2. İkinci Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.1.1.1.Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.	**"Yer Değiştirme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Koşma kartı ile (3. kart) başlanarak sıra olmaksızın diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sıranı Bul; Seken Yılan; Aç Fil; Mısır Patlatma; Oyuncak; Slalom Koşu vb.**	Kartlarda verilmiş olan "öğrenme anahtarı" etkinliklerde öğrencilere geri bildirim verirken kullanılmalıdır. Etkinliklere kısa mesafe ve yavaş tempoda yer değiştirme hareketleri ile başlanmalı, daha sonra mesafe ve hız kademeli şekilde artırılmalıdır.
BO.2.1.1.2.Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.	**"Yer Değiştirme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Galop–kayma kartı (6.kart) ile uygulamalara başlanıp, diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Bak Gör Uygula; Hey Dansı; Bakkallar, Manavlar, Balıkçılar; Uzak-Yakın; Elma Toplama; Günaydın; Sekerek Yer Kapmaca; Kuzular Yarışması vb.**	Farklı ebatlarda oyun alanları kullanılarak öğrencilerin kişisel ve genel alanını öğrenmesi sağlanmalıdır. Yer değiştirme hareketlerinin yönü, seviyesi ve hızı değiştirilerek bireysel, eşli ve grupla yapabilecekleri etkinlikler düzenlenmelidir. Atlama ve sıçrama hareketlerinde öğrencinin seviyesine uygun olarak düşük ve orta seviyede engeller ve alan seçilmelidir.
BO.2.1.1.3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.	**"Dengeleme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Dengeleme hareketleri kart grubundan ağırlık aktarımı (12.kart) ve statik-dinamik (15.kart) denge kartlarıyla uygulanmaya başlanmalı ve diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Seksek; Don-Çözül; Hasta İyileşti; Tıp; Çürük Yumurta; Asiye As; Tilki Kapanı vb.**	Kartlarda verilmiş olan "öğrenme anahtarı" öğrencilere geri bildirim verirken etkinliklerde kullanılmalıdır. Öğrencilerin dinamik ve statik dengeleme hareketlerini daha koordineli ve istenilen şekilde (uygun formda) yapmaları sağlanmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.1.1.4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.	**"Dengeleme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Eğilme (9. kart), başlama–durma (14. kart) ve statik-dinamik denge (15. kart) kartlarıyla etkinliklere başlanabilir. Sıra olmadan diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Horoz Dövüşü; Ayak Ayak Yürüme; İstasyon vb.**	Öğrencilerden vücudunu kullanarak çeşitli yönlere (öne, geriye, sağa, sola) eğilme hareketlerini bireysel ve eşli olarak yapmaları istenmelidir. Yerde ve eğimli düzlemde öne ve geriye tek ve bağlantılı yuvarlanmalar yaptırılabilir. Verilen çeşitli uyarılar ile (düdük, el vurma, tef, zil, bayrak vb.) farklı yönlere ve farklı tempolarda, yer değiştirirken başlama ve durmayı geliştiren çalışmalar yaptırılmalıdır.
BO.2.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.	**"Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Atma-tutma (19. kart) ve yakalama (20. kart) etkinlikleri ile başlanabilir. Diğer FEK'lerden yeri geldiğinde yararlanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Alanında Top Bırakma; Resmi Vur Sayıyı Al; Uzağa Fırlat; Üstünden Altından; Elden Ele Eşya Verme; Çocuktum, Büyüdüm, Öğretmen Oldum vb.**	Nesnelerin (fasulye torbası, farklı ebatlarda toplar, kutular vb.) vücudun çeşitli bölümleri kullanılarak kontrol edilebileceği bireysel ve eşli etkinlikler düzenlenmelidir. Öğrenciden hafif ve küçük ebatlardaki nesneleri omuz üzerinden 6-7 m.'den uzağa atması beklenmelidir. Bu düzeyde nesnelerin istenilen hedefe atılmasından çok hareketin yapılma şekli daha önemlidir. Topu olduğu yerde sektirme etkinliklerinde öğrenciden 7-8 sektirme yapılması istenebilir.
BO.2.1.1.6. Nesne kontrolü gereken hareketleri alan, efor farkındalığı, ve hareket ilişkilerini kullanarak yapar.	**"Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Yakalama (20. kart), ayakla vurma (21. kart), raketle vurma (25. kart) etkinliklerine öncelik verilmelidir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Havuç; Yerdeki Yuvarlak vb.**	Öğrencilerden vücut parçalarını kullanarak çeşitli nesneleri (fasulye torbası, top, kutu, silindir vb.) tutması ve taşıması istenmelidir. Ellerini ve ayaklarını kullanarak topu düz, dairesel, zigzag (engeller arasında); şeklinde yavaş tempoda sürmesi sağlanmalıdır. Benzer çalışmaların daha büyük ve ağır nesnelerle eş ve grup ile yapılması istenebilir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.1.1.7.İki ve daha fazla hareket becerisini birleştirerek artan doğrulukla uygular.	**"Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Kuyruk yakalama/top toplama oyunu (27.kart), hedef oyunları (29. Kart) ve atma-vurma oyunlarından (30. kart) öncelikle yararlanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yedi; Sebzeler ve Meyveler; Dört Kere Zıpla, Üç Kere El Çırp vb.**	Bu kazanım için yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerin en az ikisini birleştirecekleri etkinliklerin yapılması sağlanmalı ve bu etkinliklerde hareketlerin yapılış şekline (formuna) dikkat edilmelidir. Bu tür çalışmalarda hareketlerin birleştirilerek kesintiye uğramadan, (akıcılık) ve hareketin şekli bozulmadan uygulanması sağlanmalıdır.
BO.2.1.1.8. Verilen ritim ve müziğe uygun hareket eder.	**"Dans Ediyorum"** FEK'lerindeki (mor, 1, 2 ve 3. kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Adımlar kartına (1. kart) öncelikle yer verilmeli ve dans FEK'lerdeki etkinlikler çeşitli ekipmanlarla yapılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çizgiyi Aş Aya Ulaş; Müzikli Yer Kapmaca; Tanışma Dansı vb.**	Öğrencilerden farklı ritimleri yorumlayarak, bunlara göre hareket etmeleri istenmelidir. Hareketler arasında müziğe uygun yumuşak geçişler/bağlantılar yapılmalıdır. Öğrenciler 3/4,4/4 basit ritimli, iki ya da daha fazla arkadaşı ile dans adımlarını uygulamalıdırlar.
BO.2.1.1.9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunlar oynar.	**"Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı-27 ve 33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Bayrak Verme; Köpek Balığı ile Karabatak; Tünel Yarışı; Renk; Dev Misket vb.**	İki veya üç temel hareket becerisinin birleşimini içeren basit kurallı oyunlar; öğrenciler ve öğretmen tarafından oluşturularak, eşli ve küçük gruplar hâlinde uygulanmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.1.2.1. Temel hareket becerilerini uygularken hareketin tekniğine ait özellikleri söyler.	Tüm sarı FEK'lerin **"Öğrenme Anahtarı"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Öğrenciden temel hareket becerilerini uygularken, hareketin niteliğini artırmaya yönelik bilgileri söylemeleri istenir. Örneğin, öğrenciye kavisli bir yolda hızlı ve güvenli koşmak için nelere dikkat etmesi gerektiği sorulabilir.
BO.2.1.2.2. Vücut bölümlerinin hareketlerini açıklar.	"**Yer Değiştirme Hareketleri"** yürüme (2. kart) ve yuvarlanma (7.kart) FEK'lerinden öncelikli olarak yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Vücudumuz; Dediğimi Yap vb.**	Öğrencilerden vücut bölümlerini tanıma, vücut bölümlerinin ve vücudun tamamının yapacağı hareketleri açıklamaları beklenmelidir. Öğrencilerin vücut bölümleri ile vücut bölümlerinin yapabildiği hareketler arasındaki ilişkiyi uygulayarak kavramaları önemlidir. Örneğin; koşarken el bileklerini çevirmesi, koşarken kollarını önden geriye rotasyon yaptırması vb.
BO.2.1.2.3. Efor kavramına göre vücudunun nasıl hareket edeceğini açıklar.	"**Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Bayrak yarışı oyunları ve hedef oyunları (28-29. kartlar) FEK'leri "efor" kavramının içeriğini yansıtmaktadır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Aç Kuşlar; Dünya ve Uzay; Boncuk Toplayalım vb.**	Efor, (çaba) vücudun nasıl hareket edeceğini tanımlar. Öğrencilerin eforu oluşturan zaman, kuvvet (güç), tempo ve akıcılık kavramlarını daha kolay anlamaları için etkinliklerde çeşitli (yavaş- hızlı, güçlü-güçsüz, serbest-zorunlu vb.) yönergeler verilerek bu kavramlara uygun nasıl hareket edeceklerini göstermeleri ve açıklamaları istenmelidir. Yapılacak etkinliklerde önce vücudun parçalarını, daha sonra bütününü kullanacağı etkinlikler seçilerek uygulanmalıdır.
BO.2.1.3.1. Oyunda basit stratejileri ve taktikleri kullanır.	"**Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'leri (sarı, 27-33. kartlar) çeşitlendirme bölümlerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çömel Kurtul; İp Tutma; Elden Ele Top Kimde?; Kurdeleyi Kim Yakalayacak?; Köprü Nöbetçisi; Dağları Aşalım vb.**	Öğrencilere oyun kuralları basit olarak anlatıldıktan ve uygulamalı olarak gösterildikten sonra, sorularla kuralları anlayıp anlamadıkları kontrol edilmelidir. Daha sonra kurallar doğrultusunda öğrencilerden oyunlara ait basit stratejiler (görev, mekân vb. ile ilgili) oluşturmaları ve bunları arkadaşları ile paylaşmaları istenmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.2.1.1. Çevresindeki imkânları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.	Tüm sarı FEK'lerdeki fiziki etkinlikler ve önceki kazanımlarda önerilen oyunlardan yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Bisiklete Binme; Paten Kayma; Yürüyüş Yapma; Yüzme vb.**	Beden eğitimi ve oyun dersindeki uygulamalar sonucunda öğrencilerde sadece okulda değil, okul dışında da çevresindeki imkânları kullanarak (bisiklete binme, bahçede oyun oynama, yürüyüş yapma, yüzme vb.) düzenli fiziksel etkinliğe katılma alışkanlığı teşvik edilmelidir.
BO.2.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.	**Birleştirilmiş Hareketler"** (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) FEK'lerinden yararlanılmalıdır. Bayrak yarışı oyunları, hedef oyunları (28-29. kartlar) FEK'leri fiziksel uygunluğu destekleyen içeriği yansıtmaktadır. **Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: İstasyon Çalışmaları (Geriye Sayım) vb.**	Öğrencilerin kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı (örneğin hızlı yürüyüş, koşu, bisiklet sürme vb.), kas kuvveti ve dayanıklılığı (örneğin mekik, şınav, sıçrama vb.) ve esneklik (özellikle otur-uzan esnetme vb.) özelliklerini geliştirici etkinliklerin tamamının beden eğitimi ve oyun dersi etkinliklerinin içeriğinde olması sağlanmalıdır.
BO.2.2.2.1. Sağlıklı olmak için oyun ve fiziki etkinliklere neden katılması gerektiğini açıklar.	"**Sağlık Anlayışı I ve II"** sarı FEK'lerinden yararlanılmalıdır.	Öğrencilere büyümelerinde, olgunlaşmalarında, zihinsel gelişimlerinde ve sosyalleşmelerinde oyun ve fiziki etkinliklere katılmanın önemli olduğu fark ettirilmelidir.
BO.2.2.2.2. Fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları açıklar.	**"Fiziksel Etkinlik Piramidi"** katından yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Hızlıyım Yavaşım; İpin Altından Geç vb.**	Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu oluşturan kavramlar: "vücut kompozisyonu" (boy-vücut ağırlığı ilişkisi), "kalp-dolaşım sistemi dayanıklığı" (aerobik dayanıklılık), "kas dayanıklığı ve kuvveti" ve "esneklik"tir. Öğrencilere fiziksel uygunluğu oluşturan kavramları kendi ifadeleriyle açıklamaları için sorular sorulmalıdır.
BO.2.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinlikler ile fiziksel uygunluk kavramları arasında ilişki kurar.	**Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar yardımcı olacaktır: Stafet Yarışları; İstasyon Çalışmaları vb.**	Öğrencilerin katıldığı oyun ve fiziki etkinliklerle, bu etkinlikler sırasında kullanılan, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk kavramları arasında ilişki kurulmalı ve öğrencilerin bunları kavraması sağlanmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları açıklar.	"**Sağlık Anlayışı I ve II"** (sarı) FEK'lerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinliklerde ısınma-soğuma, beslenme ve temizlik (hijyen) konularının önemine dikkat çekilmeli ve öğrencilerin bu kavramları açıklamaları sağlanmalıdır.
BO.2.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken kendisi için güvenlik riski oluşturan unsurları açıklar.	Tüm sarı FEK'lerin **"Güvenlik ve Ekipman"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Öğrencilere oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik önlemlerinin "neden?" önemli olduğu ve etkinlikler sırasında "nelerin?" güvenlik riski oluşturduğu hakkında tartışma ortamı yaratılmalıdır.
BO.2.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenlik riski oluşturmayan davranışlar sergiler.	Tüm sarı FEK'lerin **"Güvenlik ve Ekipman"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Öğrenciler oyun ve fiziki etkinlik için belirlenmiş alanda çalışmaya özendirilmelidirler. Etkinliklerde kendilerine ve etkinlik amacına uygun ekipman kullanmaya yönlendirilmelidirler. Kendine ve arkadaşlarına zarar vermeden oyun ve fiziki etkinliklere katılmalıdırlar. Yaralanma, çarpışma, düşme, kanama vb. durumlarla karşılaştıklarında bir yetişkinden yardım istemeleri konusunda bilgilendirilmelidirler.
BO.2.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve başkaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklar.	Tüm sarı FEK'lerdeki fiziki etkinliklerden yararlanılmalıdır.	Her öğrencinin beden eğitimi ve oyun dersi etkinliklerinde farklı üstün yönleri, geliştirilmesi gereken özellikleri, başarıları olduğunu kavrayacağı bir öğrenme ortamı hazırlanmalıdır. Öğrencilerin etkinlikler değiştikçe benzerlik ve farklılıkların da değiştiğini hissetmeleri ve bunları açıklamaları sağlanmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara karşı duyarlılık gösterir.	Tüm sarı FEK'lerdeki **"Çeşitlendirme"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinliklerin öğrencilerin gelişim özellikleriyle uyumlu olması önemlidir. Öğrencilerin geliştirilmesi gereken yönlerinden çok, yeterli olan yönlerini ön plana çıkarmak gerekmektedir. Öğrencilerin, farklılıkları oyun ve fiziki etkinlikler içinde hissetmeleri sağlanmalıdır. Bu durumun doğal olduğunu anlamaları, hoşgörü ve saygı göstermeleri sağlanmalıdır.
BO.2.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.	**"Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları"** (mor kart grubu) FEK'lerden yararlanılmalıdır. İş birliği yapalım (1. kart) etkinliği öncelikli olarak kullanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kin Tutmaz Gezen Yüzük; Kıskanç Tavuklar; Çöp Toplama vb.**	Oyun ve fiziki etkinlikler sırasında iş birliği yapmanın hedeflere ulaşmadaki önemi vurgulanmalıdır. Eşli veya küçük gruplarla yapılan etkinlik ve oyunlarda gruptaki her öğrencinin grubun ortak amaçları doğrultusunda etkin katılım ve çaba göstermesi sağlanmalıdır. Eşli ve küçük grup ile oynadıkları oyunlarda her öğrenci kendi rol ve sorumluluğunu en iyi şekilde yerine getirerek gruba katkı sağlamalıdır.
BO.2.2.2.10. Doğada oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çevreye duyarlık gösterir.	Doğada (okul bahçesi vb) gerçekleştirilen tüm etkinliklerden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada doğada gerçekleştirilen aşağıdaki oyunlar/fiziki etkinlikler yardımcı olacaktır: İstop; Saklambaç; Uçurtma Uçurma; Doğa Yürüyüşleri vb.**	Öğrencilerin kendi çevrelerini, doğanın dengelerini, doğanın getirilerini ve doğayı korumak için yapılması gerekenleri öğrenmelerini sağlamak için çevreyi gözlemlemeleri sağlanmalıdır. Doğa, küçük yaştaki öğrenciler için eğlence dolu, heyecanlı ve gelişmelerini sağlayıcı bir ortam olduğu için, ona sahip çıkmanın heyecanı öğrencilere yaşatılmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.2.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.	Tüm sarı FEK'lerdeki fiziki etkinlikler ve önceki kazanımlarda önerilen oyunlardan yararlanılmalıdır.	Öğrencilerin belirli gün ve haftalarla ilgili rontlar, halk dansları, oyun ve dans etkinliklerine katılmaları için gerekli yönlendirmeler yapmalıdır. Katıldığı veya izlediği bu etkinliklerle ilgili olarak "Başka nelere yer verilmesini isterdiniz?" sorusu yöneltilebilir. Öğrencilerin görevli veya izleyici olarak katıldıkları bu etkinlikler hakkında hissettikleri duygu ve düşüncelerini arkadaşlarıyla paylaşmaları sağlanmalıdır.
BO.2.2.3.2. Kültürümüze ait basit ritimli dans adımlarını yapar.	**"Kültürümüz Tanıyorum"** (mor, halk dansları 1-3. kartlar) FEK'leri incelenmelidir. "Kafkas Halk Dansı" (1.Kart) kartı ile başlanmalıdır. Kol ve bacak koordinasyonu algılama öncelikli olmalıdır.	Öğrencilerden verilen ritim veya ezgileri yansıtma yöntemiyle (taklit etme) tekrarlamaları istenmelidir. Ritim ve ezgi örnekleri kaset ya da cd'den dinletilmelidir. Daha sonra küçük gruplarda çalışmalar yaptırılmalıdır.
BO.2.2.3.3. Geleneksel çocuk oyunlarını oynar.	**"Etkin Katılım-Geleneksel Çocuk Oyunları"** (mor) FEK'lerinden yararlanılmalıdır. Yedi kale (kule) (1.kart) FEK'i öncelikle uygulanmalıdır. **Bu kazanım için aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Benim Bir Bebeğim Var; Beştaş vb.**	Öğrencilere, kültürümüzden geleneksel çocuk oyunları (özelikle yöresel oyunlar) sunulmalıdır. Öğrencilerden seçilen oyuna uygun oyun alanı ile ilgili gerekli düzenlemeleri yapmaları ve oynamaları istenmelidir.

4.3. Üçüncü Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.	**"Yer Değiştirme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Uygulamada öncelik, koşma (3. kart) ve atlama-sıçrama (4.kart) FEK'lerinde olmalı, daha sonra sıra olmadan diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Değiş Tokuş; Nuh'un Gemisi; Top Getirme; Koridorda Vurulmam; Tekler-Çiftler Yarışması; Yıldız vb.**	Çeviklik (çabukluk), hareketleri çabuk yapabilme özelliğidir ve özellikle yön değiştirmeler sırasında ani yavaşlama ve yeniden hızlanmayı içerir. Fiziki etkinliklerde kontrollü, dengeli ve koordineli yer değiştirme hareketleri geliştirilmeye çalışılmalı, farklı yön kullanımını içeren etkinlikler oluşturulmalıdır.
BO.3.1.1.2. Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.	**"Yer Değiştirme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Vücut farkındalığı atlama-sıçrama (4.Kart) kartı; alan farkındalığı ve ilişkiler için adım al- sek (5. kart) kartı ile başlanmalıdır. Sıra olmadan diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Hayvanat Bahçesi; İzi Takip Et; Top ile Ebeleme; Dairede Ters Koş vb.**	Öğrencilerden temel hareket becerilerini uygularken yol, yön, güç, tempo ve seviyeler arası ilişkileri göstermeleri beklenmelidir. Yer değiştirme hareketlerinin niteliğinin, hareket kavramları ile ilişkilendirilerek geliştirilmesi sağlanmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.1.1.3. Çeşitli nesnelerin üzerinde dengeleme hareketlerini yapar.	"**Dengeleme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 13-16. Kart) etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Jimnastik Sırasında Yer Değiştirme; Adadan Adaya Geçtim; Yerden Yüksek vb.**	Başlangıçta, yüksekliği az ve geniş nesnelerin üzerinde (jimnastik sırası, denge aleti vb.) çalışılmalıdır. Dengenin, nesnelerin üzerinde, hem hareket hâlinde iken, hem de hareketten durma hâline geçildiğinde korunması önemlidir.
BO.3.1.1.4. Dengeleme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.	"**Dengeleme Hareketleri** " FEK'lerindeki (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Atlama-konma (13. kart), dönme–salınım (17. kart) FEK'lerine öncelik verilmelidir. Sıra olmadan diğer FEK'lerdeki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Horoz Dövüşü; Çekirge; Annem Bana Su Çeker; Dize Dokunma; Canlı Halat; İp Atlama vb.**	Öğrencilerin dengeleme hareketlerini öğrenme anahtarındaki kriterlere uygun olarak yapmaları sağlanmalıdır. Bu hareketlerde çeşitli vücut parçalarını, farklı alan ve ilişkileri kullanmalarına önem verilmelidir. Dinamik denge etkinliklerinde vücut bölümlerini farklı yönlere hareket ettirirken, alanda yeni yollar (zigzag, eğimli, düz vb.) bulmaya olanak sağlanmalıdır.
BO.3.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri geliştirir.	"**Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Ayakla vurma (21.kart), top sürme (24. kart), raketle vurma (25. kart) FEK'lerine öncelik verilmelidir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dikkat Top Geliyor; Dairede Dönen Top; Topa Yetiş; Köprüden Geçecek Top; İstop vb.**	Öğrencilerin önceki hareket deneyimleri nesne kontrolü kazanmalarına yardımcı olacaktır. Nesne kontrolünde başlangıçta kontrolü kolay (ör. büyük-hafif) nesneler kullanarak hareketin devamlılığı sağlanmalıdır. Atma/fırlatma hareketlerinde hareketin uygun formda (doğrulukta) yapılması sağlanırken, atış mesafeleri kademeli olarak artırılmalıdır. Başlangıçta büyük hedeflere atış yapılması daha sonra öğrenciler geliştikçe hedefin küçültülmesine dikkat edilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.1.1.6. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri alan, efor farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapar.	**"Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Top sürme (24. kart) ve raketle vurma (25. kart) FEK'lerine öncelik verilmelidir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Kırmızı-Siyah; Atma-Yakalama; Dene-Yap; Ayakta Gördüğünü Vur vb.**	Öğrencilere, farklı yönlere hareket ederken alandaki yeni yolları anlamaları için sağ-sol, ön -arka, geniş- dar, alçak-yüksek, orta-derin, zigzaglı-kavisli vb. etkinlikler hazırlanmalıdır. Efor farkındalığında kuvvet, zaman, akıcılık uygulamaları yapılmalıdır. Vücut bölümlerinin, çeşitli nesnelerin ve/veya eş-grupların etkileştiği uygulamalar yapılmalıdır.
BO.3.1.1.7. Seçtiği müziğe uygun koreografi oluşturur.	**"Dans Ediyorum"** FEK'lerindeki (mor, 1-3 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Dans koreografisi oluşturmada yönlendirici olan 3. karta öncelik verilmelidir. **Paralimpik oyunlar örneği: Dans; Dans Ediyorum vb.**	Öğrencilerden bireysel, eşli veya küçük grupla ekipmansız veya seçtikleri ekipmanı (eşarp, ponpon, kurdela..vb.) kullanarak, müzik eşliğinde en az 4 hareketten oluşan dans koreografisi oluşturmaları istenmelidir. Hazırlanan dansta yavaş ve hızlı hareket formlarının (atlama, sıçrama, hızlı gitme, galop, kayma vb.) gösterilmesi önemlidir. Öğrenciler, kendilerine özgü ritimleri kullanabilirler. Koreografilerinde 3/4'lük ve 4/4'lük ölçülerden oluşan müzikleri kullanmaları sağlanmalıdır.
BO.3.1.1.8. Basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar.	**"Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Bayrak yarışı oyunları (28. kart), hedef oyunları (29. kart) ve yuvarlama-tutma (31. kart) oyunlarına öncelik verilmelidir. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Koko; Oturtan Top; Yakan Top; Çift Dairede Stafet; Kurdele Bağlama Çözme; Kol Kola vb.**	İki veya üç temel hareket becerisinin birleşimini içeren basit kurallı oyunlar öğrencilerin kendisi veya öğretmen tarafından oluşturularak, eşli ve küçük gruplar hâlinde uygulanmalıdır. Ayrıca, ebelemeye dayalı ve stafet yarışları türünde olan basit kurallı oyunlara da yer verilmelidir. Oyunlar içerisinde birleştirilmiş hareket becerileri, oyun hedeflerine uygun, güvenli, koordineli, dengeli ve kontrollü olarak gösterilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.1.2.1. Oyun ve fiziki etkinliklerde arkadaşının performansını gözlemleyerek geri bildirim verir.	Tüm sarı FEK'lerin **"Öğrenme Anahtarı"** ve "**Değerlendirme ve İyileştirme"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinliklerde eşli çalışmalar, akran öğretimi vb. çalışmalara yer verilmeli ve öğrencilerin temel hareket becerilerinde ve oyunlarda birbirlerini gözleyerek, arkadaşının performansı hakkında geri bildirim sağlamaları istenmelidir.
BO.3.1.3.1. Oyun ve fiziki etkinliklerde kullanılabilecek basit stratejileri ve taktikleri açıklar.	"**Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Bayrak yarışı (28. kart) ve atma-vurma (30. kart) oyunlarına öncelik verilmelidir. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Çingire; Menekşe Menekşe; Beyaz Siyah vb.**	Öğrencilerin oyunda istenilen hedefe ulaşmak için yaratıcı, farklı bireysel ve takım strateji /taktikleri oluşturması ve sınıfla paylaşması sağlanmalıdır.
BO.3.1.3.2. Oyun ve fiziki etkinliklerde basit stratejileri ve taktikleri uygular.	"**Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Atma-vurma (30.kart) ve hareketli hedef vurma (33.kart) oyunlarına öncelik verilmelidir. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: On Pas; Topla Kuyruğunu Koru; Harekete Başla; Top Kaçırma; Patates Ekme vb.** **Paralimpik oyunlar örneği: Oturarak Top Atma; Masa Tenisi.**	Öğrencilerden oyunlarda istenilen sonuca ulaşmak için nesne kontrolüne yönelik çeşitli stratejiler/taktikler oluşturup, uygulamaları istenmelidir. Örneğin, farklı büyüklükteki fasulye torbasını tek el veya çift el kullanarak yakalamak, topu diğer takımdaki arkadaşının durumuna göre ayakla hızlı veya yavaş sürmek vb.
BO.3.2.1.1. Seçtiği oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Yürüyüş; Koşu; Paten Kayma; Yüzme; Bisiklete Binme vb.**	Öğrencilerden yakın çevrelerindeki oyun ve fiziki etkinlik imkânlarını araştırmaları istenebilir. Daha sonra bunlardan seçtikleri birine düzenli olarak katılımları teşvik edilmelidir. Katılım durumları takip edilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Yürüyüş; Koşu; Paten Kayma; Yüzme; Bisiklete Binme vb.**	Öğrencilerin her bir fiziksel uygunluk özelliğini geliştirecek günde en az 20 dakika çeşitli oyun ve fiziki etkinliklere katılım düzeyleri takip edilmeli, istekle katılımları teşvik edilmelidir.
BO.3.2.2.1. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunu geliştiren ilkeleri açıklar.	Tüm sarı FEK'lerin **"Sağlık Anlayışı"** bölümlerinden ve **"Fiziksel Etkinlik Piramidi"** kartından yararlanılmalıdır.	Öğrencilere günde en az 20 dk. orta ve yüksek şiddetli (kalp atımı ve nefes alış verişin belirgin olarak arttığı etkinlikler) oyuna ve fiziki etkinliklere katılmalarının gerektiği, farklı etkinlikler sırasında aktarılmalıdır. Bu etkinliklerin "kalp dolaşım sistemi", "kas kuvveti ve dayanıklığı" ve "esneklik" çalışmaları içermesi gerektiği üzerinde durulmalıdır.
BO.3.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.	Sağlıklı beslenme ve obeziteye farkındalık oluşturmak için "**Beslenme Piramidi**" FEK'inden yararlanılmalıdır.	Öğrencilerle, oyun ve fiziki etkinliklerden en az 2 saat önce yemek yemenin sonlandırılması ve uzayan etkinlikler sırasında su içilmesi gerekliliği nedenleriyle birlikte tartışılmalıdır. Ayrıca, dengeli ve düzenli beslenme kavramları açıklanarak, bunların oyun ve fiziki etkinliklerdeki öneminin üzerinde durulmalıdır.
BO.3.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklerde dikkat edilmesi gereken hijyen ilkelerini nedenleriyle açıklar.	Tüm sarı FEK'lerin "**Sağlık Anlayışı"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve bitiminde temizliğe dikkat edilmediği zaman karşılaşılabilecek muhtemel sorunlar paylaşılmalıdır. Oyun ve fiziki etkinlikler bitiminde öğrencinin ellerini ve yüzünü temizlemesini alışkanlık hâline getirip getirmediği öğretmen tarafından gözlemlenerek gerekli uyarılar yapılmalıdır.
BO.3.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun kıyafet kullanmanın önemini açıklar.	Tüm sarı FEK'lerin "**Sağlık Anlayışı"** bölümlerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Spor Çantası İçindeki Eşyalar; Giysi Giydirme vb.**	Oyun ve fiziki etkinliklerde teri dışarı atan, çok bol veya çok dar olmayan kıyafetlerin seçiminin neden önemli olduğu tartışılmalıdır. Ayrıca, oyun ve fiziki etkinlikleri yaparken doğru ayakkabı seçiminin/kullanımının sağlık üzerindeki etkisi tartışılmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisi ve arkadaşları için güvenlik riski oluşturan unsurları nedenleriyle açıklar.	Tüm sarı FEK'lerin "**Güvenlik ve Ekipman"** bölümlerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlarda yardımcı olacaktır: Güvenlik vb.** **Paralimpik oyunlar örneği: Engelli Ekipmanları; Tekerlekli Sandalye; Göz Bandı; Engelli Yaşamda Güvenli Alanlar.**	Kartlardaki güvenlik sınırlarını belirleyen işaret tabaklarının, oyun içindeki yerleşimine bakılmalıdır. Öğrenciler oyun ve fiziki etkinlikler sırasında kendisi ve başkası için güvenli ortam oluşturup, etkinlik ile ilgili olmayan maddeleri ortamdan uzaklaştırma sorumluluğunu almalıdırlar. Eşli ve grupla yapılan çalışmalarda başkalarıyla çarpışmamak için güvenli, uygun mesafeyi ayarlayabilmelidirler. Oyun içinde güvenlikle ilgili kendi görevlerini bilmelidirler.
BO.3.2.2.6. Oyuna ve fiziki etkinliklere katılımda sağlığını koruma davranışları sergiler.	Tüm sarı FEK'lerin "**Sağlık Anlayışı"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Öğrencilerin oyun ve fiziki etkinliklere katılımları sırasındaki sağlıkla ilgili davranışları takip edilmelidir. Riskli davranışlar sergileyenlere (örneğin; kendini çok zorlayanlara, uygun olmayan beslenme alışkanlığı sergileyenlere, ısınma ve soğuma alışkanlığı geliştirmeyenlere vb.) uygun dönütler verilmelidir.
BO.3.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenliği için sorumluluk alır.	Tüm sarı FEK'lerin "**Güvenlik ve Ekipman"** bölümlerinden yararlanılmalıdır.	Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken etkinlik ortamlarının güvenli olmasının yanında, öğrencilerin de kişisel olarak güvenlik tedbirleri alması gerekir. Kullandığı kıyafet, spor ayakkabı seçimi, kendine uygun olarak oyunda kullandığı ekipman seçimi vb. gibi davranışlar güvenli bir ortamda ders işlemesi için gereken kişisel sorumluluklardır.
BO.3.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde öz güvenle hareket eder.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır.	Her öğrencinin beden eğitimi ve oyun dersi etkinliklerinde başarı duygusunu yaşayacağı ortamlar sağlanmalıdır. Öğrenciler oyun ve fiziki etkinliklerde yapamadıkları uygulamalar/hareketler için zorlanmamalı ve yapabildiği hareketler öne çıkarılarak desteklenmelidir. Öğrencinin gösterdiği çaba takdir edilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde bireysel farklılıklara saygı gösterir.	Tüm sarı FEK'lerden yararlanılmalıdır. Hareketli hedef vurma oyunu (33. kart) , atma-tutma (19.kart), yuvarlama (22.kart), raketle vurma (25.kart) ve dönme-salınım (11.kart) FEK'lerdeki etkinliklere öncelik verilmelidir. **Paralimpik oyunlar örneği: Penaltı Atışı; Hedef Bul; Erişebilirlik; Resim Çiz.**	Öğrenciler arasında kalıtım ve çevresel faktörlerden kaynaklanan nedenlerle bireysel farklılıklar vardır. Bazı öğrenciler daha güçlü, bazıları daha hızlı, bazıları ise daha esnektir. Oyun ve fiziki etkinliklerde bu farklılıkları fark edip, farklılıklara rağmen birlikte hedef koyarak ve birbirlerini kabul ederek oynamaları desteklenmelidir.
BO.3.2.2.10. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliği becerileri geliştirir.	"**Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları"** FEK'lerinden (mor) yararlanılmalıdır. İş birliği yapalım (1. kart), problemi çözdüm (3.kart) FEK'lerine öncelik verilmelidir. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sayıca Toplan; İkimiz Bir Bütünüz vb.** **Paralimpik oyunlar örneği: Rehber Ol; Resim Çiz.**	Öğrencilere oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliği yapmanın önemi hissettirilmelidir. Oyun ve fiziki etkinliklerde farklı rollerin olduğu ve istenilen sonuca ulaşmada her öğrencinin üzerine düşen görevi yerine getirmesinin, takımın/grubun başarısına etkilerinin olduğu vurgulanmalıdır. İş birliğinin öneminin hissettirilmesi için öğrencilerin önce grup içinde bireysel olarak oynamaları, daha sonra ortak karar alarak iş birliği ile oynamaları ve iki durum arasında karşılaştırma yapmaları etkili bir öğrenme deneyimidir.
BO.3.2.2.11. Oyun ve fiziki etkinliklerde başarıyı tebrik eder.	Tüm FEK'lerdeki oyunlardan yararlanılabilir. **Paralimpik oyun örneği: Sporcu Hikâyesi.**	Oyun ve fiziki etkinliklerde tüm öğrencilerin ortak bir amaç için bir araya geldikleri bilinci kavrattırılmalıdır. Kazanınca veya yenilince sonuca ve kazanana/yenilene saygı göstermesi (adil oyun anlayışı) sağlanmalıdır.
BO.3.2.2.12. Oyunlarda karşılaştığı problemlere çözümler önerir.	"**Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları"** FEK'lerinden (mor) yararlanılmalıdır. "Problemi Çözdüm" (3.kart) etkinliğine öncelik verilmelidir. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: İple Düğüm Çözme; Düğüm Çözme vb.**	Öğrenciler oynadıkları oyunlarda karşılaştıkları problemleri tanımlamalıdırlar. Problemlere ilişkin oynadığı eşi veya takımındaki arkadaşları ile çözüm yolları üretmeleri için zaman tanınmalıdır. Öğrencilerin problemlere farklı/uygun çözüm yolları üretmeleri için yönlendirme yapılmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.2.2.13. Aktif ve sağlıklı hayat davranışı geliştirmek için çeşitli teknolojileri kullanır.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır.	Hareket becerileri ve oyun içinde kullanacağı ekipmanları öğrencinin belirlemesi sağlanmalıdır. Aktif ve sağlıklı hayat alışkanlığı geliştirmede pedometre (adımsayar) gibi ekipmanlardan yararlanarak, günlük ve haftalık fiziksel etkinliğe katılma düzeyini belirlemesi istenebilir. Öğrencilerin aktif ve sağlıklı hayatla ilgili bilgi edinmeleri için çeşitli bilgi iletişim teknolojilerini (bilgisayar-internet vb.) kullanmaları desteklenmelidir. Bu amaç için T.C. Sağlık Bakanlığı'nın fiziksel etkinlikle ilgili web sayfalarından yararlanılabilir.
BO.3.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenler için hazırlık yapar.	"**Kültürümü Tanıyorum"** FEK'lerinden (mor) yararlanılmalıdır. **Paralimpik oyun örneği: Dâhil Et.**	Öğrencilerin okullarında ve yakın çevrelerinde kutlanan millî bayramlar/önemli günlerde halk dansları, oyun, jimnastik ve dans vb. etkinliklere hazırlayıcı veya görevli olarak katılmalarına yönelik yönlendirmeler yapılmalıdır. Öğrencilerin bireysel ve toplu olarak yaptıkları gösterileri sergileyebilecekleri ortamlar oluşturulmalıdır. Katılım sonucunda edindikleri deneyim ve yaşantılara ilişkin gözlemlerini arkadaşlarıyla paylaşmaları istenmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.3.2.3.2. Basit ritimli yöresel halk dansları yapar.	**"Kültürümü Tanıyorum"** FEK'lerinden (mor, 1.2.3. kartlar) yararlanılmalıdır.	Öğrencilerin gruplara ayrılarak tercih ettikleri basit ritimli halk danslarından en az birini müzik eşliğinde ve taklit yoluyla uygulamaları sağlanmalıdır. Öğrencilerden kendi yörelerine ait basit ritimli halk danslarını araştırıp, öğrenerek sınıfta arkadaşlarıyla uygulamaları istenmelidir.
BO.3.2.3.3. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.	**"Etkin Katılım-Geleneksel Çocuk Oyunları"** FEK'lerindeki (mor) etkinlikler kullanılmalıdır. Yedi kale (kule) (1.kart) ve ayakkabı saklamak (3. kart) etkinliklerine öncelik verilmelidir. **Bu kazanım için kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: El Üstünde Kimin Eli Var; Körebe; Ortada Sıçan vb.**	Öğrencilerden kültürümüze ait çocuk oyunlarını araştırmaları istenip, daha sonra bulduğu oyunu öğrenerek sınıfta arkadaşlarına anlatıp, uygulatması istenmelidir.

4.4. Dördüncü Sınıf Kazanımları ve Etkinlik Önerileri

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan kuvvet, hız ve çeviklikle yapar.	**"Yer Değiştirme Hareketleri"** FEK'lerindeki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Atlı Karınca; Sıçrama; Yukarıdan ve Etrafından; Molekül; Benimle İp Atlar Mısın?; Balonum Patlamasın; Bahçedeki Yılanlar vb.**	Öğrenciler çeşitli yer değiştirme hareketlerini amaca uygun bir şekilde, doğru formda, daha hızlı ve daha kuvvetli yapabilirler. Bu nedenle oyun ve etkinliklerde öğrencilerin koşma, atlama, sıçrama, yuvarlanma vb. yer değiştirme hareketlerini kesintiye uğramadan daha kısa sürede, farklı yönler kullanarak ve güçlü bir şekilde yapmaları beklenmelidir. Beceri gelişimi için alıştırmalar çeşitlendirilmeli ve öğrencilere yeterli zaman verilmelidir.
BO.4.1.1.2. Oyunlarda dengeleme gerektiren hareketleri etkili kullanır.	**"Dengeleme Hareketleri"** (sarı, 9-17 arasındaki kartlar) ve "**Birleştirilmiş Hareketler"** (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yılanlı Yolda Macera; İp Atlamalı Stafet Yarışması; İpe Basma; Beraber Oturalım; Tek Ayaklı Tırtıllar; Kartonlarla Yürüme vb.**	Öğrenciler bu seviyede oyunlar içerisinde atlama-konma, itme-çekme, ağırlık aktarımı, başlama-durma vb. dengeleme hareketlerini oyunun amacına uygun olarak istenilen formda kullanma özelliğini geliştirme fırsatı bulurlar. Bu gelişimin sağlanması için çeşitli oyunlar seçilip/planlanıp uygulamaya konulmalıdır.
BO.4.1.1.3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır.	**"Nesne Kontrolü Hareketleri"** (sarı, 18-26 arasındaki kartlar) ve "**Birleştirilmiş Hareketler"** (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Oklava-Çubuk Çevirme; Düşün, Bil, Bul; Hızlı Olan Kim?; Beyzbol Pas vb.** **Paralimpik oyun örneği: Top Sürme.**	Nesne kontrolünde nesnelerin fırlatma, yakalama, vurma, uzun saplı araçla vurma vb. hareket becerilerinin vücut, alan farkındalığı, efor, hareket ilişkileri kavramlarıyla eşleştirerek bir hareket dizini oluşturulmalıdır. Örneğin, uzun saplı araçla arkadaşının attığı topu (ilişki farkındalığı: insan-eş), açısal (vücut farkındalığı), ileriye doğru ve orta yükseklikte (alan farkındalığı: seviye-yön) güçlü/hızlı (efor farkındalığı: kuvvet-zaman) olarak fırlatmayı içeren etkinlikler yaptırılabilir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.1.1.4. Özgün, danslar yapar.	**"Dans Ediyorum"** (mor, 1-3 arasındaki kartlar) ve "**Kültürümü Tanıyorum"** (1-3 arasındaki kartlar) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki etkinlikler de yardımcı olacaktır: Vals Karesi; Aerobik-Grapevine Dansı vb.**	Yöresel, halk dansları ve yaratıcı danslarda farklı ritimleri (2/4, 3/4, 4/4, 6/8, 9/8'lik ölçüler) dinleyip, dans etmeleri sağlanmalıdır. Farklı kültürlerin geçmişlerini temsil eden dans etkinliklerine küçük grupla katılmaları sağlanmalıdır. Fiziksel uygunluğu geliştirici temel aerobik adımları çeşitli ritimlerle verilmelidir.
BO.4.1.1.5. Kurallı takım oyunları oynar.	**"Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Paslaşma Yarışması; Hop Hop Sıçra; Topu Yakala vb.**	Öğrencilere yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren temel hareketleri içeren çeşitli oyunlar sunularak, bu oyunlardaki kuralları anlayıp ya da yeni kurallar oluşturup, bu doğrultuda oyunlar oynamaları sağlanmalıdır.
BO.4.1.2.1. Hareket becerileri ile ilgili kavramları yerinde kullanır.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır. **Bu becerilerin pekiştirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Dairede Koşu; Kafa ve Kuyruk; Sokakta Hırsız Var; Haydi Topu Yakala vb.**	Öğrenciler yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren temel hareketleri içeren alıştırma ve oyunlarda, hem bu hareketleri istenilen formda gerçekleştirirlerken, hem de temel hareket becerileri ile ilgili olan kavramları (vücut, alan farkındalığı, efor ve ilişkiler) uygun zamanda ve şekilde kullanma özelliği göstermelidirler. Böylece, öğrencilerin yaşamlarında oyun, spor ve diğer fiziki etkinliklere katılırken kavramları doğru ve yerinde kullanmaları sağlanır. Aynı zamanda, farklı iletişim araçları ile bu konularda kendilerine sunulan bilgileri daha iyi anlayacaklardır.
BO.4.1.2.2.Oynadığı oyunların içindeki hareket becerilerini tanımlar	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır.	Öğrencilere farklı ortamlarda katılabilecekleri çeşitli oyunlar sunularak, bu oyunları ağırlıklı olarak oluşturan hareket beceri gruplarının ve hareket becerilerinin neler olduğunu söylemeleri istenmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.1.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.	Tüm FEK'lerin **"Öğrenme Anahtarı"** bölümlerinden yararlanılmalıdır. **Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Hemen Çık vb.**	Öğrencilerden, katıldıkları oyun ve fiziki etkinliklerde "ortaya konulan" ile "gösterilmesi beklenen" performans arasındaki farkı belirleyerek kendi ve arkadaşlarının/akranlarının performanslarını değerlendirmeleri istenmelidir. Değerlendirme sonuçlarını arkadaşları ile paylaşmaları, böylece, öğrencilerin yaptığı bu değerlendirmenin sonucuna göre oyun ve fiziki etkinlik performanslarında neleri geliştirmesi gerektiğini anlamaları sağlanmalıdır.
BO.4.1.3.1. Çeşitli stratejileri ve taktikleri kullanarak oyunlar tasarlar.	**"Birleştirilmiş Hareketler"** FEK'lerindeki (sarı, 27-33 arasındaki kartlar) etkinliklerden yararlanılmalıdır. **Paralimpik oyun örneği: Paralimpik Oyunlar.**	Öğrencilere istenilen sonuca/hedefe ulaşmada çeşitli strateji ve taktiği kullanabilecekleri oyunlar sunulmalıdır. Daha sonra ise öğrencilerden kendilerine sunulan örneklerden yola çıkarak, farklı strateji ve taktikleri kullanabilecekleri çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler oluşturmaları istenmelidir.
BO.4.1.3.2. Çeşitli stratejileri ve taktikleri kullanarak tasarladığı oyunları arkadaşlarıyla oynar.	Tüm FEK'lerden yararlanılır. **Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Yakan Top; Ayakkabı Saklama vb.**	Öğrencilerden kendilerine sunulan örneklerden yola çıkarak, farklı strateji ve taktikleri kullanabilecekleri çeşitli oyun ve fiziki etkinlikler oluşturdukları oyunları, arkadaşları ile oynamaları istenmelidir.
BO.4.2.1.1. Okul dışında oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.	**"Etkin Katılım-Açık Alan Oyunları"** FEK'lerinden yararlanılmalıdır. **Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Haftanın Aktifi; Örümcek Ağı; Halat Çekme; Çuval Yarışı vb.**	Öğrencilere okul içinde ve dışında katıldıkları veya katılabilecekleri oyun ve fiziki etkinlikler için plan yapma fırsatları (içinde fiziksel etkinlik içeriği, eğlenme, zaman kullanımı, macera vb. boyutlar olmalı) yaratılmalı ve bu etkinliklere hazırladıkları plan doğrultusunda düzenli katılmaları teşvik edilmelidir.
BO.4.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu geliştirmek için hazırladığı programları uygular.	"BO.4.2.2.1." kazanımında öğrenciler tarafından hazırlanan programlar uygulatılmalıdır.	Öğrencilerin hazırlayıp uyguladıkları programlar, aileler tarafından da kontrol edilerek, öğretmene bilgi verilmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.2.2.1. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek uygun programlar tasarlar.	Öğrencilere fiziksel uygunluklarını geliştirecek orta ve yüksek şiddetli fiziki etkinlik için haftalık etkinlik sıklığı, şiddeti, süresi ve etkinlik tipinin ele alındığı basit programlar hazırlatılmalıdır.	Öğrencilere fiziksel uygunluklarını geliştirecek orta ve yüksek şiddetli fiziki etkinlik için haftalık etkinlik sıklığı, şiddeti, süresi ve etkinlik tipinin ele alındığı basit programlar yaptırılmalı, programları uygulamaları ve uygulamalarının yazılı kaydını tutmaları istenmelidir. Bu kayıtlardaki bilgilerden yola çıkarak bilgi işleme, değerlendirme ve yansıtma yapmaları sağlanmalıdır.
BO.4.2.2.2. Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar.	"**Beslenme Piramidi**" (sarı) FEK'inden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Sağlık için Doğru Besin; Hangisi Yararlı? vb.**	Öğrencilere yeterli ve düzenli beslenmeye ait bilgiler hatırlatılmalıdır. Oyun ve fiziki etkinliklerde istenilen performansa ulaşmada beslenmenin önemi tartışılmalıdır. Öğrencilerden sağlığını korumak ve düzenli şekilde katıldıkları etkinliklere uygun olarak günlük ve haftalık beslenme listelerini hazırlayıp sınıfta tartışmaları istenmelidir.
BO.4.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklere uygun spor kıyafeti ile katılır.	**Bu kazanıma ulaşmada aşağıdaki oyunlar yardımcı olacaktır: Doğru Hareket Doğru Kıyafet vb.**	Oyun ve fiziki etkinliklerde uygun kıyafetin kullanılması, yapılan hareketin kalitesini arttırırken, aynı zamanda hastalık ve kaza riskini de azaltır. Kullanılan kıyafetler mevsim şartlarına uygun olmalıdır. Etkinlikler sırasında çocuğun hareketlerini kısıtlamayacak türden kıyafetler seçilerek kullanılmalıdır. Uygun ayakkabı seçimi ve kullanılması da vurgulanmalıdır. Ayrıca oyun ve fiziki hareket sonrasında kıyafet değişimi üzerinde durulmalıdır.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendi ve başkalarının güvenliği ile ilgili sorumluluk alır.	Tüm FEK'lerin "**Güvenlik ve Ekipman"** bölümlerinden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada kartlar dışında aşağıdaki oyun da yardımcı olacaktır: Ayağıma Basma vb.**	9-10 yaşlar öğrencilerde kaza ve yaralanmaların sık olarak görüldüğü yaşlardır. Bu nedenle oyun ve fiziki etkinlikler düzenlenirken öğrencilerin yapabilecekleri düzeyde çalışmalar seçilmesine dikkat edilmelidir. Öğrenciler oyun ve fiziki etkinlikler sırasında birbirlerinde gözlemledikleri aşırı kızarıklık, sürekli titreme, nefes alma zorluğu ve olağan dışı yorgunluk durumlarında öğretmenlerine haber vermeleri için yönlendirilmelidirler.
BO.4.2.2.5. Oyun ve fiziki etkinliklerde zamanını etkili kullanır.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır. **Bu kazanıma ulaşmada kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Numara Oluşturma; Ejderha Avı; Yukarıdan ve Etrafından vb.** **Paralimpik oyunlar örneği: Tek Kanatlı Ejderha; Tek Kanatlı Ejderha William ve Kale Futbolu Dünya Şampiyonası; Engel Yolu; Ünlü Engelliler vb.**	Beden eğitimi ve oyun dersinde yapılan etkinlikler/uygulamalar ile öğrencilerin hem ders içinde, hem de ders dışında zamanı etkili kullanma özellikleri geliştirilmelidir.
BO.4.2.2.6. Oyun ve fiziki etkinliklerde çevreye duyarlılık gösterir.	**"Açık Alan Oyunları"** (mor 2) FEK'lerindeki etkinlik ve oyunlar kullanılmalıdır.	Gelecek nesillerin daha sağlıklı ve güvenilir bir ortamda yaşamalarını sağlamak için çevreye duyarlı bireyler yetiştirmek, bir zorunluluk hâline gelmiştir. Açık alanda yapılan oyun ve fiziki etkinliklerde, öğrencilerin çevreye duyarlık bilincinin geliştirilmesi istenilen bir durumdur. Bu amaçla, öğretmenler öğrencilere açık alanlarda oynayabilecekleri çeşitli oyun ve etkinlikler desenleyerek, bu özelliği geliştirmeye yardımcı olur.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.2.2.7. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliği yapar.	**"Açık Alan Oyunları"** İş birliği Yapalım (mor 1. kart) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılmalıdır. **Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Oturarak Voleybol; Top Koşturma; Sırt Sırta Top Taşıma; Büyük Tırtıl; Battaniye Voleybolu; Sen Benim Gözüm Ben Senin Kolunum; Kütük Geçişi vb.**	Öğrencilere küçük gruplar hâlinde ve takım olarak katılabilecekleri oyunlar oynatılarak, iş birlikli ve rekabete dayanan oyunlar arasındaki farkı yaşamaları sağlanmalıdır. Bu oyunlarda öğrencilerin ortak amaç belirleme ve bu amaca ulaşmak için iş bölümü yapma, birbirini kabullenme ve birlikte oynamaktan mutlu olma, amaca ulaşmak için elinden gelenin en iyisini yapma ve arkadaşlarını destekleme gibi özellikleri göstermeleri ve bu özellikleri geliştirmeleri için fırsatlar sunulmalıdır.
BO.4.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde adil oyun anlayışı sergiler.	Tüm FEK'lerden yararlanılmalıdır. **Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Adil Oyun Anlayışı vb.**	Oyunda kurallara uymaktan daha öte bir davranış tarzı olan adil oyun anlayışı, rakibi bir düşman olarak değil, aksine oyunun bir parçası olarak görmeyi ve ona saygı duymayı; oyunda kazanmak için hileye ve şiddete başvurmamayı; oyunu kazanma ve kaybetme durumlarında sonuca ve kazanana saygı göstermeyi vb. özellikleri içeren bir anlayıştır. Öğrencilerin katılacakları küçük grup ve takım oyunlarındaki mücadele durumlarında adil oyun anlayışının gösterilmesi, centilmen sporcu ve izleyici olma açısından da önem arz etmektedir. Bu nedenle, öğretmenler bu konuda hassas olmalı ve bu anlayışın öğrencilerde geliştirilmesine özen göstermelidirler.
BO.4.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde karşılaştığı problemleri çözer.	**"Açık Alan Oyunları"** "Yönümüzü Bulalım" (Oryantiring)" (mor 2. kart), "Problemi Çözdüm" (mor 3. kart) ve "Uçan Disk" (mor 4. kart) FEK'leri kullanılmalıdır.	Öğrencilere çeşitli oyunlar oynatarak, oyunlarda istenilen sonuca gitmeyi engelleyen durumların farkına varmaları ve bunlar için bireysel ve grup hâlinde çözüm üretmeleri istenmelidir. Öğrencilerden çözümleri oyunlarda uygulamaları ve arkadaşları ile paylaşmaları istenmelidir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır.	**"Dans Ediyorum"** ve "**Kültürümü Tanıyorum"** FEK'lerindeki etkinlikler kullanılabilir.	Öğrencilerden yıl boyunca kültürümüzü oluşturan millî bayramların/belirli gün ve haftaların önemini ve coşkusunu yaşayabilecekleri, bireysel ve grupla katılabilecekleri gösteriler hazırlamaları istenir (örneğin, ulusal egemenlikle ve cumhuriyetle ilgili kutlamalarda, Atatürk'ün çocuklarımıza armağan ettiği ulusal egemenliğin, cumhuriyetin, çağdaşlaşmanın, toplumumuza getirdiği katkıların oyun ve fiziki etkinliklerle yansıtılması vb. gibi). Hazırlanan gösterilerde öğrencilerin yaratıcılıkları ve istekleri önemlidir. Gösterilerde uygun kıyafet, ekipman, müzik ve koreografi seçiminde öğrenciler iş birliği içerisinde çalışmaya özendirilmelidirler.
BO.4.2.3.2. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait halk danslarını yapar.	**"Kültürümü Tanıyorum"** FEK'lerindeki etkinliklerden yararlanılmalıdır. **Paralimpik oyunlar örneği: Dans; Tekerlikli Sandalye Dans Hareketleri.**	Öğrencilere kendi kültürel değerlerimizi oluşturan halk danslarımız tanıtıldıktan sonra, evrensel nitelik taşıyan ve dünyada önemli değerler oluşturan farklı kültürlere ait halk oyunlarından örnekler sunulmalıdır. Bu örnekleri sunarken yakından uzağa ilkesi gereği, ülkemizin komşularından başlayarak diğerlerine ulaşılması tavsiye edilir. Ayrıca sınıfta öğrencilerden farklı kültürlere ait halk danslarına ait örnekleri tanıyıp, uygulamasının yapılacağı " farklı kültürler günü" ya da "haftası" yapmaları da istenebilir.

Kazanım	Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri	Açıklama
BO.4.2.3.3. Kültürümüze ve diğer kültürlere ait çocuk oyunlarını oynar.	**"Geleneksel Çocuk Oyunları"** (mor) FEK'lerindeki etkinlikler kullanılabilir. **Oyunların çeşitlendirilmesinde kartlar dışında aşağıdaki oyunlar da yardımcı olacaktır: Ortayı Bul (Küba); Bana Ayak Uydur (Zaire); Değiş Tokuş (Fransa); Ayaklarım ve Ellerim (İspanya); Üç Teneke Kutu (Güney Afrika); Shake (Tanzanya); Yedi Taş (Ürdün); Galah Asin (Endonezya); Sur Papaq (Azerbaycan); Mendil Oyunu (Mısır); Gilli-Danda (Pakistan); Ebelemece (Birleşik Krallık) vb.**	Bu kazanımda öğrencilere ülkemize ait kültürel değerlerimizin önemli bir parçası olan çocuk oyunlarımızı tanıtmak ve belki de bazı yörelerde unutulan bu oyunların uygulamalarını arttırmak hedeflenmektedir. Öğrencilerden yöresel ve ulusal çocuk oyunlarımızı araştırmalarını ve bunların kurallarını öğrenerek arkadaşlarına tanıtmaları ve uygulatmaları istenmelidir. Buna ek olarak, benzer uygulamalar, farklı kültürlere ait çocuk oyunları için de istenmelidir.
BO.4.2.3.4. Uluslararası müsabakalarda başarılı olmuş Türk sporcularını araştırır.	Başarılı olmuş Türk sporcuları araştırılmalıdır.	Öğrencilere ülkemizi önemli spor organizasyonlarda temsil eden sporcularımızı araştıracakları proje ve ev ödevleri verilmelidir.

EK 2. Ölçme Araçları Örnekleri

Yer Değiştirme Hareketleri Gözlem Formu

Öğrenciler	Yürüme	Koşma	Atlama/ Sıçrama	Galop	Kayma	Yuvarlanma	Tırmanma	Yorumlar

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.1.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini yapar.

Temel Hareket Becerileri : Yer değiştirme hareketleri

Yürüme Becerisi Gözlem Formu

ÖLÇÜTLER (Öğrenme Anahtarı)	ÖĞRENCİLER
Vücut dik, gözler karşıya bakıyor.	
Kollar doğal, rahat ve gövdeden çok açılmayacak şekilde sallanıyor.	
Ayaklar düz, vücut fazla yukarı aşağı yaylanmadan kesintisiz ve rahat adımlarla yürüyor.	
Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat ediyor.	
Farklı yönlere (sağa-sola, öne-geriye) yürüyor.	
Üç-beş dakika kesintisiz yürüyor.	
Toplam	

Y=Yeterli **G= Geliştirilmeli** PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.

BO.1.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini yapar.

Oyun Gözlem Formu

OYUNLAR	ÖĞRENCİLER
Yönünü Bul	
Kartların üzerindeki oklara basarak yürüme	
Yön değiştirerek yürüme	
Ali Baba Saatin Kaç	
Ebenin söylediği tekerleme süresince hareket etme	
Tekerleme durduğunda olduğu yerde hareket etmeden sabit durma	
En hızlı şekilde ebeye yaklaşma	
Ebeye değdikten sonra başlangıç noktasına, ebeye yakalanmadan dönme	
Kova ile Yakala	
Hedefe odaklanma	
Atışların yönüne karar verme	
Nesneyi kovanın içine atma	
Balık Toplama	
Oyunun tekerlemesini söyleme	
Oyun mekânında saklanan balıkları bulma	
En kısa sürede en fazla balığı grup olarak toplama	
Vücudumuz	
Oyunun şarkısını söyleme	
Şarkıda geçen vücut bölümlerini uygun olarak gösterme	
Şarkıya uygun hareket etme	
Taş Taş Üstüne	
Verilen yönergeleri dinleme	
Verilen yönergelere uygun en kısa sürede hareket etme	
Duruşlarda denge sağlama	

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.

BO.1.1.1.4. İki ve daha fazla hareket becerisini içeren basit kurallı oyunlar oynar.

HAFTALIK ETKİNLİK DOSYAM

Yönerge: Bugün en çok hangi fiziksel etkinliği yaptıysan resmini çizer misin?

Adı Soyadı: .....

Gün: .....

Bir hafta içinde hangi etkinliği daha çok yaptım?

Hangi etkinliği daha çok sevdim?

PÇ= Program Çıktısı

PÇ4. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarıyla ilkelerini açıklar.

PÇ5. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekle düzenli olarak katılır.

BO.1.2.1.1. Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.

BO.1.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.

ETKİNLİK VE VÜCUDUM

Adı Soyadı:..... **Tarih:**.....

Yönerge: Aşağıdaki fiziksel etkinlik yaptığınızda vücudunuzdaki değişimlere ait bir takım sorular yer almaktadır. Soruları okuyarak, uygun seçenekleri (x) ile işaretleyiniz.

1.Etkinlik yaptığında vücudunda ne olur?

- ☐ Soğuk hissedersin.
- ☐ Terlersin.
- ☐ Sıcak hissedersin.
- ☐ Yorgun hissedersin.
- ☐ Kilo alırsın.
- ☐ Boyun uzar.
- ☐ Kalbin hızlı atar.
- ☐ Yüzün kızarır.

2. Koştuğunda vücudunun neresi güçlenir?

○ ○ ○ ○ ○

3. Hangi etkinlik seni dayanıklı yapar?

○ ○ ○ ○

4. Sağlıklı olmak için ne sıklıkta etkinlik yapmalısın?

- ☐ Her gün
- ☐ Haftada bir gün
- ☐ Haftada üç gün
- ☐ Ayda bir kez

PÇ= Program Çıktısı

PÇ4. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
BO.1.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklar.

İş Birliği Becerisi Öz Değerlendirme Formu

Adı Soyadı..... **Sınıf** .....

Etkinlik Adı..... **Tarih** .....

Grup Çalışmasında;	Ne kadar yaptım?			Yorumlar
Fikirlerimi grup arkadaşlarımla paylaştım.				
Grup arkadaşlarımı dinledim.				
Soru sordum.				
Grup arkadaşlarımı cesaretlendirdim.				
Grup çalışmasına yardım ettim/ katıldım.				
Grup arkadaşlarıma yardım ettim.				

Not: Bu form fiziksel etkinlik kartlarında (FEK) önerilen ve birbirlerinin performanslarını geliştirmek amacı ile yapılan grup çalışmalarında da kullanılabilir.

SINIF GÖZLEM FORMU

Yönerge: Aşağıda beden eğitimi ve oyun dersinde farklı temalarda öğrencilerle gözlenmesi gereken ölçütlere yer verilmiştir. Bu ölçütler doğrultusunda öğrencilerinizi gözleyiniz.

OYUNLAR

Top ya da bir nesneyi (örn. fasülye torbası) atma

Top veya bir nesneyi tutma

Top veya bir nesne ile hareket etme

Oyun oynama

JİMNASTİK

Vücut kontrolü

Bireysel beceriler (duruş, teknik)

Alan kullanımı

Hareketleri birleştirme

DANS

Vücut kontrolü

Dans adımlarını ve hareketlerini hatırlama

Eşe uyum

Müziğe uyum

GENEL

Vücut farkındalığı

Alan farkındalığı

Güvenli ve sorumlu davranışlar

Sosyal beceriler

Eğlence

TEMEL HAREKET BECERİ GRUPLARI

Adı Soyadı..... **Sınıfı** .....

Yönerge: Öğrencilere temel hareket becerilerini gösteren görselleri uygun renklerle işaretlemelerini söyleyiniz.

PÇ= Program Çıktısı

PÇ2. Harket beceriler ile ilgili kavramları kullanır.
BO.1.1.2.3. Verilen bir dizi hareketi, temel hareket beceri gruplarından (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü) uygun olanla ilişkilendirir.

YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ GÖZLEM FORMU

Öğrenciler	Koşma	Atlama/ Sıçrama	Galop	Kayma	Adım Al Sek	Yuvarlanma	Tırmanma	Yorumlar

Y=Yeterli **G**= Geliştirilmeli PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.

BO.2.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.

KOŞMA BECERİSİ GÖZLEM FORMU

ÖLÇÜTLER (Öğrenme Anahtarı)	ÖĞRENCİLER
Vücut hafifçe öne eğik ve gözler ileriye bakıyor.	
Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında öne geriye sallanıyor.	
Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanıyor.	
Bütün koşularda doğal bir şekilde nefes alıyor (nefesini tutmuyor).	
Farklı yönlere uzun adımlarla koşuyor.	
Belli bir süre (3-5 dakika) durmadan koşabiliyor.	

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli

OYUN GÖZLEM FORMU

OYUNLAR	ÖĞRENCİLER
TANIŞMA DANSI	
Verilen komutla ellerini çırparak sağa ve sola doğru şarkı söyleyerek dönme	
Şarkı kesildiğinde durarak yüz yüze dönme	
Karşısındaki eşle önce üç kez el ele vurma, sonra üç kez bacaklara vurma	
İçteki ve dıştaki eşlerle yer değiştirme	
UZAK-YAKIN	
Oyun için dağınık düzende pozisyon alma	
Kendine bir eş seçme ve birbirlerinden en uzak noktaya gitme	
Müzik açıldığında dans/hareket etme durduğunda ise birbirlerine doğru hızlıca koşma	
En kısa sürede koşarak birbirine yaklaşma	
ÇÜRÜK YUMURTA	
Çömelerek dairede bekleme	
Ebenin dairenin ortasında dolaşması	
Ebenin bu yumurta sağlam mı çürük mü diyerek bir arkadaşının başına dokunması	
Dokunulan öğrencinin çömelik durumda dengede kalması	
Dengesini koruyan öğrencinin diğer öğrenciler tarafından alkışlanması	

Y=Yeterli **G**= Geliştirilmeli PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.2.1.1.9. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit kurallı oyunlar oynar.

GRUP ÇALIŞMASINDA KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

Adı Soyadı: .....

Sınıf: ..... **Tarih:** .....

Grup Çalışmasında;

1. Fikirlerimi grup arkadaşlarımla paylaştım.			
2. Grup arkadaşlarımı dinledim.			
3. Diğerlerini cesaretlendirdim.			
4. Grup çalışmasına yardım ettim.			
5. Görev üzerinde çalıştım.			
6. Gruptaki diğer arkadaşlarımla çalışmaya istekliydim.			

7. Grubumdaki üyelere yardım ettiğim zaman aşağıdaki duyguları hissettim:

.....

.....

.....

.....

.....

PÇ= Program Çıktısı

PÇ8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.
BO.2.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.

DENGE (STATİK-DİNAMİK) BECERİLERİ

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıda dinamik ve statik dengeye ait bir takım göstergeler yer almaktadır. Bu göstergeleri okuyarak, alttaki boşluklara göstergeyi anlatan resimler çiziniz ve boyayınız.

Statik ve Dinamik Dengede Performans Göstergeleri

Statik Denge	Dinamik Denge
a.Dengede sabit kalma	a.Hareket halindeyken dengeyi koruma
b. Dengede kalmak için yardım alma	b. Yukarı sıçrarken vücudun dik pozisyonunu koruma
c. Gözlerle ileriye bakma	c. Dengeyi korumak için gerek duyduğunda kolları kullanma
	d. Hareket yaparken gözlerle ileriye bakma

PÇ= Program Çıktısı

PÇ2. Hareket becerileri ile ilgili kavramları kullanır.
BO.2.1.1.3. Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.

HEDEF : EVDE 100 PUAN

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: İki hafta boyunca yaptığınız fiziksel etkinliklerinizi kaydedin. Her gün benzer fiziksel etkinlikler yapabilirsiniz. Yaptığınız her bir fiziksel etkinlikten 10 puan kazanacaksınız. Amacınız 2 hafta boyunca fiziksel etkinliklerden 100 puan toplamaktır.

Fiziksel Etkinlikler	Etkinliğin Yapıldığı Tarih	Puan	Toplam
Dışarıda en az 15 dakika oynamak			
Ailenizden birine ev işinde yardım etmek			
10 dakika boyunca odanızı temizlemek			
Aileyle ya da arkadaşla aktif bir oyun oynamak			
On beş mekik ve şınav hareketi yapmak			
Bisiklete binmek			
Sağlıklı bir yemek ya da ara öğün hazırlamak			
On dakika ip atlamak			
Aile üyeleriyle yürüyüş yapmak			
Bir yakınınıza ya da komşunuza içinde hareket olan bir yardımda bulunmak			
Diğer			

Yorumlar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PÇ= Program Çıktısı

PÇ5. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekle düzenli olarak katılır.
BO.2.2.1.1. Çevresindeki imkânları kullanarak oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olara katılır.
BO.2.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere katılır.

DUYGULARINI GÖSTERMEK

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıda oyun ve fiziki etkinliklere katıldığında yaşadığın duygulara ait birtakım resimler yer almaktadır. Her bir resmi doğru sözcük ile eşleştiriniz.

iş birliği

yardımlaşma

doğaya duyarlılık

farklılıklara saygı

PÇ= Program Çıktısı

PÇ8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.
BO.2.2.2.9. Oyun ve fiziki etkinliklerde iş birliğine dayalı davranışlar gösterir.

Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler: AYAKLA VURMA

Sınıf: ..... **Tarih:** .....

SÜREÇ:

- Öğrencilere vurmanın bütün süreçlerini gösterin.
- Öğrencilerden sabit duran topa belirlenen hedeflerin arasına (iki işaret tabağı/huni vb.) ayakla vuruş yapmasını isteyin.
- Her bir vuruş arasında öğrencilerin oldukları yerde kalmalarını isteyin.

Ölçütler	Öğrenciler																
1. Gözler vurulmak istenen topa odaklanmalı.																	
2. Destek ayağı topun yanına konmalı.																	
3. Vuruş anında bacak kalçadan salınmalı, vuruştan sonra ayak topu izlemeli.																	
4. Ayağın farklı bölgeleriyle (iç-dış vb.) vuruş yapılmalı.																	
5. Topu hızlı ve uzağa göndermek için ayağın üstü ile vurulmalı.																	

Y=Yeterli G= Geliştirilmeli PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.2.1.1.5. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukla yapar.

DANS GÖZLEM FORMU
(ÖZ DEĞERLENDİRME / AKRAN DEĞERLENDİRME İÇİN)

Adım Soyadım: ..... **Tarih:**.....

Arkadaşımın Adı Soyadı: .....

Yönerge: Kendinizin veya arkadaşınızın dans koreografisinde gözlediğiniz yer değiştirme ve dengeleme hareketlerinin üzerine (x) koyunuz.

1 . Yer Değiştirme Hareketleri

Yürüme	Sıçrama
Kayma	Galop
Yavaş koşu	Sekme
Atlama	Hızlı koşu

Dengeleme Hareketleri

Salınım	Dönme
Germe	İtme
Çekme	Burgu
Bükülme	

2. Benim/arkadaşımın yaptığı koreografide,

• yer değiştirme hareketleri kullanıldı mı?	Evet	Hayır
• üç tane dengeleme hareketi kullanıldı mı?	Evet	Hayır
• dansta belli bir başlangıç ve bitiş var mıydı?	Evet	Hayır
• dans müzikle uyumlu muydu?	Evet	Hayır

PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.3.1.1.7. Seçtiği müziğe uygun koreografi oluşturur.

YER DEĞİŞTİRME BECERİLERİ

Adı Soyadı:..... **Tarih:**.....

Yönerge: Aşağıdaki tabloda yer değiştirme becerilerini artan doğrulukta ve çeviklikte yaparken dikkat edilmesi gereken birtakım göstergeler yer almaktadır. Öğrencilerinizi bu becerilerde gözleyerek, yapılan göstergeleri **(x)** ile işaretleyiniz.

Yer Değiştirme Becerilerinde Performans Göstergeleri				
Koşma	**Atlama-Sıçrama**	**Adım Al-Sek**	**Galop**	**Kayma**
( ) A. Vücut hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalı.	( ) A. Havalanma ve iki ayak üzerine konuş gösterilmeli.	( ) A. Adım ile sekme ayağı aynı olmalı.	( ) A. Yukarı doğru sıçrama yapılmalı.	( ) A. Adım-sekme örüntüsü gösterilmeli.
( ) B. Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanına öne geriye salınmalı.	( ) B. Kollar ileri ve yukarı salınım yapmalı.	( ) B. Sekmede diğer diz karna doğru çekilmeli.	( ) B. Her hangi bir ayak öne doğru yol göstermek için kullanılmalı.	( ) B. Yukarı doğru sıçranmamalı.
( ) C. Ters ayak, ters kol uyumu sağlanmalı.	( ) C. Havalanmada dizler gergin, konuşta bükülü olmalı.	( ) C. Denge korunmalı.	( ) C. Ritmik kol hareketi gösterilmeli.	( ) C. Vücut dik konumda olmalı.
( ) D. Denge korunmalı	( ) D. Konuşta denge korunmalı.	( ) D. Gözler karşıya bakmalı.	( ) D. Kalça, omuz ve yüz hareket yönüne çevrilmeli.	( ) D. Denge korunmalı.
( ) E. Doğal bir şekilde nefes alınmalı.	( ) E. Gözler karşıya bakmalı.	( ) E. Verilen ritme uyum sağlanmalı.		( ) E. Gözler karşıya bakmalı.

PÇ= Program Çıktısı

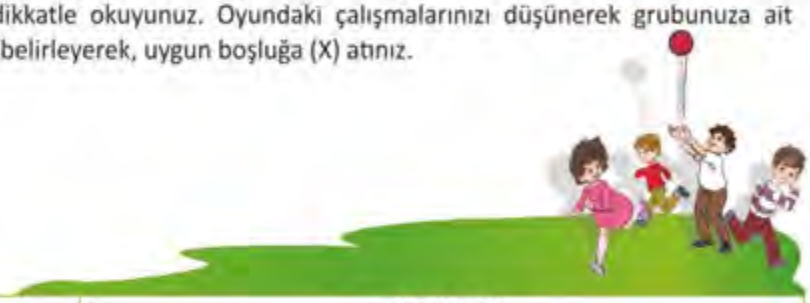
PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.3.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapar.

OYUN OYNAYALIM
(GRUP DEĞERLENDİRME FORMU)

Oyunun Adı:.....

Öğrencinin Adı Soyadı:..... **Tarih:**.....

Yönerge: Aşağıda grupla oynadığınız oyun ile ilgili birtakım ölçütler yer almaktadır. Ölçütleri dikkatle okuyunuz. Oyundaki çalışmalarınızı düşünerek grubunuza ait dereceleri belirleyerek, uygun boşluğa (X) atınız.



ÖLÇÜTLER	DERECELER			
	4 Çok İyi	3 İyi	2 Tatmin Edici	1 Geliştirilmeli
1.Grup oyundaki hedefini ortaya koydu mu?				
2.Oyun için plan yapıldı mı?				
3.Gruptaki herkes karar verme süreçlerine katıldı mı?				
4.Gruptaki herkes ortaya çıkan problemle ilgilendi mi?				
5.Oyunda verilen kararlara uyuldu mu?				
Genel Yorumlar:				

PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.3.1.1.8. Basit kurallı oyunları artan bir doğrulukla oynar.

GELENEKSEL OYUN YAZMA FORMU

Adı Soyadı:..... **Sınıfı:**.....

Tarih:.....

Yönerge: Geleneksel çocuk oyunlarımızı araştırarak seçtiğiniz bir oyunu aşağıdaki forma uygun yazınız. Yazdığınız oyunu sınıfınızdaki arkadaşlarınızla paylaşarak birlikte oynayınız.

Oyunun Adı	
Oyunun Amacı	
Oyuncu Sayısı	
Kullanılacak Alan	
Kullanılan Ekipmanlar	
Oyunda Kullanılan Beceriler	
Bulunan Kaynak	
Oyunun Kuralları	
Oyunun Çizimi	

PÇ= Program Çıktısı

PÇ6. Kültürümüze ve başka kültürlere ait geleneksel oyunları ve dansları tanır, uygular.
BO.3.2.3.3. Seçtiği geleneksel çocuk oyunlarını arkadaşlarına oynatır.

FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ TESTİ

Adı Soyadı:..... **Sınıfı:**..... **Tarih:**.....

1. Aşağıdaki etkinliklerden hangisini yaparken **kas kuvvetine** daha çok ihtiyaç duyarsınız?

- ☐ Tepeye tırmanırken
- ☐ Kitap okurken
- ☐ Bilgisayar kullanırken
- ☐ Bisiklete binerken
- ☐ Misket oynarken
- ☐ İp atlarken

2. Aşağıda kaslarınızın çalışmasını içeren bir takım etkinlikler verilmiştir. Bu etkinlikleri yaparken vücudunuzun hangi bölgesinin çalıştığını boşluklara yazınız.

3. Aşağıda resmi verilen etkinliklerden hangisi kalbinizin daha verimli çalışmasını sağlar? Nedenleri ile söyleyiniz.

○ ○ ○

4. Günde en az ne kadar fiziksel etkinliklere katılmalısın? Neden?

PÇ= Program Çıktısı

PÇ4. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
BO.3.2.2.1. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu geliştiren ilkeleri açıklar.
BO.3.2.1.2. Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.

4. sınıf ölçme araçları

OYUN VE FİZİKİ ETKİNLİK DEĞRELENDİRME FORMU

SINIF:_____ TARİH:_____

	ÖĞRENME ÇIKTILARI																									
Kazanım Grupları	Yer Değiştirme Hareketleri					Dengeleme hareketleri					Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler					Dans/halk dansları		Oyun		Fiziksel Uygunluk		Milli Bayramlara katılım		Adil oyun anlayışı	İş birliği yapma	**TOPLAM**
Öğrenciler	Koşma	Atlama	Adım al-sek	Galop	Kayma	Esnetme	Denge	Atlama-konma	İtme	Çekme	Atma	Yakalama	Ayakla Vurma	Top sürme	Raketle vurma	Halk dansları	Yaratıcı/kültürel danslar	Oyuna katılım	Oyun tasarımı	Program geliştirme	Düzenli katılım	Gösteri hazırlama	İstekle katılım			

4 Çok iyi **3 İyi** **2 Orta** **1 Geliştirilmeli**

OYUN OYNAYALIM

Oyunun Adı:.....

Sınıf: ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıdaki tabloda adil oyunla ilgili göstergeler verilmiştir. Öğrencilerinizin oyun oynarken yaptığı davranışları gözleyerek bunlardan hangilerini gösterdiklerini, hangilerinin geliştirilmesi gerektiğini (Y) "yeterli" ve (G) "geliştirilmeli" yazarak belirleyiniz.

Öğrenciler	Adil Oyun (Centilmenlik) Göstergeleri					
	Kendi takım arkadaşlarına saygılı davranma	Rakip takım oyuncularına saygılı davranma	Oyun kurallarına uyma	Arkadaşlarına zarar vermeme	Hileye ve şiddete başvurmama	Sonuca ve kazanana saygı gösterme

PÇ= Program Çıktısı

PÇ8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun, sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.

BO.4.2.2.8. Oyun ve fiziki etkinliklerde adil oyun anlayışı sergiler.

EN SEVDİĞİM FİZİKSEL ETKİNLİK

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıda katılmaktan en çok zevk aldığınız etkinlikleri yazmanız için bir liste oluşturulmuştur. Bu listeyi doldurarak, karşısındaki sütunlara etkinlik işaretlerini ve katılımınızı etkileyen nedenleri yazınız.

Etkinlik İşaretleri

- ★ Çok başarılıyım
- T Takımla yapılır
- E Eş ile yapılır
- Doğa etkinliği
- ☺ Çok eğlenceli
- ☾ Çalışmam gerekir
- B Bireysel yapılır
- == Kapalı mekan etkinliği
- ♥ Kendine güven geliştirir
- S Strateji geliştirir

En Sevdiğim 10 Etkinlik	Etkinlik İşaretleri	Katılımı Etkileyen Nedenler
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

HAFTALIK BESLENME LİSTEM

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıdaki listeyi her gün doldurarak haftalık ve günlük beslenme listenizi oluşturunuz.

GÜNLER	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞÜN ARALARI
PAZARTESİ				
SALI				
ÇARŞAMBA				
PERŞEMBE				
CUMA				
CUMARTESİ				
PAZAR				

PÇ= Program Çıktısı

PÇ4. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
BO.4.2.2.2. Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar.

MİKROPLARIN YAYILMASINI ÖNLEMEK İÇİN NE YAPMALIYIM?

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıda oyun ve fiziki etkinlik öncesi ve sonrası mikropların yayılmasını önlemek için bazı kurallar verilmiştir. Bu kuralları okuyarak, yapma sıklıklarını ilgili kutucuğa (x) atarak belirtiniz.

Ne Yapmalıyım?	Her Zaman (3)	Bazen (2)	Nadiren (1)
Oyun /fiziki etkinlikten sonra ellerimi, yüzümü yıkarım.			
Kirli ortamlarda oyun oynamaktan kaçınırım.			
Oyundan/etkinlikten sonra kıyafetimi değiştiririm.			
Salonda temiz spor ayakkabı giyerim.			
Oyun için temiz havanın bulunduğu ortamları tercih ederim.			

Mikropların yayılmasını önlemek için yapabileceğim diğer şeyler

PÇ= Program Çıktısı

PÇ5. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekle düzenli olarak katılır.

BO.4.2.2.3. Oyun ve fiziki etkinliklere uygun spor kıyafeti ile katılır.

NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN BECERİLER

Adı Soyadı: ..... **Sınıf:** ..... **Tarih:** .....

Yönerge: Aşağıda nesne kontrolü gerektiren becerileri oyunlarda yaparken dikkat edilmesi gereken bir takım göstergeler yer almaktadır. Öğrencilerinizi gözleyerek yapabildiği becerileri () işareti ile belirleyiniz.

Nesne Kontrolü Gerektiren Becerilerde Performans Göstergeleri				
Atma	**Yakalama**	**Ayakla Vurma**	**Elle Top Sürme**	**Raketle Vurma**
( ) A.Vücut atış yapılacak yöne döndürülmeli ve gözler hedefe bakmalı.	( ) A. Gelen top gözlerle takip edilmeli.	( ) A. Destek ayağı topun yanına konmalı.	( ) A. Vücut temel duruş pozisyonunda olmalı.	( ) A. Raket tokalaşır gibi kavranmalı.
( ) B. Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutulmalı.	( ) B. Vücut topun geliş yönüne döndürülmeli.	( ) B. Vuruş bacağı kalçadan geriye çekilmeli.	( ) B. Vücudun ağırlık merkezi hafif önde olmalı.	( ) B. Vücut ağırlığı dengeli bir şekilde iki ayağa verilmeli.
( ) C. Top omuz üzerinde, kulağın yanında tutulmalı.	( ) C. Top beklerken, atış yapan kol tarafındaki ayak önde tutulmalı.	( ) C. Ayağın farklı bölümleri ile (iç, dış vb.)topun arka-ortasına vuruş yapılmalı.	( ) C. Top avuç içine değmeyecek şekilde parmak boğumları ile sürülmeli.	( ) C. Top gözlerle sürekli izlenmeli.
( ) D. Kol geriye çekilmeli ve kol geriden öne gelirken top elden çıkarılmalı.	( ) D. Top iki elle yakalanırken, öndeki ayak geriye alınmalı.	( ) D. Vuruştan sonra vuruş bacağı öne alınarak topun gidişi izlenmeli.	( ) D. Kol ve bilek rahat tutulmalı.	( ) D. Vuruş kolu geriye açılarak vücudun yanında vuruş yapılmalı.
( ) E. Topu attıktan sonra gidişi takip edilmeli.	( ) E. Top vücuttan uzakta yakalanmalı ve dirsekler bükülerek vücuda doğru yaklaştırılmalı.	( ) E. İstenilen hedefe top gönderilmeli.	( ) E. Top sürerken topa bakılmamalı.	( ) E. Topa raketin ortası ile vurulmalı.
( ) F. Hedefe isabetli atış yapılmalı.	( ) F. Farklı hız ve seviyelerden gelen toplar yakalanmalı.		( ) F. Rakibe karşı etkili top sürülmeli.	( ) F. Vuruştan sonra raket ters omza çekilmeli.
				( ) G. İstenilen hedefe raketle top gönderilmeli.

PÇ= Program Çıktısı

PÇ1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
BO.4.1.1.3. Oyunlarda nesne kontrolü gerektiren hareketleri etkili kullanır.

OYUNLARA/ETKİNLİKLERE KATILIM
PUANLAMA ANAHTARI

Sınıf: ..... **Tarih:** .....

Oyunlara/etkinliklere katılım puanlama anahtarı	
Puanlama	**Öğrenci;**
4	sürekli olarak katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.
3	genellikle katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.
2	bazen katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.
1	nadiren katılıma hazır ve verilen görevde çalışıyor.

Öğrenciler	Etkinlik/oyun	Tarihler					Yorumlar
		Puanlar					

SÖZLÜK

-A

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

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

aerobik dans: Müzik eşliğinde vücudun dayanıklılığını, çevikliğini ve hızını geliştiren ve estetik değer taşıyan hareket dizinidir.

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.

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

amut (el dengesi): İki elle yerden destek alınıp bacakların sıra ile yukarı fırlatılması ve vücudun dik pozisyonda tutulmasıdır.

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-

birleştirilmiş hareketler: Yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü gerektiren hareketlerden en az ikisinin birleşimi ile yapılan hareketlerdir.

-C, Ç-

çember (yan parende): Çok kısa bir koşudan sonra bir bacağın gergin olarak öne-yukarı doğru kaldırılırken, kolların da aynı zamanda yukarı kaldırılması, daha sonra ellerin omuz genişliğinde sıra ile yere konarak, bacakların havada savrulup, vücudun diğer yöne taşınmasıdır.

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

-D-

destek (dayanak) alanı: Öğrencinin yerle temas ettiği alandır. Destek alanı ne kadar geniş olursa denge o kadar iyi sağlanır.

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

denge: Bir nesnenin veya bir insanın yer çekimine karşı koyarak devrilmeden durma hâlidir. Temel olarak denge, ayakların ortasından çizilen dikey hayali çizgi üzerinde vücut ağırlığının taşınmasıdır.

derin kolda sıralanma: Öğrencilerin bir çizgi üzerinde arka arkaya bir kol mesafesi ile sıralanmasıdır. Bu sıralanma 2'li, 3'lü .... olarak çoğaltılabilir.

dinamik denge: Vücudun hareket hâlindeyken denge sağlamasıdır.

-E-

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

esneklik: Kas-eklem serilerinin geniş açı içerisinde hareket edebilme özelliğidir.

-F-

fiziki 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 kuvveti içerir. Bu programda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk boyutu ele alınmaktadır.

-G-

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

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

geniş kolda sıralanma: Öğrencilerin bir çizgi üzerinde sağdan sola yan yana sıralanmasıdır.

-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.

-K-

kartvil (dönüşlü çember): Harekete giriş çember hareketi ile aynıdır. Dönme anında havada bacaklar birleştirilir, yere inişte çift ayak kullanılır.

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.

-M-

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

-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.

-P-

paralimpik: Engelliler olimpiyatıdır. Kelime anlamı olarak "paralel olimpiyat" anlamındadır. Paralel ve olimpiyat kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Paralimpik eğitimin amacı, çocukların ve gençlerin uyum içinde birarada yaşama fikrine destek olmaktır.

-R-

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

rotasyon: Bir kemiğin, eklemin kendi ekseni etrafında dönmesidir. Aynı zamanda nesnenin de kendi ekseni etrafında dönmesine rotasyon denir.

-S, Ş-

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 yan yürüme, 5 tane ip atlama, hedefe top atma vb.)

statik denge: Vücudun belli bir duruş ve konumda iken denge sağlamasıdır.

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

-T-

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

tempo: Vücut alıştırmalarının belirli bir süre içinde yinelenme hızıdır.

-U-

uzamsal: Vücudun bütününün 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.

vücut kompozisyonu: Vücut boy, kilo ve yağ oranı dengesidir.

-Y-

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

Kaynakça

Beaumont, G. (1997a). Physical education: Curriculum bank key stage one, Scottish levels A-B. Warwickshire: Scholastic Ltd.

Beaumont, G. (1997b). Physical education: Curriculum bank key stage two, Scottish levels C-E. Warwickshire: Scholastic Ltd.

Centers for Disease Control and Prevention (2010). The association betvveen school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.

Çelen, A., Mirzeoğlu, N., Mirzeoğlu, D. (2006). İlköğretim beden eğitimi derslerinde çoklu zeka kuramı doğrultusunda yapılan etkinliklerin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişi düzeylerine etkisi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

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

Graham, G., Holt-Hale, S.A., Parker, M. (2010). Children moving: A reflective approach to teaching physical education (8td ed.). New York: McGravv Hill.

Griffin, L.L., Butler, J.l. (2005). Teaching games for understanding: Theory, research, and practice. Champaign, İL: Human Kinetics, 2005.

Housner, L.D. (2009). Integrated physical education: A guidefor the elementary classroom teacher. 2nd ed., Morgantovvn, WV: Fitness Information Technology.

Janssen, I., LeBlanc, A.G. (2010). Systematic revievv 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.

Koca, C., Çiçek, Ş., Şahin, R., Bulca, Y., Altay, F. (2007). 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.

MEB, İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (1-4. sınıflar) Öğretim Programı, Ankara, 2018

Pangrazi, D. (2007). Dynamic physical education for elementary school children (15th ed.). San Francisco: Pearson, Benjamin Cummings.

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.